

mujer

IN TIME

ESPECIAL

TOP Doctors



kipling | Live.Light



Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square Metepec, Oasis Coyoacán, Perisur,
Santa Fe, Satélite, Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro, Angelopolis Puebla, Andares Guadalajara,
Las Ámericas Cancún, Andamar Veracruz, Galerías Valle Oriente Monterrey,
Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey.

kiplingmexico.com

f t i d @kiplingmexico

GRANDVILLE

1947



WWW.MJERINTIME.COM

La alforja está disponible esta temporada en una versión de cuero granulado que se distingue por el gris Dior, el color favorito del modisto fundador, que evoca los cielos de Granville, su ciudad de la infancia tan querida en su corazón. Bordados con maestría artesanal, la firma "Christian Dior" y "1947", el año del primer desfile de modas de Dior, adornan esta creación irresistible. Un objeto de deseo sin precedentes, que refleja la excelencia y la modernidad de la casa.

¡NO TE DUERMAS!

**EL COVID-19
SIGUE
DESPIERTO.**

- Usa cubreboca.
- Lávate frecuentemente las manos.
- Mantén sana distancia.
- Sigue todos los protocolos de seguridad e higiene.

CONSULTA LÍNEA COVID 24 hrs.
442 101 5205
covid19.queretaro.gob.mx



*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa*.

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



*¿Quieres escribir
como colaborador?*

redes@dcmmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmmedia.com.mx



Esta edición que preparamos con mucho cariño cada año, es para hacer un pequeño homenaje y reconocimiento a los hombres y mujeres que aplican la ciencia y sus conocimientos en consulta, quirófanos, hospitales de alta especialidad etc... pero, gracias a ellos y a ellas que entregan su alma y sacrifican tiempo en familia, por dedicarlo al paciente, marcan la diferencia en nuestro mundo al hacer de un ser humano un sobreviviente. Ante las crisis de salud tan grandes como lo fue y sigue siendo la pandemia del COVID y muchas más enfermedades que hacen que nuestros días se muestren nublados y grises, pero cuando coincides con un médico que hace de su trabajo su pasión y todo un arte, sabes que una parte dentro de ti estará eternamente agradecida y no hay palabras o regalos

que paguen la paz y la salud que te regresan a tu vida junto con tus planes y sueños.

Por eso este mes lo dedicamos a ellos con la mejor intención de que si estás en busca de un especialista de la salud o bien sabes lo valiosa que es la labor de un médico en estos tiempos comparte este artículo o dale like. Seguro nos faltan páginas para seguir invitando a más médicos a que formen parte de este especial o como les dije en un principio este pequeño y humilde homenaje que hacemos con mucho cariño, para darles las gracias infinitas por estar, por no soltar la bata a pesar de crisis, pandemias y temas sociales, porque ustedes siempre están ahí sin color ni bandera, pero sí con pasión y altruismo.

Un abrazo fuerte

Cynthia Diaz

Dirección General Revista MujerInTime

CEO DCMEDIA



Playtex®

ENAMÓRATE DE TU CUERPO®

Síguenos en nuestras Redes Sociales
facebook Instagram



SÚPER MUJER

WWW.MUJERINTIME.COM

UNA GRAN CARGA

Seguramente de pequeña fantaseaste con tener superpoderes, imaginabas volar, ser invisible, controlar la mente. Hoy siendo una adulta formas parte de las Superwoman, pero ¿qué es?, ¿de qué trata este superpoder que más que una bendición, pareciera ser una carga?.



Hay una palabra que será la protagonista en esta historia: la autoexigencia. La llevamos a diario, en todos los aspectos, tanto profesional como en nuestra vida personal, además suma la competitividad, el ritmo acelerado de la vida, el covid, las redes sociales, absolutamente todo lo que nos rodea. Los tiempos en que teníamos tiempo para todo, han acabado, ahora nos dedicamos a una tarea durante todo el día, mientras realizamos otras 100 más a lo largo del día.

Si eres de las mías, tendrás en tu agenda diaria todo lo que tienes que hacer, y en la lista agregas, meditar, hacer ejercicio, leer, amarías tener 24 horas extras al día, pero no es posible. Últimamente el tema de la superación y tener la mejor versión de nosotras está en auge, sin embargo, puede ocurrir que tengas 26 tareas anotadas para el día, cuando este solo tiene 24 horas.

Y bueno, mucho choro, pero ¿qué es el Síndrome de Superwoman? Es considerado el gran tormento de las mujeres, y detectarlo no es nada sencillo. Esta mujer se ocupa de todo, absolutamente todo, olvidándose de ella misma. Ok, y vas a decir ¿cómo se olvida de ella, si en su agenda hay trece mil cosas que la involucren? Esta mujer está para absolutamente todo, para el gimnasio, para el aprendizaje, para lo profesional, para lo familiar y la pareja, pero ¿con qué entusiasmo? Al final de cuentas esto la convierte en una Superwoman ¿a qué costo?.

La búsqueda de la perfección, de la excelencia en el trabajo y en el hogar son las causas principales de la aparición de este síndrome en los países desarrollados, y causa síntomas físicos como el dolor, insomnio y jaquecas, trastornos mentales y emocionales, y el mejor

amigo de una Superwoman: el estrés elevado.

El Síndrome de Superwoman aparece cuando la mujer se exige hacer perfectamente todas las actividades diarias, las que están ligadas a nuestro género, así como las de pareja y las que ella se suma por ella misma, como lo es, verse bella siempre, tener unas uñas arregladas o un cabello intacto.

Un patrón (no precisamente necesario) es buscar el agrado siendo servicial, una mujer que le cuesta mostrar sus debilidades y nos muestra una máscara diferente, una llena de fuerza y seguridad que internamente le resulta difícil sostener. Es difícil que esté consciente de ello pues se dedica a servir.

Como síntoma tenemos altos niveles de estrés, insomnio, molestias gastrointestinales, trastornos alimenticios, hipertensión, dolores musculares, ansiedad, pérdida del deseo sexual, frustración, enojo, fatiga crónica y depresión.

Apoyarnos en amigos, familiares y pareja es fundamental para hacerle frente. El compañerismo es determinante, saber pedir apoyo, delegar sin pensar que esto nos restará valor.

No te desconectes de tus propias necesidades, siempre será más fácil ayudar a las personas que son conscientes de sus debilidades que a las personas que no aceptan lo que les ocurre, pero si tu ya eres consciente de que te caería bien apoyarte de alguien puedes buscar ayuda en los demás o en terapia.

El síndrome de Superwoman es negativo para la mujer.



APRENDE A VENDER TU STARTUP

CONSEJOS PARA CONSEGUIR INVERSIONISTAS

Si piensas que tu empresa está hecha para vender, vender y vender, lamentamos decirte que según los expertos, es un muy mal comienzo, pues conseguir simplemente dinero no es el mejor motivador para construir una gran empresa.

EL OBJETIVO DEL EMPRENDEDOR DEBE SER OFRECER ALGO REALMENTE INNOVADOR AL MERCADO.



La emoción y satisfacción de materializar una idea en algo que sea de utilidad y sobre todo rentable, hará que los inversionistas volteen en la dirección correcta.

Hay un punto durante la historia de la empresa, en donde los fundadores e inversores querrán realizar una salida, llamada "liquidity event", que ocurrirá mediante la fusión, adquisición o salida a la bolsa.

ENFÓCATE EN TU PROYECTO

El consejo más importante, enfócate en construir una empresa que dure por siempre, cuando realizas las cosas bien los inversores te encontrarán, aunque también puedes hacer mucho más ruido, aumentando tu visibilidad, deseabilidad y posibilidades de liquidez cuando el momento llegue. Debes entender que es lo que a los inversionistas les atrae o pueda atraerles de tu proyecto, ya sea por su equipo, por la tecnología que utilizan, por su cartera de clientes, sus competidores, cada una de estas razones tendrá calor para la compañía.

ENCUENTRA TU VALOR

Mantente en la realidad, siempre se honesto con tu valor y el lugar que ocupas entre tu competencia. Hazte las siguientes preguntas: ¿cuál es tu valor?, ¿qué aportas a tu cliente?. Identifica quienes son tus compradores y conecta con ellos. No le tengas miedo a tus competidores, siempre hay algo que aprender de ellos, en muchas ocasiones las startups crean fusiones entre ellas que resultan colaboraciones mucho más fructíferas que la meta inicial. Construye relaciones con personas que estén pasos más adelante, estas experiencias te aportarán gran valor de aprendizaje.

BUSCA LAS OPORTUNIDADES

Entiende al mercado y encuentra oportunidades en él, el mercado cambia constantemente dependiendo de la economía y otros factores sociales. No te confíes pues hay días que el mercado te abre ventanas de oportunidad, mientras que al otro día se cierran. Las relaciones que construiste en el punto anterior serán clave para ayudarte a interpretar el momento. Recuerda que el mercado es temporal, el tiempo es crítico, nunca vendas cuando el mercado está mal o cuando tu empresa no esté en el mejor de sus momentos.

CONSTRUYE UN EQUIPO

Para resultados extraordinarios necesitas personas extraordinarias, para cada fase que pase tu empresa, construye el equipo que necesitas, tus necesidades cambiarán en cuánto vaya creciendo tu empresa, no pienses que tu equipo inicial podrá seguir realizando el mismo trabajo cuando tus números están por encima. Busca un consejo empresarial que te aporte valor, pues cuando tu startup llegue a su scale-up necesitarás personas preparadas en este tema.

MANTÉN EL ORDEN

Mantén el orden tanto en actividades como en finanzas, contrato, propiedad intelectual, asegúrate de estar siendo auditado por una firma de reconocimiento internacional. Igualmente cuando adquieres a un rockstar en un área específica, muchas veces ocurre que las startups ofrecen porcentajes de la empresa, convirtiéndose en socios aunque de poco porcentaje, esto puede ser complicado para realizar cualquier transacción. Cuando la empresa va bien, es muy fácil hacer gastos innecesarios, gasta solo en las cosas importantes, tener dinero extra en el bando no significa que debas gastarlo.

SIGNOS DE AUTISMO EN PEQUEÑOS

Desde pequeños, nuestros hijos tienen ciertos comportamientos, que muchos de ellos veremos reflejados e impregnados unos años más tarde, desde las habilidades sociales, la comunicación, etc. Aunque cada pequeño es diferente, al pasar los meses o los años, desarrollan comportamientos propios de su edad, sin embargo existe un porcentaje en donde estas habilidades son notablemente diferentes y puede ser un signo de autismo.

En la visita al doctor de entre los 18 y 24 meses, nuestros pequeños tienen una revisión de rutina, para detectar autismo, llamado Trastorno del Espectro Autista, sin embargo se puede notar mucho antes de esta revisión. Algunos padres se preocupan cuando el bebé se desarrolla lento, si gatea, si habla tarde, pero esto no siempre es señal de autismo.

Sin embargo, si notas signos que te preocupan respecto a tu pequeño, consulta a tu pediatra, pues un diagnóstico a tiempo puede ayudar tanto al pequeño como a los padres a darle un mejor panorama a su vida.

¿Qué es el autismo?

Es una discapacidad del desarrollo neurológico con varios síntomas, pues existen varios niveles y tipos. Por lo general se caracteriza por tener dificultades en las habilidades sociales, comunicación, intereses obsesivos y repetitivos. Es importante aclarar que no es una

enfermedad sino una condición con la que una persona nace o se presenta a temprana edad.

Signos de autismo en mi bebé

El autismo suele ser difícil de detectar en bebés, pues al no hablar ni relacionarse con personas, los signos pueden ser poco visibles. A los 6 meses podemos notarlo un poco más si el pequeño no sonríe tanto o no busca balbucear.

A los 16 meses podemos notarlo con la falta de uso de palabras y a los 24 al no poder usar frases de 2 o más palabras. Igualmente al querer dar afecto a nuestro pequeño, este puede encogerse en señal de no querer ser tocado, evita el contacto visual, o parece simplemente no importarle que personas lo rodean.

Generalmente los médicos evalúan el autismo hasta los 18 meses, sin embargo si notas signos antes de este tiempo será realmente útil para detectarlo a tiempo. Existen otras condiciones que pueden confundirse con el autismo como el retraso en el desarrollo o del habla.

Puede ser preocupante como padres que nuestro pequeño tenga un trastorno en el desarrollo, sin embargo esto significa que necesitará apoyo extra, esto beneficiará al pequeño y ayudarlo a mejorar las habilidades que ya tiene.

5 ALOJAMIENTOS EN AIRBNB PARA RELAJARTE Y ALEJARTE DE LA COTIDIANIDAD

Desaparecer unos días y conocer nuevos lugares te harán olvidar por un instante los pendientes, las constantes videollamadas y las tareas del hogar.

Hoy más que nunca, conectar con la naturaleza es algo que no solo nos llena de alegría, sino también de energía, y que mejor que hacerlo en lugares espectaculares y apartados donde las grandes atracciones son el disfrutar un alojamiento sin preocupaciones y rodeados de inigualables paisajes.

La relajación también es un acto para liberar tensiones emocionales y físicas, por lo que debemos hacerla participe de nuestra vida para poder realizar nuestras tareas diarias de mejor manera y sentirnos mejor con nosotros mismos sin el agotamiento mental que podemos llegar a tener.

Ante esto, Airbnb te presenta algunos alojamientos que te permitirán descansar y vivir experiencias nuevas alejado del agitado estilo de vida en la ciudad.

Casa en La Montaña- Tepoztlan

Aproximadamente a una hora y media de la Ciudad de México, se encuentra este famoso pueblo mágico que alberga este exclusivo alojamiento en la montaña ideal para reconectar con la naturaleza. Esta casa construida con piedras del mismo lugar, tiene todo lo necesario para que disfrutes de tu estancia lejos del ruido y la fatiga. Durante tu estadía, podrás disfrutar su terraza con vista de 180 grados mientras preparas una carnita asada para más tarde relajarte en su alberca mientras contemplas su hermosa vista.



Suite DeTierra - Coahuila de Zaragoza

Esta suite, ubicada en el hermoso desierto de Coahuila es perfecta para alejarte del caos aunque sea un par de días. Este alojamiento está diseñado para disfrutar de los paisajes y vistas semidesérticos del maravilloso Oasis de Parras, al estar construida con la antigua técnica de "Rammed Earth" (tierra compactada), hace que las paredes mantengan una energía única para conectarte con la tierra y la naturaleza del lugar. Este cómodo espacio mantiene una perfecta armonía entre lo natural y la comodidad, ideal para disfrutar de la paz y tranquilidad de las montañas, el cielo y las estrellas.



Glass House 2- Quintana Roo

Otro de los lugares ideales para despejarte, es esta cabaña única en medio de la selva maya, aquí podrás disfrutar de una experiencia de lujo alejado de la civilización. Este alojamiento cuenta con una arquitectura vanguardista, hecho completamente de cristal y rodeada de vegetación, donde disfrutarás los sonidos de la naturaleza y un cielo estrellado apartado de la cotidianidad. Este hermoso alojamiento, también te brindará la oportunidad de realizar actividades para que regreses renovado a tu día a día, y con toda la pila recargada como son temazcal, ceremonia maya, baño de hierbas, jacuzzi de leña y hasta una ceremonia de cacao, entre otras.



Cabaña Geométrica "Mont Blanc"- Tepoztlán

Esta cabaña con estilo Tiny House, es el escondite ideal para aventureros que buscan relajarse. La cabaña al estar en una zona alejada del centro, y rodeada de áreas verdes tiene mucha privacidad y es perfecta para disfrutar de la vista a las montañas y al valle donde encontrarás hermosos árboles nativos como copales, pochotes y llora sangre. Complementa tu estancia disfrutando de la alberca y jardines que rodea a la cabaña, mientras disfrutas de las deliciosas opciones de alimentos con las que cuenta este Imperdible alojamiento.



El Nido, Cabaña del Árbol, Tapalpa-Jalisco

Si lo que quieres es disfrutar de un paisaje fabuloso, esta cabaña en Jalisco es para ti, pues cuenta con una vista completa al bosque de Tapalpa desde las alturas y con una terraza donde podrás disfrutar de las puestas de sol y cenas al aire libre durante tu estancia. Esta cabaña te hará recordar la casa del árbol que todos soñamos en nuestra infancia, y tendrás un vínculo total con la naturaleza para hacer una pausa y no pensar en la ciudad.



Pescadilla de la huerta



VERDURITAS EN TEMPURA

WWW.MUJERINTIME.COM

La tempura es un tipo de fritura de origen ibérico, que viene del vocablo latino "tempora" usada para designar los días de ayuno cuando no se podía comer carne. Te dejamos esta receta que además de deliciosa es más fácil que hacer un café soluble.

¿Qué necesitas?

200 g de harina de trigo
270 ml de leche entera
500 g de judías verdes redondas
Aceite de oliva para freír
6 limones
Sal
Pimienta negra molida

¿Cómo se hace?

Lo primero que tienes que hacer es hervir las judías verdes para que se ablanden un poco. Cocinamos las judías durante 1 minuto y retiramos con una espátula pasándolas por agua fría para detener la cocción, escurrir y reservar.

Para hacer la fritura, en un bol mezclamos la harina y la leche, batimos con unas varillas hasta tener una mezcla sin grumos.

Calentamos el aceite vegetal en una sartén grande hasta que alcance los 180° y vamos a freír las judías por partes para que no se peguen entre sí. Las cocinamos durante 1 minuto o hasta que estén doradas. Secamos en un papel absorbente y servimos de inmediato.

MI VIDA Loca

TACOS + COCINA + BAR + DJ + UN POQUITO DE GRACIA

¡MORIRÁS DEL ANTOJO!

ANILLO VIAL FRAY JUNIPERO SERRA 7901 LOCAL PB56
COL. LA PURISIMA CP 76146, QUERÉTARO, QRO.

Reserva por whatsapp

 (442) 70 80 100

Síguenos:



@TacosMiVidaLoca

WWW.MIVIDALOCA.COM.MX



EL PETTING

El petting viene de las palabras "to pet" que significa acariciar. Digamos que el petting regresa a nuestros inicios de la sexualidad en pareja, la adolescencia, ese despertar erótico, que ocurre aproximadamente a esa edad y que generalmente es una experiencia no penetrativa, donde una persona acaricia las partes íntimas de otra persona, con ropa.

Con el paso del tiempo, las relaciones sexuales (no en todos los casos) se vuelven más vertiginosas y en relaciones largas, muchas veces pierden la magia del inicio, por lo que practicar el petting puede devolver la chispa a esta práctica.

Las mujeres en especial encuentran en esta práctica muchísimo placer, aunque muchas veces se convierte en un preliminar muy corto, pues la penetración ya es la práctica habitual por ejemplo en un matrimonio.

Debemos recordar que el órgano sexual más importante es el cerebro, por lo que estimular con caricias y sobre todo con la paciencia antes de la penetración te harán estar más en el momento.

DESPERTAR ERÓTICO

RUBY RUSH

Paris Hilton

THE NEW WOMEN'S FRAGRANCE



@parishiltonfrances

INFERTILIDAD

La cura en la tecnología

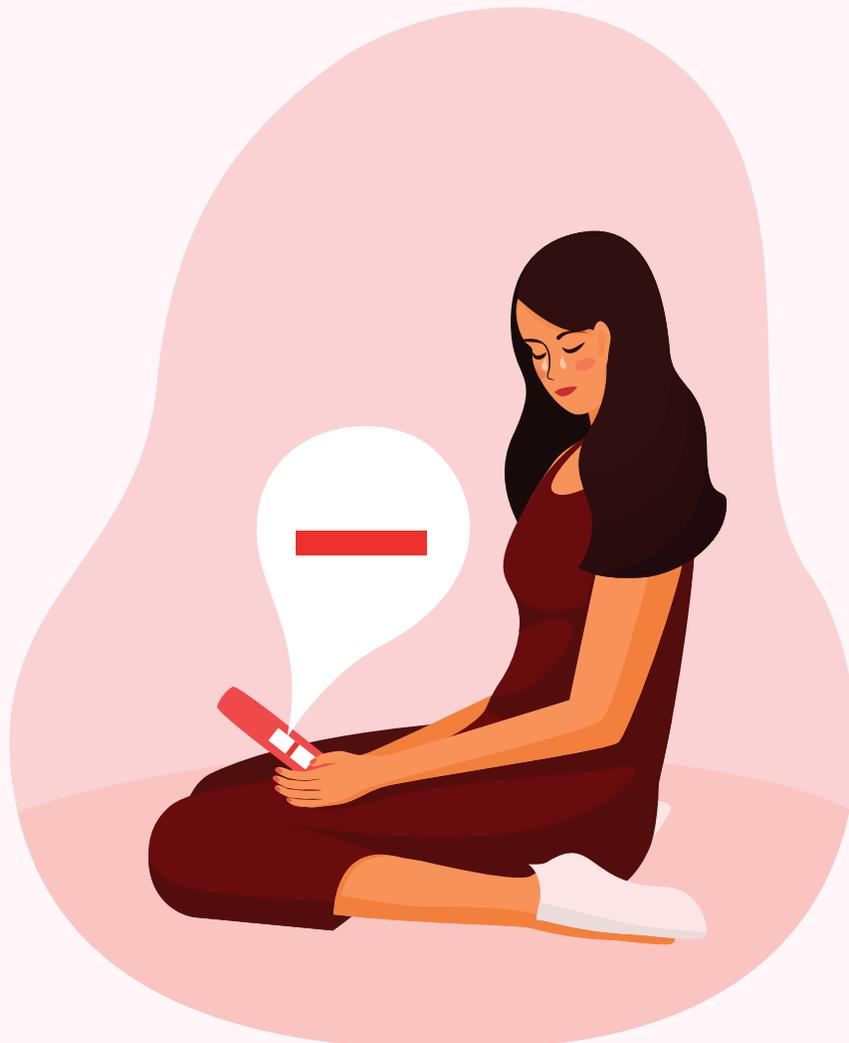
Sin duda la tecnología es indispensable en nuestras vidas y la hemos adoptado tanto, que muchas veces encontramos en ella la respuesta a problemas de salud, en este caso la infertilidad.

Con instrumentos de última generación así como personal de la salud especializado, se ha encontrado una posible solución a los problemas de infertilidad en México. La fundación Merck desarrolló un dispositivo que ayuda a las pacientes que buscan ser madres, dándoles mayor comodidad y seguridad en el tratamiento.

Este dispositivo en forma de pluma es un tratamiento

hormonal de fácil uso y de corto plazo. La cantidad de medicamento es controlada por el paciente, pues ya está listo para inyectarse. Logra estimular hormonalmente la cantidad de óvulos en el ciclo menstrual, alcanzando mayor porcentaje de embarazo exitoso, pues tiene más de un embrión disponible al realizar el proceso de reproducción asistida.

La infertilidad es un padecimiento común que padece entre 50 y 80 millones de personas en el mundo, la causa pueden ser diferentes razones, siendo la tecnología la clave para dar solución al proceso de reproducción asistida.



Cuando Es Real,
Lo Sientes.

Herbal
Essences



**REVITALIZA TU PELO
Y TUS SENTIDOS**
Fragancias realmente irresistibles



TONIFICA BAJO EL AGUA

EJERCICIOS BAJO EL AGUA PARA ESTAR FUERTECITA



WWW.MUJERINTIME.COM

Los ejercicios bajo el agua son buenísimos, pues además de tonificar los músculos, activa la circulación sanguínea, mejora la respiración y te ayuda con el estrés.

Muchas veces salir a correr o practicar algún deporte es un poco pesado, sobre todo cuando el clima no ayuda, por lo que el ejercicio bajo el agua es ideal cuando el calor no nos motiva. La natación es buenísima porque el agua nos aporta resistencia así que estimula nuestro tono muscular, gracias a la ingravidez que anula la presión sobre las articulaciones.

yoga bajo el agua. Alivia la ansiedad y el estrés, aumenta la energía corporal y mejora el sueño, disminuye la frecuencia cardíaca, mejora la respiración, mejora la postura y aumenta la función cardiovascular.

AQUA PILATES: generalmente son sesiones de intensidad media-baja de aproximadamente 30 minutos con ejercicios de muy bajo impacto, ideal para relajarnos y olvidarnos del estrés.

CORRER: el trabajo atlético que se hace es ideal para lesiones o problemas en las articulaciones de las rodillas, tobillos, caderas o lesiones lumbares.

ABDOMINALES: puedes realizar tus series de abdominales aprovechando la piscina y los tubos de ella. Realiza crunch abdominales alzando las piernas hacia tu abdomen.

ZANCADAS: ideal para cuando nuestros cuádriceps están cansados. Realiza zancadas fuera del agua y nada con aletas unos cuantos metros.

NADAR: uno de los ejercicios más completos pues trabaja la mayor parte de los músculos y refuerza el sistema cardiopulmonar, fortalece la musculatura y mejora la postura corporal.

hela

* spa

Visita Hela Spa y llévate una experiencia inolvidable



Polanco

*Hotel Presidente
InterContinental,
Campos Elíseos 218,
piso 10, Polanco*
+52 (55) 5280 3716
+52 (55) 5280 3722
Whatsapp /Link
+52 1 55 7950 8359
Lunes a Viernes
9:00 am a 10:00 pm
Sábado y Domingo
9:00 am a 9:00 pm

Santa Fe

*Torre Siroco,
Elite Residences,
Avenida Santa Fe 498,
piso 1, Santa Fe.*
+52 (55) 9155 8464
+52 (55) 9155 6054
Whatsapp/ Link
+52 1 55 4058 5099
Lunes a Sábado
9:00 am a 9:00 pm
Domingo
10:00 am a 6:00 pm

Roma

*Hotel Brick, Colonia Roma.
Orizaba 95, Roma Norte.
CP 0670.*
+52 (55) 5941 4695
+52 (55) 5941 4694
Whatsapp/ Link
+52 1 55 3058 4482
*Lunes a Sábado
9:00 am a 9:00 pm
Domingo
10:00 am a 7:00 pm*

Conoce también la modalidad a domicilio, **Hela Home**, donde convierten tu espacio en un spa totalmente personalizado para ti.

3 LIBROS

QUE DISFRUTAN LOS MÉDICOS Y CUALQUIER TERRESTRE

Best Sellers hay para todos, desde novelas, terror hasta esos ejemplares
buenísimos que giran en torno a la medicina. No te preocupes si no
eres médico, igual te van a encantar y son un excelente regalo para
nuestros amigos los más desvelados por las guardias.

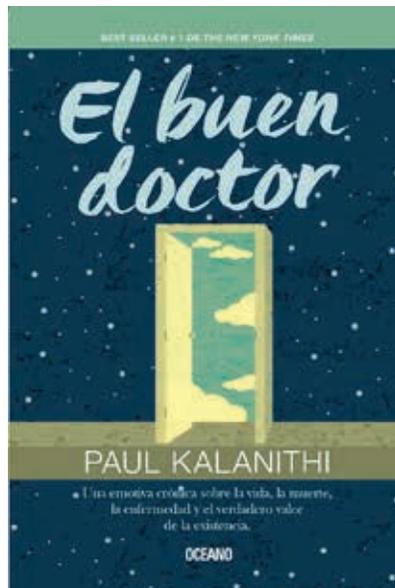
WWW.MUJERINTIME.COM



PERO QUERÍAS SER DOCTOR Daniel Álvarez Yeomans

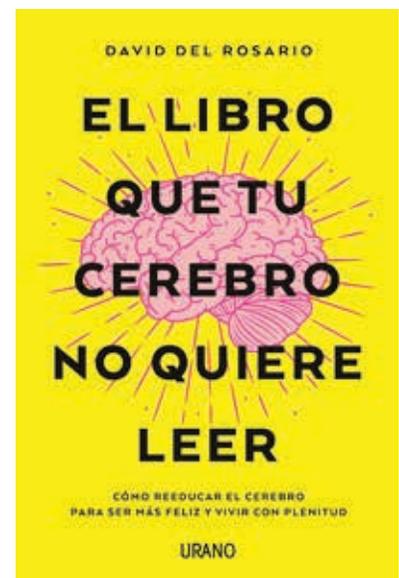
Este libro tiene la finalidad de mostrar la verdadera cara de la profesión, no como una ciencia aislada, sino como un conjunto complejo y variable ante las circunstancias en que se desarrolla.

Si eres estudiante de medicina o te quieres convertir en médico, te invito a leer este libro que te dará información sobre diferentes aspectos de esta carrera.



EL BUEN DOCTOR Paul Kalanithi

Paul Kalanithi, joven y prometedor neurocirujano, recibió a los 35 años un devastador diagnóstico de cáncer de pulmón. Entonces escribió este libro, en el que cuenta, qué lo llevó a dejar sus estudios literarios para dedicarse a la medicina (y en particular a la investigación sobre el cerebro humano), y cómo tuvo que llegar a un acuerdo consigo mismo para dar cierre a su vida y afrontar la muerte con valentía.



EL LIBRO QUE TU CEREBRO NO QUIERE LEER David del Rosario

Una propuesta original, útil y amena a medio camino entre guía de inspiración, divulgación científica y filosofía práctica. Una obra que nos muestra que nuestra percepción de la realidad es limitada, explica el funcionamiento del cerebro y propone un camino para cambiar nuestra perspectiva y encontrar la felicidad. ¿Podemos reeducar el cerebro para ser más felices y vivir con plenitud? La respuesta es un rotundo sí.



MOSCHINO

TOY 2

BUBBLE GUM

LAS 3 MEJORES SERIES DE MÉDICOS EN LA HISTORIA

Aceptemoslo, las series sobre médicos lo tienen TODO, drama, romanticismo, humor, incluso historias de terror. Si de verdad te quieres obsesionar con una serie, sin duda tiene que ser una de médicos, no por algo les hacen miles de temporadas y no por algo regresamos a ellas una y otra vez aunque se hayan estrenado hace años. Estas series han creado un gran fandom en donde no importa la edad, incluso muchas veces nos cuesta olvidar al personaje cuando vemos a los actores en otras series o películas. Te dejamos la selección del público de las mejores series de médicos en la historia.

WWW.MUJERTIME.COM



GREY'S ANATOMY

Por supuesto que teníamos que empezar con esta legendaria serie, la amamos y siempre parece que el drama no acabará, es por eso que además de ser la preferida dentro de la categoría médicos, lo es también sin importar el género. Nos cuenta la historia de la doctora Meredith Grey en el hospital Seattle Grace. La excelente narrativa, el exceso de drama romántico y médico, sus atractivos personajes, han llevado a esta serie a cumplir 17 temporadas.



HOUSE

Desde el año 2004 sigue siendo una de las clásicas en este género. Esta serie sigue los pasos de Gregory House, o Dr. House, un genio de la medicina muy poco convencional, con problemas de temperamento y adicciones, que lidera el equipo de diagnóstico en el hospital de Nueva Jersey. Con alabanzas durante sus años de emisión y 5 premios Emmy, este drama televisivo te hará amar y odiar al protagonista.



ER

Un drama televisivo tan importante que recibió 124 nominaciones a los Emmy y ganó 23 de estos premios y muy importante, lanzó al estrellato a George Clooney y el resto es historia. Creado por Michael Crichton y emitida desde el año 1994, ER nos cuenta la vida en el hospital de Chicago, desde el personal, doctores y enfermeros hasta el drama fuera del hospital. Es sin duda la madre de muchas series que le siguieron pero ER fue pionera en este género televisivo.

AZZARO

NEW
EAU DE PARFUM
INTENSE

AZZARO
THE MOST
WANTED



THE LIST

LOS MEJORES GADGETS PARA MÉDICOS



WWW.MUJERINTIME.COM

- 1. AnkerWork B600 Video Bar** Barra de video todo en uno con cámara, parlante, micrófono y luz. Conjunto de 4 micrófonos con VoiceRadar™.
- 2. PELOTÓN+** Pantalla táctil giratoria para una transición perfecta del ciclismo a la fuerza, yoga, pilates y más.
- 3. BELLROY** Una mochila con mucho espacio y versatilidad para los traslados y emergencias diarias.
- 4. Nike Air Zoom Pulse** Confeccionado y probado por el personal de enfermería, el Nike Air Zoom Pulse combina amortiguación y tracción flexible para brindar una sensación cómoda y natural que perdura durante los largos turnos en superficies secas y resbaladizas

iconique 



Tienda en línea

www.iconique.com.mx

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

*Saks
Fifth
Avenue*

Av. Prolongación Vasco de
Quiroga 3800, Col. Mina Antigua
Totoloapan, CP 05109
(5255) 5246 4800 Ext. 1868

*El
Palacio de Hierro*

Anillo Periférico 4690
Jardines del Pedregal de San
Ángel, CP 04500, CDMX
(55) 1478 3262



THE LIST

LOS MEJORES GADGETS PARA MÉDICOS



1. **WITHINGS** Monitor de presión arterial. El control de la presión arterial está en el centro de su salud.
2. **Beats Fit Pro** Con 2278 canciones en el iTunes de mi iPhone, tengo la misión imposible de volver a experimentar cada una con Beats Fit Pro.
3. **Ember Travel Mug²** Diseñado para usarse sobre la marcha, el Ember Travel Mug² hace más que simplemente mantener el café caliente.
4. **3M Littmann Master Cardiology** Diafragma sintonizable: Escuchas sonidos de alta o baja frecuencia ajustando ligeramente la presión en la campana.
5. **Scanmarker Air Pen Scanner** Escanea 3000 caracteres por minuto. ¡Línea completa de texto en un segundo!



BAILA Y LIBÉRATE DEL ABURRIMIENTO

#CuandoTeActivasTeLiberas

ACTÍVATE
30 **MINUTOS**
5 DÍAS
DE TU SEMANA

liberate.mx

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



CLEAN

SKIN CARE

GLOW RECIPE

PLUM PLUM HYALURONIC CREAM

Esta crema de gel batida ligera hidrata y equilibra visiblemente la piel impredecible y brinda un brillo de aspecto húmedo. Contiene ciruela, ácido hialurónico de peso molecular múltiple y ácido poliglutámico para una hidratación duradera que equilibra visiblemente la piel. Además, ice willowweed ayuda a equilibrar el aceite y apoyar el microbioma. Lo mejor para pieles mixtas.



DRUNK ELEPHANT UMBRA SHEER™ PHYSICAL DAILY DEFENSE SPF 30

Umbra Sheer™ ayuda a defenderse contra los radicales libres y los agresores ambientales para una piel que luce saludable y preservada. Ideal para uso diario (sin residuos blancos ni grasos) y desarrollado sin pantallas químicas ni siliconas, es apto para todas las pieles, incluso las más sensibles.

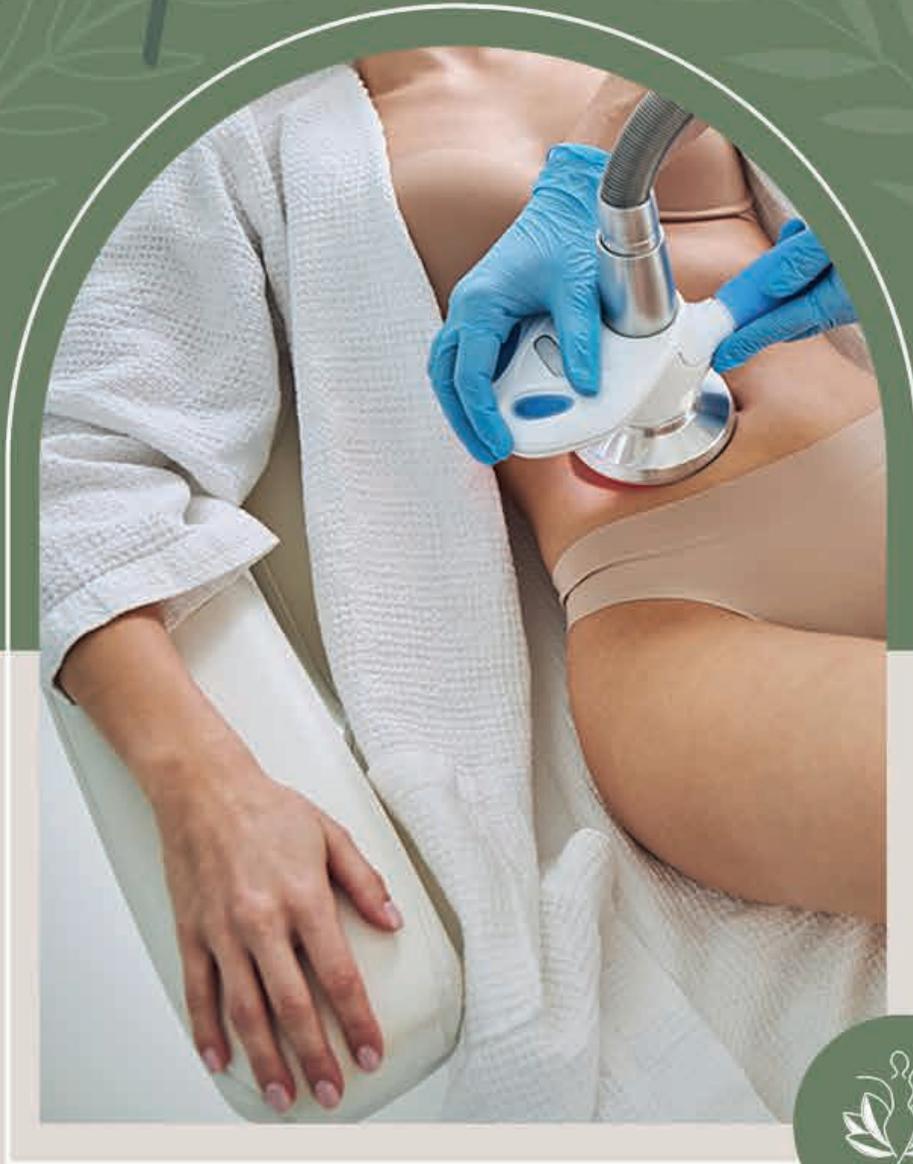
YOUTH TO THE PEOPLE SUPERFOOD ANTIOXIDANT CLEANSER

Este limpiador facial diario de jugo verde está formulado con una mezcla patentada de extracto de superalimento de col rizada, espinacas y té verde. Eficaz para la limpieza simple y doble, esta fórmula rica en antioxidantes no contiene sulfato ni alcohol para limpiar la piel sin resecarla y lograr un equilibrio óptimo del pH.

TATCHA INDIGO OVERNIGHT REPAIR SERUM IN CREAM TREATMENT

Al final del día, la piel puede verse irritada o sentirse seca y tirante debido a la contaminación y los factores ambientales estresantes. Calme, hidrate y ayude a fortalecer su piel con este suero híbrido y tratamiento humectante, que maximiza el proceso de renovación nocturna para que se despierte con una piel radiante y de aspecto saludable.

Spa BEAUTY & FIT



- Modelado corporal
- Cintura de muñeca
- Aumento de glúteo
- Aumento de busto
- Gimnasia pasiva
- Modelado plus
- Anticelulitis
- Facial rejuvenecedor
- Depilación con cera



Spa
Beauty & Fit



842 26 99 632

CLEAN

MAKEUP

WWW.MUJERINTIME.COM

**MILK MAKEUP
HYDRO GRIP HYDRATING
MAKEUP PRIMER**

Esta prebase de maquillaje sin aceite ni silicona se vuelve transparente para funcionar en todos los tonos y tipos de piel. La textura liviana y adherente ayuda a que la base se aplique sin problemas y se mantenga firme todo el día. El recipiente sin aire mantiene la fórmula fresca y garantiza que todo el producto se use.



**KOSAS
CLOUD SET BAKED
SETTING &
SMOOTHING
TALC-FREE
VEGAN POWDER**

Esta fórmula comienza como una mousse repleta de ingredientes que fortalecen la piel y se hornea para lograr la capa ultrafina perfecta de pigmento transparente. Su textura aireada única le da a tu piel el aspecto más suave, difuminado y saludable que jamás haya existido. Obtenga el acabado natural difuso de un polvo suelto en un polvo compacto que no ensucia.



**FRECK BEAUTY
SLIMELIGHT HIGHLIGHTER**

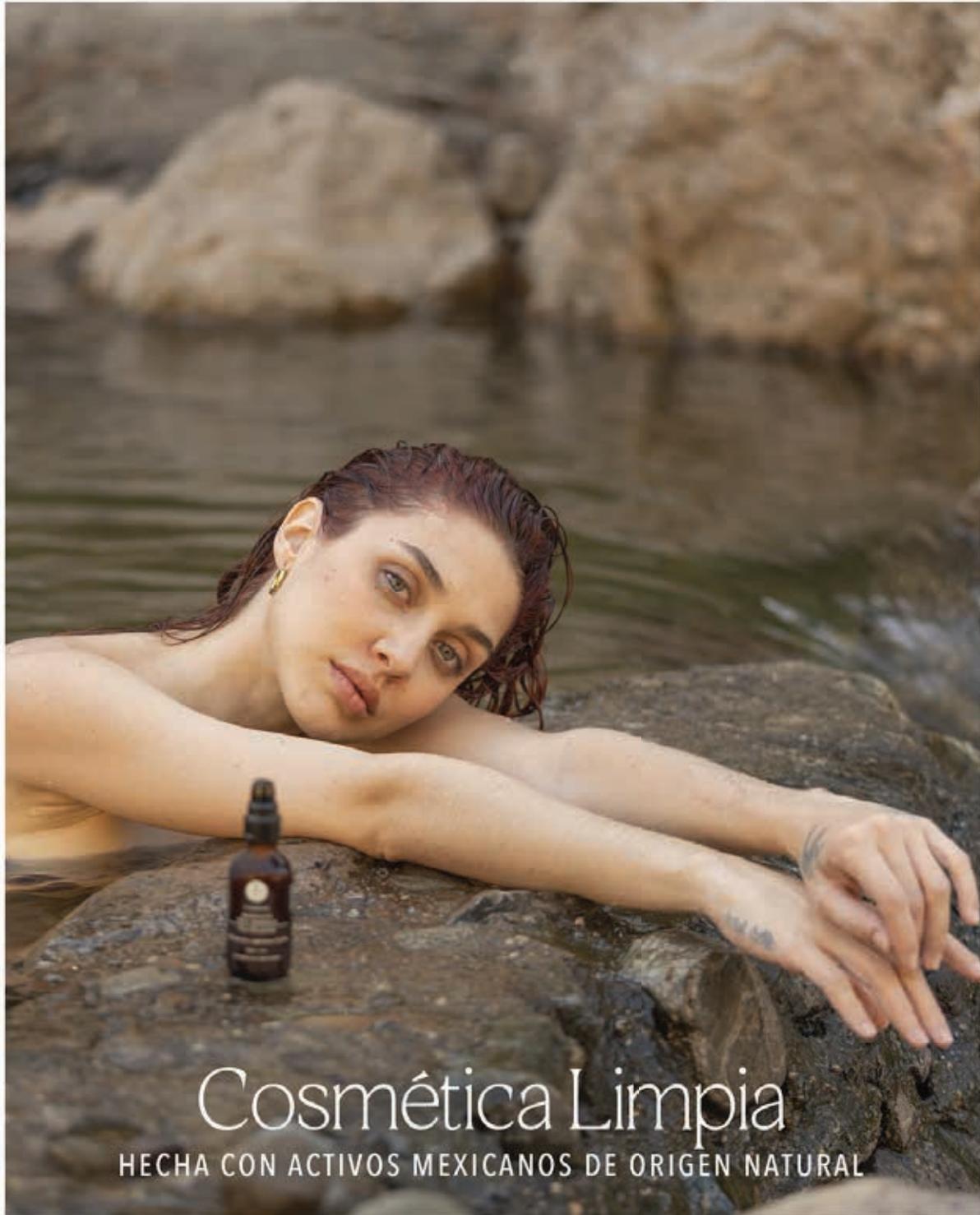
Formulado con una mezcla de minerales que equilibran y energizan la piel, este iluminador líquido se mezcla sin esfuerzo y está repleto de perlas HD únicas que cambian de color en todos los ángulos para una luminosidad multi-dimensional.



**CALIRAY
GLAZED AND INFUSED
NO BURN PLUMPING
LIP GLOSS**

La hidratación del extracto de higo chumbo que retiene el agua da un efecto de plenitud inmediato. La fórmula incluye aceite de aguacate y extracto de semilla de café verde rico en escualeno para prevenir la sequedad. El brillo rellena con una sensación calmante y nutritiva. El tubo está hecho de bioplástico de caña de azúcar y la tapa está hecha de un 94 % de plástico reciclado.





Encuentra XIXANTHÉ en línea y en tiendas.

LA TIENDITA DE XIXANTHÉ | Montreal 979B, Italia Providencia, Guadalajara, Jal.

XIXANTHÉ TAPALPA | Matamoros 57, Centro, Tapalpa, Jal.

XIXANTHÉ QUERÉTARO | C. 5 de Mayo 70, Centro, Santiago de Querétaro, Qro.

XIXANTHÉ BERNAL | Zaragoza s/n. Plaza Piave. Bernal De Montes. Querétaro,

TEQUISQUIAPAN | Juarez 3 - Col. Centro, Tequisquiapan, Querétaro

CLEAN

HAIR

**ADWOA BEAUTY
BLUE TANSY LEAVE IN
CONDITIONING STYLER**

Este acondicionador sin enjuague blue-tansy es un tratamiento diario para reparar el daño causado por el color o los factores estresantes diarios. Está formulado con extracto de bambú, quinua hidrolizada y extracto de algas marinas, que funcionan al unísono para reducir la caída, aumentar la elasticidad y fortalecer el cabello.



**FABLE & MANE
HOLIROOTS™
REPAIRING HAIR MASK**

Este es un tratamiento rico y nutritivo para cuando tu melena se siente más rebelde y tienes tiempo para relajarte. La mascarilla hidrata el cabello y ayuda a reparar el daño causado por el peinado, la contaminación y el estrés ambiental.



**JVN
COMPLETE NOURISHING
HAIR OIL SHINE DROPS**

Dale al cabello un brillo lustroso en segundos. Estas gotas emolientes de tonos rosados realzan el brillo del cabello, gracias al extracto de hibisco, que imparte un efecto prismático en un abrir y cerrar de ojos mientras proporciona una nutrición profunda para el cabello que se ve iluminado desde adentro.



**OLAPLEX
NO. 5 BOND MAINTENANCE™
CONDITIONER**

Este acondicionador reparador nutre e hidrata todo tipo de cabello sin apelmazar para un cabello saludable, brillante e irresistiblemente suave con un deslizamiento sedoso para evitar enredos. Está formulado con Olaplex Bond Building Technology™ para fortalecer y volver a unir los enlaces disulfuro rotos para proteger el cabello del daño.



CLEAN

FRAGRANCE

CLEAN RESERVE

RESERVE - RADIANT NECTAR

CLEAN RESERVE se preocupa por la salud del planeta. Trabajar con proveedores que utilizan procesos de fabricación ecológicos y minimizar la cantidad de residuos producidos por el embalaje es de suma importancia. La tapa está hecha de madera sostenible de España. El celofán derivado del maíz es biodegradable y compostable.

THE 7 VIRTUES

VANILLA WOODS EAU DE PARFUM

Este perfume hipoalergénico y libre de crueldad está infundido con alcohol de caña de azúcar. Es vegano y libre de crueldad certificado por Peta-Bunny y Leaping-Bunny. Fabricado sin ftalatos, parabenos, sulfatos, formaldehído o inhibidores UV. Normalmente, un Eau de Parfum contiene entre un 10 y un 15 % de aceites aromáticos. Vanilla Woods contiene un 22 % de aceites aromáticos que incluyen vainilla orgánica de origen sostenible de Madagascar.

HERETIC

DIRTY COCONUT EAU DE PARFUM

Esta obra maestra sensual a base de plantas combina vainilla cálida, sándalo cosechado de manera sostenible y coco cremoso para un afrodisíaco amaderado y exótico que relaja y calma. Está formulado con ingredientes naturales y sintéticos seguros.

FLORAL STREET

SUNFLOWER POP EAU DE PARFUM

Esta es una fragancia cítrica y afrutada. Los girasoles de punta amarilla del pincel de Van Gogh inspiran esta brillante mezcla de flor de ciruelo ámbar y lirio junto con una explosión de bergamota y mandarina fresca.





ENTRENA Y LIBÉRATE DEL “NO PUEDO”
#CuandoTeActivasTeLiberas

ACTÍVATE
30 **MINUTOS**
5 DÍAS
DE TU SEMANA

liberate.mx

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



ESPECIAL

ESPECIAL

TOP Doctores

El mundo cambia constantemente y con él, la comunidad médica, donde expertos en sus ramas sobresalen para cuidar de tu salud y la de tu familia. Gracias a la entrega, sensibilidades, pasión y vocación de estos profesionales, es que celebramos este especial anual "Top Doctores" quienes día con día trabajan por el cuidado de tu salud, salvando millones de vidas con una labor llena de calidad y disciplina.



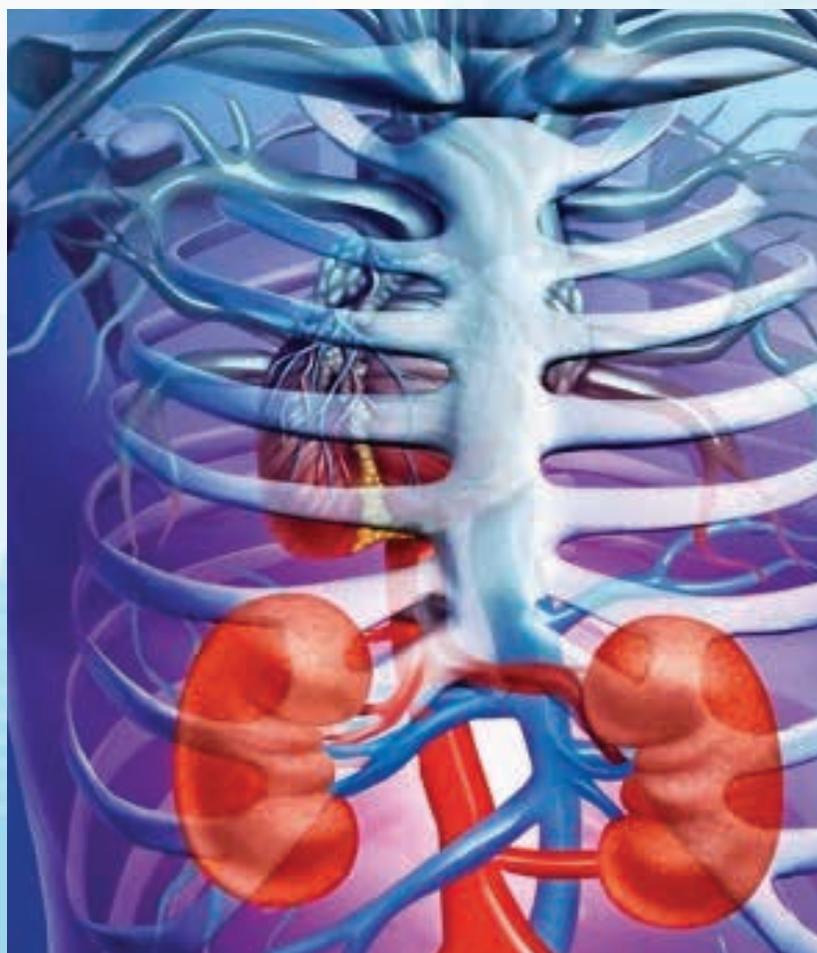


Néstor Jesús Santiago Hernández

Cédula Profesional 3278476
Cédula Especialidades CMN 1379

Médico Internista y Nefrólogo

- 🏆 Nefrólogo más valorado 2017 y 2do lugar en el 2018 por Doctoralia.
- 🏆 Miembro del Consejo Mexicano de Nefrología y American Heart Association. BLS- ACLS.
- 🏆 Creador y Fundador de Rennace: Grupo Médico de Especialistas y Enfermeras, dedicados al cuidado, manejo y prevención de enfermedades agudas y crónicas de riñón.



Av. Manuel J. Clouthier #669 Col. Jardines de Guadalupe. Zapopan, Jalisco
Teléfono: 30 70 05 08 / Celular: 3318457131

@rennace.mx

www.rennace.mx



Lizeth Maldonado Zamora

Cédula Profesional 5112929
Cédula Especialidad 9680904

Ginecología y Obstetricia

- Especialidad en control de embarazo normal y alto riesgo.
- Menopausia y Climaterio.
- Cirugía Ginecológica
- Atención de casos en adolescentes.
- Egresada con honores de la Universidad Autónoma del Estado de México.
- Miembro del Colegio de Ginecología y Obstetricia de Querétaro.
- Certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Diplomado de Infertilidad (UNAM).
- Diplomado de Colposcopia (UAQ).
- Diplomado en Menopausia.
- Diplomado de Laparoscopia Ginecológica (UAQ).
- Diplomado en Endocrinología Ginecológica.
- Diplomado en laser regenerativo y estético.
- Embarazo de riesgo.
- Miomatosis uterina.
- 11 años de experiencia.



"Confianza y respeto en pro de tu salud".

Hospital Star Médica, Consultorio 827. Querétaro, Qro.
Teléfono citas: 45 21 95 92 46 / Celular: 442 721 03 62
hola@ginecologaenqueretaro.com.mx
Instagram: @dra_lizeth_maldonado
www.ginecologaenqueretaro.com.mx



Roberto Wuotto Domínguez

Cédula Profesional 7815026

Prótesis y Estética Dental

- Posgrado en el programa internacional avanzado en Estética y Rehabilitación oral de la Universidad de Nueva York.
- Máster en Estética y Rehabilitación Oral.
- Conferencista nacional e internacional.
- Rehabilitaciones totales.
- Diseño de sonrisa digital con inteligencia artificial.
- Diseño de carillas dentales cerámicas con la ayuda de lo último en software dentales y escáneres digitales.
- Carillas cerámicas y transformaciones de sonrisa en 90 minutos con la tecnología First Fit.
- Terapia láser para el dolor.
- Socio de las clínicas dentales Grupo Dental Wuotto que cuenta con todos los especialistas en cada área dental.
- Director de Emotional Dentistry Project (dedicados a entrenar en estética dental a dentistas de diferentes partes del mundo).

**"No solo transformamos sonrisas,
también cambiamos vidas "".**



Retorno de Vizcaínas 106, Carretas y Hospital H + piso 1 torre 1, consultorio 108. Querétaro

Teléfonos: 2135541 y 1935569

Instagram: @dr.robertowuotto

www.robertowuotto.com



Mariana Serrano León

Cédula Profesional 5844361

Dermatoestética

- 13 años de experiencia.
- Directora Nouvelle Dermaestética, Hospital Starmédica Querétaro.
- Miembro de la International Society of Dermatology - Sociedad Argentina de Cirugía Dermatológica. - The European Society for Dermatology and Psychiatry y de la Women's Dermatologic Society WDS.
- Creadora del Programa Integral Acné 360.
- Rejuvenecimiento facial 3D y de vanguardia en Dermatoestética.
- Tratamiento avanzado de cicatrices.
- Tratamiento de Melasma integral.
- Tecnología de vanguardia en dermatoestética y depilación (Venus Viva, Soprano Ice, Hydrafacial).
- Diagnóstico digital Janus.
- Aplicación de células madre y medicina regenerativa.
- Modelado corporal con enzimas.
-

"Cuidamos el presente y programamos el futuro de tu piel."



Hospital Starmédica, Querétaro Blvd. Bernardo Quintana Arrijoja 4060, San Pablo, 76125 Santiago de Querétaro, Qro. Piso 11 Consultorio 1103 Nouvelle Dermaestética
Citas: 4421957060 / Whatsapp: 442 109 8154
Instagram: @nouvelledermaestetica / Facebook: /Nouvelle Dermaestética / Tiktok: nouvelledermaestetica
Twitter: @DraMarianaSerr1 y @CDermaestetica



Roberto Héctor Carrillo Pichardo

Cédula Profesional 1374459

Neurocirujano

- Neurología.
- Neurocirugía.
- Cirugía de columna.
- Tratamiento de dolor ciático.
- Tratamiento de las hernias de disco.
- Tratamiento de la epilepsia.
- Tratamiento de migraña.
- Tratamiento de hemorragias cerebrales.
- Tratamiento de aneurismas cerebrales.
- Tratamiento de tumores cerebrales.
- Tratamiento de traumatismos craneoencefalicos.

"Vivir para servir".



Hospital Ángeles. Bernardino del Razo 21, Fraccionamiento Ensueño.
Citas: 442 1923055 Celular: 442 226 5223
medicart2000@gmail.com



María Dinorah Hernández Juaréz

Cédula Profesional 1374475

Cédula Especialidad 6583

Anestesióloga

- 📍 Egresada de la Facultad de Medicina de la UAQ.
- 📍 Postgrado en Centro Médico 20 de Noviembre, Ciudad de México.
- 📍 Presidente del Colegio de Anestesiólogos del Estado de Querétaro.
- 📍 Miembro del Colegio de Anestesiología del Estado de Querétaro desde el año 1993.
- 📍 Miembro de la Federación Mexicana de Anestesiología desde el año 1993.
- 📍 Miembro del Colegio Mexicano de Anestesiología.



Celular: 4422265229



Francisco Javier Quinzaños Herrera

Cédula Profesional 9743434
Cédula de Especialidad 11993767

Traumatología y Ortopedia

- Artroscopia de hombro.
- Artroscopia de rodilla.
- Tratamiento de fracturas.
- Prótesis de hombro.
- Prótesis de rodilla.
- Prótesis de cadera.
- Lesiones por desgaste articular.
- Lesiones deportivas.
- Tratamiento de luxaciones agudas y crónicas.
- Dolor en articulaciones.



Star Médica Querétaro, consultorio 1022.
Consultorio: 442 251 5271 / Celular: 4421092123
@drquinzanos.trauma

www.drjavierquinzanos.com



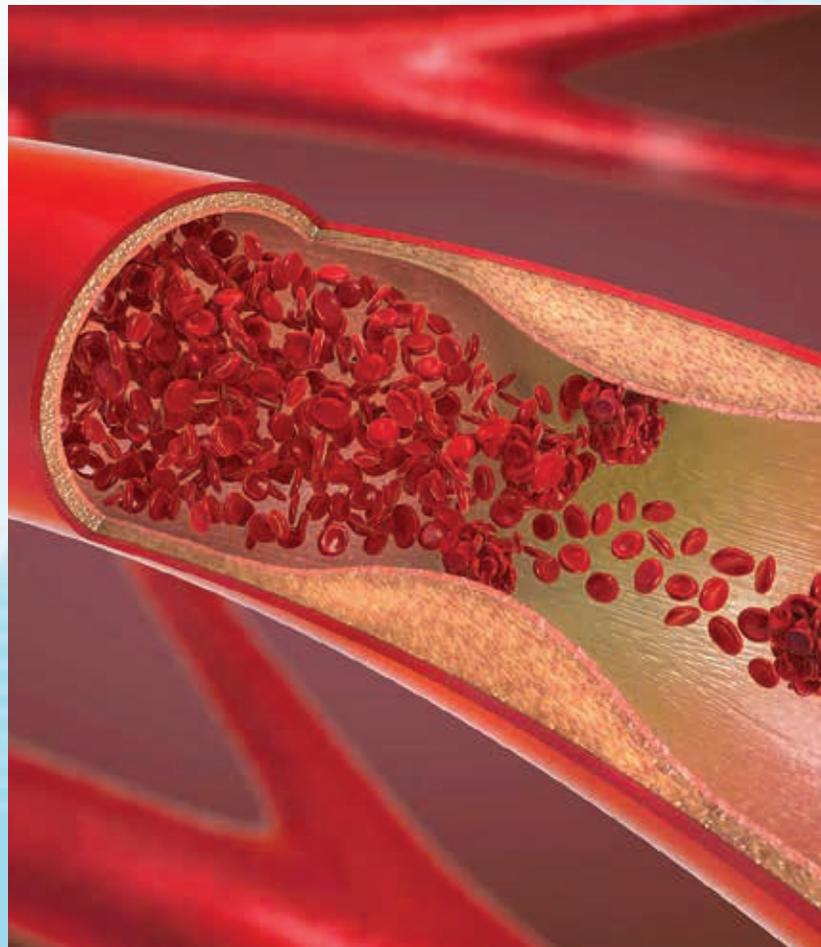
Daniela Absalón de Alba

Cédula Especialidad 9185508

**Angiología, Cirugía Vascolar
y Endovascular**

- 8 años de experiencia.
- Insuficiencia venosa.
- Fleboestética (tratamiento estético venoso).
- Trombosis Venosa.
- Insuficiencia Arterial.
- Pie diabético.
- Fístulas arterio venosas.
- Aneurisma aórtico.
- Enfermedad carotídea.
- Ultrasonido Doppler Venoso.
- Colocación de accesos vasculares.

"Cuídate, quíete, lo más importante es tú salud".



Hospital Ángeles Lomas Av. Vialidad de la Barranca s/n consultorio 135

Citas: 5555315482

Instagram: @draabsalon

www.dradanielaabsalon.com



Alfredo Jesús Vega Pérez

Cédula Profesional 4493281
Cédula Especialidad 6384245

Cirugía Gastrointestinal

- 12 años de experiencia.
- Cirugía laparoscópica y mínima invasión.
- Cirugía de hiato.
- Vesícula.
- Apéndice.
- Hernia umbilical.
- Hernia inguinal.

"Hacer lo que es correcto para el paciente".



Hospital Star Médica, consultorio 605, Querétaro.
Teléfono: 442 1958706

www.doctoralia.com.mx/alfredo-jesus-vega-perez/cirujano-general/santiago-de-queretaro



Teresa Plascencia Sánchez

Cédula Profesional 7955210
Cédula Especialidad 10280041

Alergóloga y Pediatra

- Médico Cirujano y Partero.
- Especialidad en Pediatría Médica.
- Sub Especialidad en Alergia e Inmunología y Alergias.
- Participante en concurso internacional sobre Inmunología y Alergia (Fit bowl American College of Allergy.) (ACAAI, en representación de México) llevado a cabo en Boston Massachussets USA 2017.
- “Mejor pasante en investigación”. Proyecto “Asma en Niños de 5 a 11 años”. Estudio de rangos de dosis en Furoato de Fluticasona” Institución: Instituto Jalisciense de Investigación Clínica” Periodo: 2011.
- Coordinador Académico de Residentes y Becarios de la División de Pediatría en el periodo 2015-2016. Hospital Civil de Guadalajara. Dr. Juan I Menchaca.
- Coordinador del eje temático: Taller de puericultura VII Congreso estatal de Pediatría en Jalisco. Jornadas de actualización en Pediatría. Dr. Jesús Péres Molina. 23-25 Septiembre 2015. Guadalajara Jalisco.
- Coordinador Académico de Residentes de la División de Alergia e Inmunología Clínica en el periodo 2016-2016. Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farías.



TERESA PLASCENCIA

ALERGOLOGA Y PEDIATRA



Centro de Asma y Alergia. Calle Morelos 890 Colonia Americana. Guadalajara, Jalisco. CP 44200

Teléfono: 33 38 25 66 17 / 33 21 84 89 26

contacto@alergologapediatratere.com.mx

Facebook: /alergologaypediatra Instagram: @dra.tere.plascencia

www.alergologapediatratere.com.mx



Francisco Cruz-Pachano

Ginacología y Obstetricia

- Obstetricia y Ginecología por la Universidad de Miami en el Hospital Jackson Memorial.
- La mejor experiencia médica para las mujeres en Miami y el mundo.
- Planes integrados de maternidad con el público internacional.
- 2012 se unió al equipo de Bayshore Women's Healthcare.
- Ultrasonido.
- Cirugía robótica mínimamente invasiva.
- Obstetricia de alto riesgo.



Bayshore Women's Health, 10305 nw 58th street suite 501
Doral Florida 33178
Teléfono: 7869537651
@eldoctorcruz

www.sermamaeemmiami.com / www.tenermibebeenmiami.com / www.miamiobgyn.net



Víctor Hugo Malo Camacho

Cédula Profesional 1614365
Cédula Especialidad AECEM31423

Neurocirujano Especialista en Columna Vertebral

- 25 años de experiencia.
- Fundador del primer y único hospital especializado en Columna Vertebral en México y Latinoamérica: NEWROSPINE.
- Neurocirujano Especialista en columna.
- Especialista en Endoscopia de columna.
- Especialista en mínima invasión de columna.
- Pionero en Endoscopia de columna en México.
- Desarrollo de la técnica quirúrgica ACM: abordaje universal endoscopio para descompresión y fijación transpedicular de columna vertebral.
- Jefe de servicio de columna del instituto de columna NEWROSPINE.

"Cuidamos lo que te sostiene".



Hacienda Vegil 102, Jardines de la Hacienda, Querétaro.
Teléfono: 4422569100 / Celular: 4422191194

www.newrospine.com.mx



Nicolás Paredes Melesio

Cédula Profesional 638077
Cédula de Especialidad 3187268

Pediatría

- 38 años de experiencia.
- Médico Cirujano UNAM agosto 1980.
- Pediatría Médica León- Centro Médico Nacional.
- Pediatra Hospital General Regional Querétaro 1984-1985.
- Coordinador Delegacional Enseñanza IMSS 1986-1989.
- Presidente del Comité Estatal de Certificación de la Erradicación de la Polio Salvaje en Querétaro 1989.
- Presidente del Colegio de Pediatras de Querétaro 1990-1992.
- Presidente Suplente del Consejo Mexicano de Certificación Pediátrica 2011-2013.



Bernardino del Razo No. 21, Ensueño Querétaro.
Hospital Ángeles / Torre de consultorios Consultorio 1 (planta baja)
Teléfono: 442 192 30 01 / 442 192 30 02 Celular: 442 181 72 60
nparedes55@gmail.com



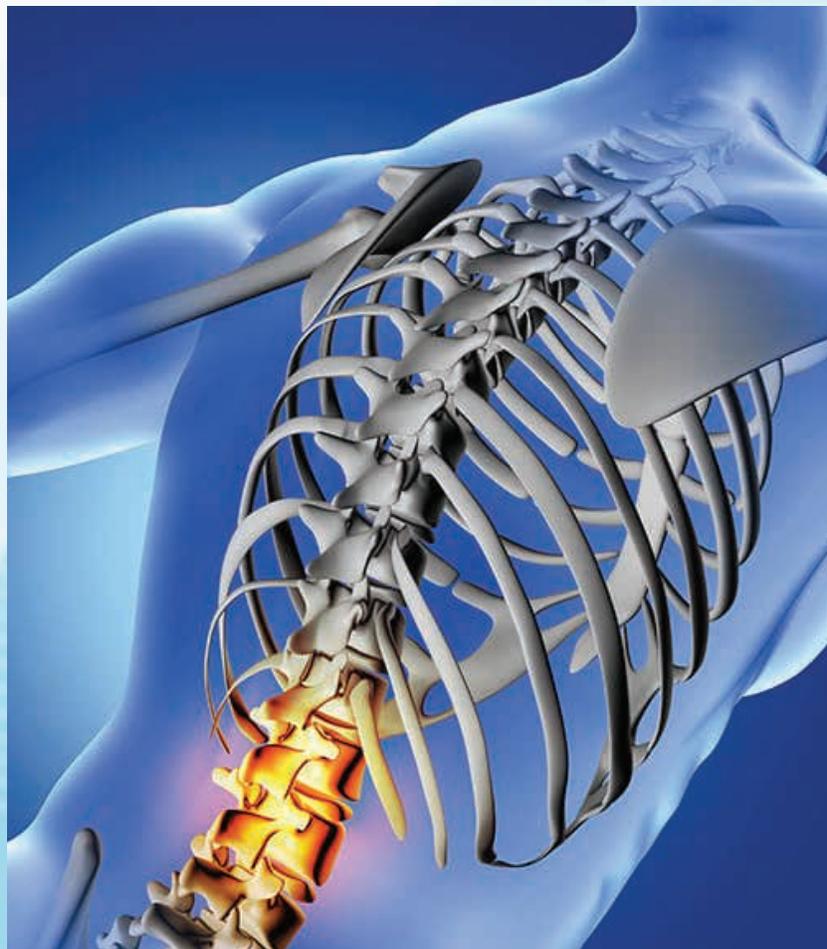
Luis Herminio Rodríguez Mendoza

Cédula Profesional 1446697
Cédula Especialidad AEIE32664

**Neurocirujano
Especialista en Columna Vertebral**

- 28 años de experiencia.
- Cirugía cervical.
- Cirugía lumbar de mínima invasión.
- Deformidades.
- Tumores raquídeos.
- Trauma raquimedular.
- Enfermedades
- Desmielinizantes.
- Neuropatías.

"Por la libertad se tiene que aventurar la vida".



C. Tarascos 3473-Piso 7 Monraz, 44690 Guadalajara, Jal.
Citas: 3336483450 / Teléfono: 3345936370

www.doctoralia.com.mx/luis-herminio-rodriguez-mendoza/neurocirujano/guadalajara



Alejandro César López Echaury

Cédula Profesional 7583201

**Cirugía Plástica,
Estética y Reconstructiva**

- 14 años de experiencia.
- Cirujano Plástico Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.
- Profesor en diferentes foros nacionales e Internacionales de contorno corporal.
- Profesor auxiliar de diferentes escuelas formadoras de residentes de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva de Mexico y Latinoamérica.
- Autor de diversos artículos científicos y de ovación en Cirugía Plástica.
- Aumento, reducción, levantamiento y reconstrucción mamaria.
- Lipoescultura en 360 grados.
- Lipoescultura con marcaje abdominal.
- Abdominoplastia.
- Mommy makeover.
- Moldeado, embellecimiento, aumento y levantamiento de glúteos y caderas con grasa con técnica personal.

"Cambia como te ves y ama como te sientes".



Av Verona 7412, Colonia Villa Verona, Zapopan Jalisco.

Citas: 3313153976 / Celular: 3310421035

Instagram: @dr.echaury / @drechaury

www.drechaury.com



Vicente Alarcón Acosta

Cédula Profesional 1988994
Cédula Especialidad 3187399

Cirugía Bariátrica

- 20 años de experiencia.
- Bariclip.
- Manga gástrica.
- Bypass gástrico.
- Cirugía bariátrica de revisión (conversión).
- Terapia de remplazo hormonal (hormonas bio-idénticas).
- Cirugía de vesícula con fluorescencia.
- Cirugía antireflujo.
- Cirugía de hernia por minilaparoscopia.
- Colocación y retiro de balón gástrico.
- Endoscopia gastrointestinal.

**“La salud no lo es TODO pero
sin la salud TODO lo demás no es NADA”.**



Avenida Vialidad de la Barranca S/N C: 445. Valle de las Palmas, Huixquilucan Edo.Mex.
Citas: 556973 6002 / Celular: 55524 69747
Instagram, Facebook y LinkedIn: @drvicentealarcon
www.drvicentealarcon.com / www.bariclip.mx

DR. VICENTE ALARCÓN

CIRUJANO BARIATRA

CONOCE LOS EFECTOS DE
LA MENOPAUSIA EN TU VIDA LABORAL

OPTIMIZACIÓN HORMONAL

Las mujeres en el ambiente laboral, a pesar de reportar sintomatología de menopausia, rara vez lo exponen a sus empleadores, para evitar ser vistas como débiles o que requieran un trato especial, manteniéndose estoicas ante la menopausia como una cuestión privada. El 17,5% de la fuerza laboral es ocupado por mujeres en esta etapa, por lo que los empleadores deben retener el talento, normalizando esta fase de sus empleadas, apoyándolas y empoderándolas para poder estar en plenitud y disfrutar su trabajo, esto beneficiará ambas partes pues aumentará la productividad y calidad en el trabajo. Existen más de 30 síntomas relacionados con la menopausia, dependiendo de cada mujer la intensidad de ellos, por lo que puede cobrar una "factura" muy cara en la carrera y satisfacción de estas mujeres.

El 25% de las mujeres no son avisadas por sus médicos de que se encuentran en esta etapa, y cerca del 92% ha presentado síntomas claves en el último año, reportando bochornos, sudoraciones nocturnas, insomnio, dolor articular, fatiga, ansiedad, dolor de cabeza, pérdida de memoria. 4 de cada 10 mujeres reportó que los síntomas de la menopausia, interfieren con la productividad laboral en ocasiones, sintiendo que sus síntomas han limitado su desarrollo en el trabajo, incluso han tenido que renunciar debido al impacto negativo.

87% de estas mujeres no habn hablado con sus empleadores por miedo a ser vistas con alguna debilidad, y 1.7



millones esta en riesgo de abandonar su trabajo por los efectos de la menopausia. Sin embargo 1 de 4 mujeres está en desacuerdo en que la empresa las apoye pues creen que no hay hacia donde voltear a pedir ayuda.

Las mujeres en posiciones claves dentro de una empresa son las que más ocultan el tema, pues son mentoras para las siguientes generaciones, son quienes reconocen la importancia del apoyo dentro del ámbito laboral, aunque ellas no solicitan este tipo de ayuda.

¿QUÉ ES LO QUE LOS EMPLEADORES PUEDEN HACER?

Al preguntar "cuál es la cosa más importante que te gustaría que tu jefe (empresa) hiciera para ayudarte a manejar la menopausia?" Mencionaron dos cosas, flexibilidad y control de temperatura, sin embargo también hablaron acerca de "ofrecer amabilidad" "compasión" y que "estuvieran conscientes por lo que estaban atravesando".

Es tiempo que los CEO, gerentes y



empleadores en general tomen la batuta para ofrecer soporte y ayuda de acuerdo a las distintas etapas de vida por las que atraviesan sus colaboradores. Juntos podemos hablar acerca de como hacer ambientes más SUPPORTIVE, ya sea que estén criando hijos pequeños, amamantando, experimentando síntomas de menopausia o cuidando algún anciano. El camino hacia el futuro deberá ser uno que atraiga y retenga el talento femenino a través de todas las etapas de la vida. Nuestra sociedad en su conjunto debe romper ese "taboo" de la menopausia y normalizar esa conversación en casa, la escuela y el trabajo. Si eres mujer en la etapa perimenopáusica o menopáusica y estas "sufriendo" de alguno de sus síntomas, ¡NO ESTÁS SOLA! Te podemos ayudar a controlar los síntomas y mejorar tu calidad de vida. Contáctanos para iniciar tu camino a una vejez más saludable y plena.



Citas: +(52) 556973.6002
IG/FB/linkedin
@drvicentealarcon
www.drvicentealarcon.com

BRUNO

SCUCINA

MARIDAMOS LOS SABORES MÁS MEXICANOS



📍 QUERÉTARO, QRO.

BERNARDO QUINTANA #5260-1C
COL. RESIDENCIAL VIVEROS

📱 @BRUNOCUCINA

RESERVA POR WHATSAPP (442) 70-80-100

ENTREVISTA

WWW.MUJERTIME.COM

ENTREVISTA

Plutarco Haza

¿Cómo fueron los inicios de tu carrera? En la preparatoria empecé a hacer teatro en el Tec de Monterrey, en cuanto pisé un escenario me encantó y sentí que tenía facilidad. En el Tec hacían un programa muy padre donde invitaban a un actor a hacer una lectura dramatizada con nosotros, fue Héctor Bonilla y yo le comenté que tenía ganas de ser actor y quería saber si tenía la capacidad para hacerlo.

Me dio muy buena retroalimentación, y me fui a estudiar actuación, yo no sabía a dónde ir y un tío me dio un recorte para irme a estudiar en una escuela de teatro, que se llamaba Núcleo de estudios teatrales, nunca se me ocurrió ir al CEA, ni siquiera sabía que existía. Me metí a la escuela de teatro y resulta que era una de las mejores de México, me tocó estudiar con directores importantísimos de teatro experimental.

¿Cuál fue el parteaguas de tu carrera, qué proyecto te dio reconocimiento masivo y que sentiste? He tenido mucha suerte, empecé mi carrera muy chavo, hice Shakespeare, hice García Llorca, y el parteaguas fue el llamado con José Caballero, que era mi maestro y uno de los mejores directores que había en ese momento, a hacer el contrapaso en el Sor Juana, en el reparto estaban José Manuel Bernal, Silverio Palacios, Daniel Martínez, Víctor Hugo Martín, actores a los que luego nos fue muy bien.

Ana Celia Urquidí fue quien me dio la primera oportunidad en la telenovela "Si dios me quita la vida" y después me llamo para hacer "Mirada de mujer". Entro al cine para hacer el mismo papel que Daniel Jiménez Cacho de joven en la película "en el aire". Bizbirije me hizo famoso de una manera muy rara, mi objetivo nunca fue ser conductor, pero entro a este programa para pagar la renta, nadie se imaginaba lo que iba a ser Bizbirije, era un programa pensado para el medio día en canal 11, se me ocurre hacer el personaje de Alex y Clak el investigador y fue un trancazo.

Al mismo tiempo me quedo en mirada de mujer que tampoco imaginamos que iba a ser un trancazo. Decido dejar Bizbirije porque resultaba extraño estar haciendo algo para niños por las mañanas y besando a Margarita Galia por las noches.

¿Tienes algún proyecto consentido? Has trabajado en televisión, teatro, cine, en series, seguro alguno de estos proyectos ha sido tu favorito Es complicado responder eso porque es diferente cuando nosotros hacemos algo y ustedes lo ven. Cuando tomas un papel por la razón correcta, te enamoras de todos tus proyectos. Yo me enamoro de cada proyecto que hago y cuando se vuelve un éxito obviamente es increíble, también pasa que te encanta un proyecto y nadie lo ve. En el teatro pasa mucho más seguido.

No solamente son proyectos, se vuelven parte de tu vida. Ahora con 30 años de trayectoria entiendo que lo importante es lo que queda en el público y por lo que más me recuerdan es Bizbirije, Mirada de mujer, Las Aparicio, El señor de los cielos y Atlético San Pancho. Me pasó hace poco que un chavo medio malencarado se me quedaba viendo y de repente

me abraza y me dice "gracias por ser mi inspiración en Atlético San Pancho" y sentí padre, aunque de primera me generó un poco de inseguridad. A todo esto, yo aprecio muchísimo cualquier éxito, lo importante es que tanto le llega a la gente.

¿Has tenido el bajón de sentir que no sabes hacía dónde va tu carrera? ¿Cómo te llevas con la fama, ha sido algo difícil de manejar? Es una carrera complicada, porque siempre hay momentos en los que estás desempleado y no sabes si vas a volver a tener trabajo. Los primeros 7 años de mi carrera fueron de desasosiego y ansiedad total porque nadie te conoce y sientes que nunca va a llegar tu Big Break, y al terminar un proyecto te da el bajón de sentir que no va a llegar otro igual y de no saber que sigue.

Mandas castings constantemente y tu ego y autoestima siempre están siendo evaluados. Hay mucho desasosiego, 30 años después ya lo sabes manejar, pero el actor mexicano vive al día, es una carrera complicada y a nadie lo preparan para la fama. Es imposible que a alguien lo preparen de un día para otro, es muy difícil poderlo manejar porque hoy en día aparte de ser un buen actor, tienes que tener una vida perfecta y ser una persona perfecta, es muy difícil manejarlo al ojo público.

¿Quiénes fueron y quiénes son hoy tus referentes en la actuación? Cuando empecé no tenía muchos, admiraba a Pedro Infante y Tintan, después empecé a admirar mucho a Héctor Bonilla, Alejandro Camacho, Fernando Balzaretti, Pepe Alonso; eso fue antes de ser actor. Cuando me volví actor se me abrió otro mundo y me clavé con Daniel Jiménez Cacho. También me clavé con el cine de los 70's de Estados Unidos, Al Pacino, Robert De Niro, Jack Nicholson, toda esta generación siguen siendo mis ídolos.

Trabajaste con personajes importantes en el mundo del espectáculo ¿hay alguien con quien te falte (en sentido personal)?

Con los americanos, con los que mencioné. Es mi sueño compartir alguna escena con ellos. Por eso sigo haciendo castings en inglés.

Platicanos sobre este nuevo monólogo que sabemos desarrollaste con tu esposa, cómo fue el proceso, de hacerlo en una pandemia, con tu pareja, con Adal Ramones... Es un proyecto muy querido, yo nunca había hecho un monólogo y con la pandemia pensé que la forma de regresar era con algo pequeño, que pudiera ensayar solo, entonces pensé en el monólogo "voy a ser papá".

Platicanos sobre Noe y cómo fue el proceso de creación de este personaje para "Donde hubo fuego" Hacer un antagonista es complicado, tienes que saber porque hace lo que hace, pero más allá de eso, lo difícil es tener que esconder muy bien al culpable, no podemos ser demasiado obvios, tenemos que jugar con el público. También el tono, porque es una telenovela hecha serie. Fue difícil pero muy grato, me siento muy afortunado.

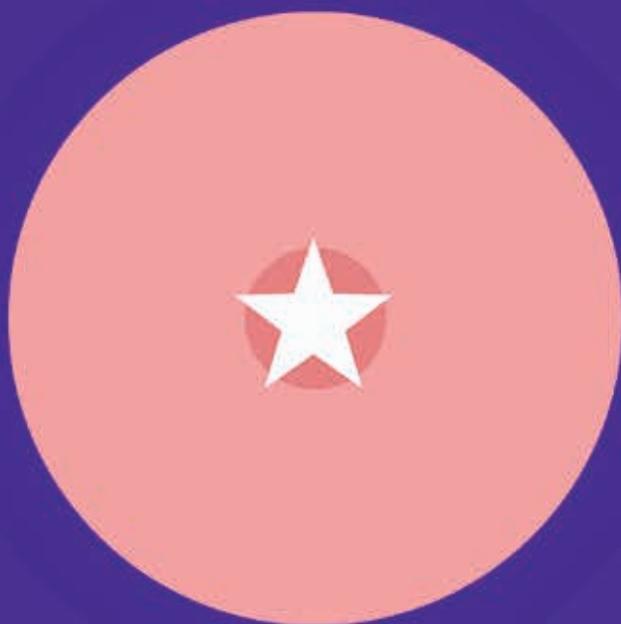
EVERY DAY IS THE BEGINNING OF YOUR CAREER.

Pat McGrath

WWW.MUJERTIME.COM



Descubre los súper poderes de la leche materna.



- Nutrición perfecta.
- Más anticuerpos.
- Previene sobrepeso y diabetes.
- Protege de infecciones.

Conoce más:

FB: @Salud.Gob.Qro 



SECRETARÍA DE
SALUD • SESEQ



QUERÉTARO
JUNTOS, ADELANTE.

DOCKERS

