

DIABÉTICA[®]

Prevención, salud y cuidado

Diabetes y fin de año: Consejos para disfrutar las fiestas

**Cómo iniciar
un 2025**
con hábitos
saludables

**¡Disfruta las
fiestas con estos
deliciosos menús!**

Rosca de Reyes *Fit*

La importancia del
autocuidado en
personas con diabetes

**Alcohol y
diabetes:**

Lo que debes saber

CONSEJOS PARA DISFRUTAR UNAS FIESTAS DE FIN DE AÑO SALUDABLES

Lcda. Elisa Castellanos / Nutricionista clínica / Colegiado 7168
Socia activa de la Asociación de Nutricionistas de Guatemala –ANDEGUAT-

Las fiestas de fin de año son momentos en los que podemos compartir con la familia. Es importante saber que durante esta temporada se preparan deliciosos platillos, los cuales tienen un alto contenido calórico. *

El objetivo es poder disfrutar de estas fiestas de fin de año sin perdernos las deliciosas preparaciones, siempre con medida y siguiendo los siguientes consejos. *

1

Movimiento:

Busca la hora que mejor se adapte a ti para entrenar y trata de realizar pausas activas.

3

Planificación:

Planifica las comidas tanto las que sean en casa, como las que sean fuera de ella o en reuniones.

Come algo antes de salir para no llegar con mucha hambre y revisa menús antes de saber qué pedir.

4

Bebidas:

Intenta tomar la mayor cantidad de agua que sea posible durante el día. Evita jugos, gaseosas, *milk shakes*, etc.

Si pides licor, trata de pedirlo simple: cerveza, vino, licor con soda o agua. Siempre con un trago de licor debe ir un vaso de agua, esto para mantenerse hidratados.

5

Comidas:

Trata la manera de incluir dentro de las comidas, 1 porción de vegetales, que son fuente de fibra y ayudan a no comer el plato principal en exceso.

2

Rutinas:

Intenta mantener de la mejor manera tu rutina, te ayudará a tener un mayor control y menos ansiedad.



GLUCÓMETROS EASY MAX

Tu aliado en el control de la diabetes, 24/7



Certificados
a nivel internacional



Resultado
en 5 segundos

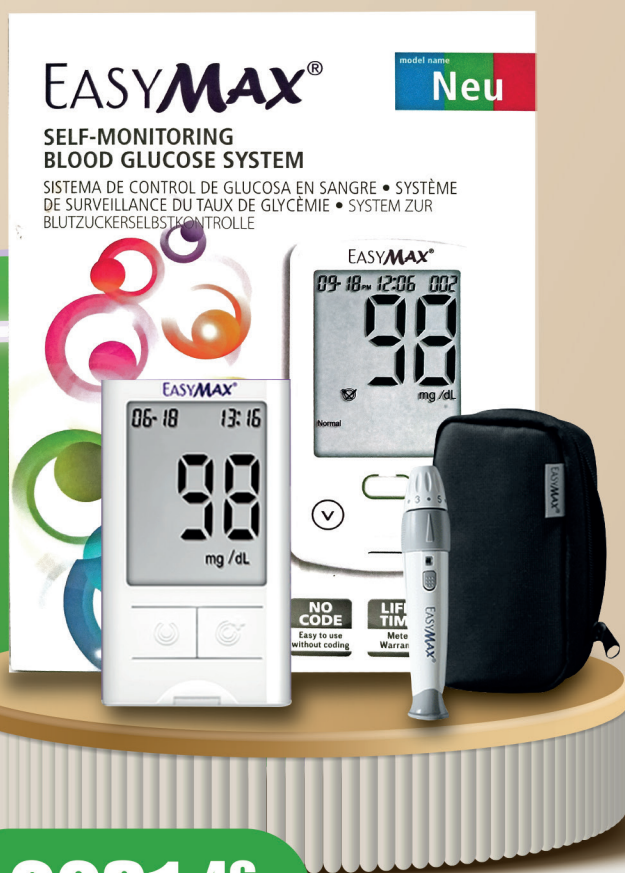


Fácil de usar



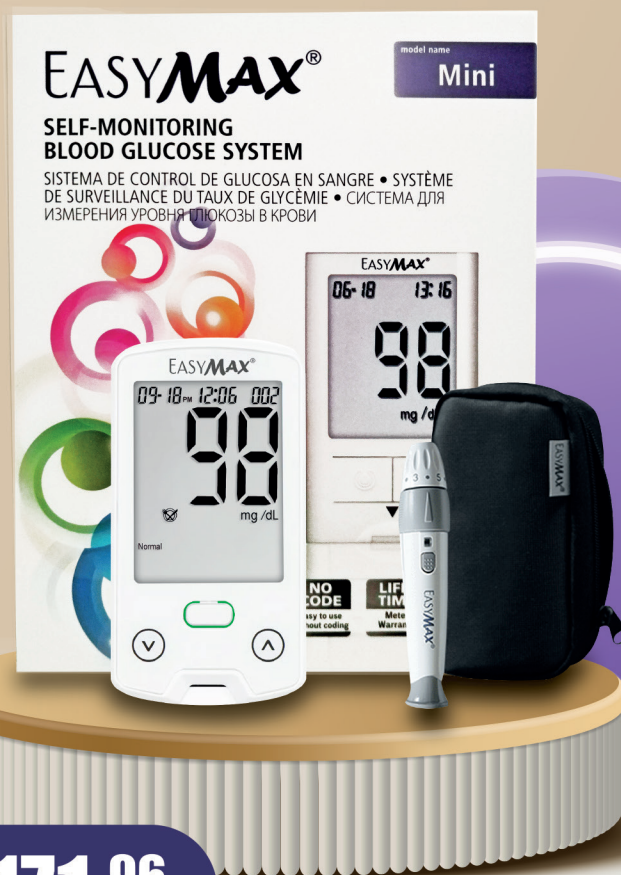
Tamaño
compacto

Glucómetro Easy Max **NEU**



Q231.46

Glucómetro Easy Max **MINI**



Q171.96

Aprobado por: **FDA IVD**

DISPONIBLE EN:

LABORATORIO
Qualipharm
DESDE 1970

Puede realizar su compra llamando al ☎ 2414 4242
ext 126, 127 o 145 o en nuestra tienda en línea

Regala
salud
este fin de año



Multivitamínico

para personas con diabetes

Ayuda a mejorar los niveles de azúcar en la sangre.

Da vitalidad y energía todo el día.

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

  Alternativas Saludables

Editorial

El pasado 14 de noviembre, celebramos el Día Mundial de la Diabetes, este día conmemora la fecha en que se descubrió la insulina, medicamento que vino a aliviar muchísimo los padecimientos de los pacientes con diabetes. Después de muchos años, se empiezan a buscar métodos y herramientas para llevar conocimiento a las personas y familiares de las personas con diabetes en diferentes países. "La educación" sobre este padecimiento permite que las personas conozcan qué es la diabetes, por qué es importante contar con un equipo de salud adecuado, la importancia de la alimentación y la actividad física.

A la diabetes tipo 2, se le ha llamado la pandemia del siglo XX, debido al aumento de personas que la padecen, a partir del poco conocimiento, de la no actividad generalizada, de la mala alimentación y de la obesidad en las nuevas generaciones. Crear medios de comunicación y educación masiva a través de las redes sociales, llegar a todos los miembros de las familias con algún paciente con diabetes, es lo que necesitamos para empezar a disminuir esta terrible afección. Revista DIABÉTICA, pone su granito de arena, tratando de llevar a sus hogares algunos consejos que ayudarán a muchos de nuestros lectores.

Les deseamos lo mejor en estas fechas, que todos disfruten de una Navidad llena de bondad y cariño. Recordemos que es importante cuidarse, para no tener consecuencias "no deseadas".

¡Feliz Navidad!

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por
International Diabetes Federation (IDF)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. Consejos para disfrutar unas fiestas de fin de año saludables
6. Cómo iniciar un 2025 con hábitos saludables
8. Día Mundial de la Diabetes en Patronato del Diabético
10. La importancia del autocuidado en personas con diabetes
12. Disfruta de las fiestas con estos deliciosos menús
14. Alcohol y diabetes: lo que debes saber



www.revistadiabetica.com



Revista Diabética



Revista Diabética-Guatemala

LA INFORMACIÓN AQUÍ PROPORCIONADA NO PRETENDE REEMPLAZAR NI COMPLEMENTAR LA CONSULTA Y EL DIAGNÓSTICO DE SU MÉDICO.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito del editor. Derechos Reservados. Los artículos así como su contenido, su estilo y las opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de Especialidades Escritas.

Algunos puntos de distribución:

Patronato del Diabético y sus 10 filiales, Supermercados La Torre, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

WhatsApp  +502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

- Diabetes • Neuropatía diabética • Presión alta • Gangrena
- Úlceras • Pie diabético • Pie de Charcot • Úlceras por varices
- Osteomielitis (infección de huesos)

Precio de la
consulta
Q100.00

Horario de atención de
7:00 a 13 horas

Dolor, ardor, rigidez, pérdida de sensibilidad, mala circulación, sensación de punzazos en manos, piernas y pies, uñas encarnadas, uñas con hongos, neuropatía por quimioterapia, colesterol anormal.



Centro Médico
del Pie Diabético®

 3a. calle 6-43, zona 9 Ciudad de Guatemala

 2332-4084

 www.centromedicodelpiediabetico.com

 @piediabeticogt

¡Te ayuda a controlar la prediabetes!

Reduce los niveles de azúcar
en la sangre.

Favorece tu función sexual.



  Alternativas Saludables

www.alternativasaludables.com

¡Adquiérello en farmacias y establecimientos de prestigio!

CÓMO INICIAR UN 2025 CON HÁBITOS SALUDABLES

Lcda. Dilma Samayoa / Correo electrónico: clinicanutrirte@gmail.com

Teléfono: 2221-1353 / 3086-8952 / 10 calle 2-30, zona 14 edificio Prospere 14, clínica 403

Socia activa de la Asociación de Nutricionistas de Guatemala -ANDEGUAT-

SALUD HÁBITOS ESTILO DE VIDA

Es común que cuando hablamos sobre “metas de año nuevo” incluyamos aspectos relacionados a nuestra salud, hábitos y estilo de vida. Sin embargo, en muchas ocasiones establecemos metas con mucho entusiasmo y motivación, que conforme pasan los meses, se vuelven no tan realistas para nuestro estilo de vida.

En esta ocasión, quiero ayudarte a establecer metas con respecto a tus hábitos, para que el 2025 sea tu punto de inicio de hábitos sostenibles y que te aporten bienestar.

Primero, concéte y evalúate. Si no nos tomamos el tiempo de analizar las áreas a trabajar, mejorar o cambiar, es difícil que podamos establecer metas reales, útiles y sostenibles, que nos permitan sentir cambios, beneficios y nos motiven a continuar.

Algunas preguntas con las que puedes trabajar:

- ¿En cuántos tiempos de comida estás consumiendo vegetales?
- ¿Cuántos vasos o pачones de agua consumes al día?
- ¿Las bebidas que consumes son azucaradas, con licor o ambas?
Si evalúas el número total de bebidas que consumes al día (vasos con agua, café, té, frescos, etc.) ¿Cuál es el porcentaje que representan las bebidas azucaradas o con alcohol?
- ¿Comes por hambre o por estrés /aburrimiento?
- ¿Sabes reconocer tu sensación de hambre, de llenura y satisfacción?
- ¿En dónde está tu atención cuando comes?
¿Tienes un momento designado para comer?
¿En cuánto tiempo comes?
- ¿Consumes fruta todos los días?
- ¿Realizas ejercicio por amor a ti o por castigo?
- ¿Cuántas horas del día permaneces sentado o estáticamente de pie?
- ¿Cuántas horas duermes?
Al despertar, ¿sientes que descansaste?
- ¿Cómo es tu patrón de defecación? ¿y tu digestión?

Respondiendo a estas preguntas, puedes evaluar algunos aspectos a trabajar:

- Muévete mucho, realiza actividades diferentes, estimula tu mente.
- Descansa, aprende a que “no hacer nada” también es hacer algo.
- Hidrátate correctamente, esto será positivo para tu piel, riñones, intestino, células y para el desarrollo de muchas funciones de tu organismo.
- Idealmente, las frutas y verduras deberían de estar presentes en nuestro día a día, mientras menos bebidas azucaradas consumamos, mucho mejor.
- Respeta tus tiempos de comida, evita que tu atención esté en otras situaciones o actividades, siente los olores, texturas y sabores de tu plato.
- Aprende a distinguir si tienes hambre, si estás lleno o si estás comiendo por no gestionar tus emociones.

Deseo que tu 2025 sea un año de nuevos inicios, lleno de magia y motivación constante.

CUIDADOS PARA LA DIABETES

Diez Formas De Evitar Complicaciones

Fuente: Mayo Clinic (2023)

1



Comprométete a controlar tu diabetes

2



No fumes

3



Mantén tu presión arterial y tu colesterol bajo control

4



Programa regularmente exámenes físicos y de la vista

5



Mantén tus vacunas al día



Realiza actividad física regularmente



Cuida tus dientes



¡Revisa tus pies!



Si bebes alcohol, hazlo de manera responsable



Toma el estrés en serio

6

7

8

9

10

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

EN PATRONATO DEL DIABÉTICO

14 DE NOVIEMBRE
“LA DIABETES Y EL BIENESTAR”



El pasado 14 de noviembre, en conmemoración del Día Mundial de la Diabetes y como tema principal **“La Diabetes y el Bienestar”**, Patronato del Diabético realizó diversas actividades en beneficio de sus pacientes en todas sus filiales, como: consultas y tomas de glucosa gratuitas, jornadas de oftalmología y osteoporosis y charlas educativas sobre diabetes, sus síntomas y tratamiento. Así mismo, se realizaron rifas, sorteos y degustaciones para todos los asistentes.

Patronato del Diabético recuerda su compromiso con los pacientes con diabetes, creando conciencia sobre la enfermedad que día a día afecta a más guatemaltecos y apoyarlos para que puedan recibir la atención y tratamiento correcto.



diabetos®

Sin azúcar

¡QUE LA TOS Y LA CONGESTIÓN
no te impidan disfrutar las fiestas de fin de año!



Sin alcohol y libre de gluten

Eficaz en el tratamiento para aliviar los síntomas de enfermedades bronquiales que suelen estar acompañadas de tos, secreciones e irritabilidad en la garganta.

Descongestiona el pecho
y elimina las flemas.

¡Ya a la venta!



Farmacias Cruz Verde



FARMACIAS DEL AHORRO



FARMA COSTO
Tu farmacia de precios bajos



Farmacia Ascavi

Farma Value
Su Farmacia del Ahorro

DIABET PLUS
DISTRIBUIDORA FARMACÉUTICA

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO EN PERSONAS CON DIABETES

Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado No. 6448

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Esta condición también tiene un profundo impacto psicológico en quienes la padecen. El autocuidado se presenta como una herramienta fundamental para manejar la diabetes eficazmente y mejorar la calidad de vida de los pacientes. En este artículo, exploraremos la importancia del autocuidado en personas con diabetes desde una perspectiva psicológica.

Desde una perspectiva psicológica, la diabetes puede estar asociada con una variedad de emociones y estados mentales, incluyendo ansiedad, depresión, y estrés. Las personas diagnosticadas con diabetes pueden enfrentar desafíos únicos, como la necesidad de educarse sobre la enfermedad, la adherencia a tratamientos médicos, y la gestión de su estilo de vida.

El rol del autocuidado

El autocuidado se refiere a las acciones que una persona realiza por su cuenta para cuidar de su salud. Para las personas con diabetes, el autocuidado puede incluir:

Monitoreo regular de la glucosa: Llevar un seguimiento diario de los niveles de azúcar en sangre, ayuda a los pacientes a entender cómo sus hábitos alimenticios, niveles de actividad y factores emocionales afectan su condición.

Alimentación saludable: La planificación de una dieta equilibrada y la elección de alimentos saludables, son esenciales para manejar la glucosa y evitar complicaciones.

Ejercicio físico: La actividad física regular no solo ayuda a controlar el peso y los niveles de azúcar en la sangre, sino que también mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de desarrollar depresión.

Educación sobre la diabetes: Ampliar el conocimiento sobre la enfermedad fomenta una mayor adherencia a los tratamientos y proporciona herramientas para manejar situaciones complicadas.

Manejo emocional: Aprender estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación puede ayudar a gestionar el estrés y la ansiedad asociados con la diabetes.

Beneficios psicológicos del autocuidado

Empoderamiento y control: El autocuidado permite a las personas con diabetes tomar el control de su salud. Esta sensación de empoderamiento es fundamental para combatir la frustración y la impotencia que pueden acompañar a las enfermedades crónicas.

Reducción de ansiedad y estrés: Establecer rutinas de autocuidado, puede reducir la incertidumbre relacionada a la condición. La planificación y la preparación, contribuyen a sentir que tienen más dominio sobre su vida, lo que puede disminuir la ansiedad.

Mejora del estado de ánimo: La adopción de hábitos saludables está relacionada con una mejor salud mental: el ejercicio regular, libera endorfinas que generan sensaciones de felicidad y bienestar; la alimentación adecuada, influye en el estado emocional, ya que ciertos nutrientes pueden afectar la química cerebral.

Prevención de complicaciones: Un buen manejo de la diabetes a través del autocuidado no solo mejora la salud física, sino que también protege la salud mental. Evitar complicaciones relacionadas con la diabetes, como problemas renales o cardiovasculares, reduce el estrés y la preocupación acerca del futuro.

Estrategias para promover el autocuidado

Es crucial implementar estrategias que apoyen a las personas con diabetes en su camino hacia el autocuidado:

Educación continua: La información clara y comprensible sobre la diabetes y el autocuidado es fundamental. Talleres, grupos de apoyo y materiales informativos pueden ser herramientas valiosas.

Apoyo psicológico: El asesoramiento psicológico puede ayudar a las personas a trabajar en sus emociones y en su motivación para el autocuidado. La terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, puede ser eficaz para manejar la ansiedad y los pensamientos negativos.

Redes de apoyo: Fomentar la creación de grupos de apoyo entre pares puede proporcionar una plataforma donde los individuos se sientan comprendidos y motivados. Compartir experiencias y estrategias puede ser muy enriquecedor.

Intervenciones personalizadas: Cada individuo es único, por lo que es importante que los planes de autocuidado sean personalizados. Trabajar con profesionales de la salud para crear un enfoque adaptado a las necesidades del paciente es esencial.

Conclusión

La capacidad de un individuo para manejar su condición tiene un impacto significativo en su bienestar general. Adoptar hábitos de autocuidado puede empoderar a los pacientes, mejorar su estado emocional y contribuir a una vida más plena y satisfactoria. La promoción de la educación, el apoyo emocional y la adaptación de estrategias de autocuidado son pasos fundamentales para lograr una mejor calidad de vida en quienes viven con diabetes.

NUESTROS SERVICIOS

- Examen del pie diabético
- Sensibilidad profunda táctil
- Prevención de amputaciones
- Vibratoria
- Termostática-térmica
- Detección de pulsos
- Índice de brazo y tobillo
- Tratamiento de úlceras

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

De lunes a viernes de 7:00 a 12:00 horas
en Patronato Central, zona 1

Regala bienestar

Crema estimulante
de la circulación
sanguínea

Para mejorar las estrías, celulitis,
venas varices y resequead de la piel.

Ideal para mujeres y hombres.

*Ayuda a prevenir el
pie diabético.*



DISFRUTA DE LAS FIESTAS CON ESTOS DELICIOSOS MENÚS

Lda. María José Bonilla / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566
¡Haz tu cita! - Teléfono 3015-3839 / IG-FB @SoytuNutriActiva



Filetes de pavo al horno *con costra de frutos secos*

1. Mezclar pimentón al gusto con ajo pelado y picado con 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Salpimentar 1 o 2 filetes de pavo y untarlos con la preparación anterior y dejar reposar por 30 minutos.
3. Lavar y secar perejil y albahaca al gusto. Mezclarlo picado con 3 cucharadas de frutos secos triturados (almendras, nueces y pistachos), 1-2 cucharadas de avena integral, una pizca de sal y 2 cucharadas de aceite de oliva.
4. Colocar los filetes de pavo en la marinada y colocarlos en un molde para el horno con un toque de aceite en *spray*.
5. Después, cubrir los 2 filetes con la preparación y asarlos 15 minutos al horno precalentado a 200° grados. Encender la parilla y dejarlos hasta que los filetes de pavo estén dorados al gusto.



Ensalada de manzana y nueces

1. Preparar una base de 1 taza y $\frac{1}{2}$ de espinacas frescas, $\frac{1}{4}$ de taza de nueces horneadas, 1 rodaja de queso panela asado y picado en cuadritos y 1 manzana verde en finas lascas.
2. **Para la vinagreta:** mezclar 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de mostaza Djon, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, 2 cucharaditas de cebolla en polvo, sal y pimienta al gusto.

En las fiestas, compartimos con seres queridos, familia y amigos; disfrutamos de buenos momentos, pero como es tradición, con comidas y bebidas clásicas de la temporada. Siempre hay versiones de menús deliciosos, reducidos en azúcares, grasas, sodio y calorías. Disfruta de estos deliciosos menús, para mantener una vida saludable y en armonía.

Rosca de reyes *fit*

La rosca de reyes es una receta clásica de las fiestas y es posible disfrutarla, con una principal modificación: sustituir la harina de trigo tradicional, por almendra molida.

Este cambio en su preparación aporta un contenido totalmente reducido de carbohidratos y proporciona grasas saludables.

Preparación:

1. Empezar batiendo los ingredientes húmedos, hasta que quede una mezcla cremosa: 125 gramos de queso crema *light*, 60 gramos de mantequilla *light* derretida, 20 gramos de Stevia o edulcorante al gusto y 5 ml de esencia de vainilla sin azúcar añadida. Agregar 3 huevos y batirlos.
2. Después, poco a poco incorporar: 210 gramos de almendra molida o harina de almendras, 25 gramos de harina de coco, 10 gramos de levadura en polvo y sal al gusto.
3. Colocar la mezcla en un molde desmontable y crear la forma deseada. Finalmente, pintar con huevo batido, decorar con almendras en lascas y hornear 35-40 minutos hasta que se dore.
4. Para finalizar, desmoldar, dejar enfriar y decorar con más almendras y nueces en lascas.

*Se puede rellenar o acompañar con:
un poco de yogurt griego batido con
1-2 cucharadas de Stevia al gusto.*

¡Disfrutar de 1 delicioso pedacito!



ALCOHOL Y DIABETES: LO QUE DEBES SABER

Lda. María José Bonilla / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566
¡Haz tu cita! - Teléfono 3015-3839 / IG-FB @SoytuNutriActiva

Tomar bebidas alcohólicas, puede aumentar o disminuir el nivel de azúcar en sangre y afectar el funcionamiento normal del hígado, encubriendo los síntomas que se generan en el organismo.

El hígado es el encargado de metabolizar el alcohol, aproximadamente metaboliza 7 (g) gramos de alcohol por hora.

Si analizamos algunas bebidas alcohólicas, por ejemplo, una copa de vino tinto de 100 ml contiene alrededor de 11.2 g de alcohol y una cerveza clara de 12 onzas contiene 14 g de alcohol. Por lo tanto, se sobrepasa la capacidad del hígado para metabolizar las cantidades de alcohol que suelen consumirse cuando se comparte con amigos y familiares en la temporada festiva de fin de año.

Además de la cantidad de alcohol que contienen dichas bebidas y su efecto negativo en el control de los niveles de azúcar en sangre, las bebidas alcohólicas, poseen otros componentes importantes, que se deben considerar: los azúcares compuestos, que el organismo los identifica como carbohidratos.

La medida de una copa de vino de 100 ml o una cerveza de 12 onzas, equivalen a 1 rodaja de pan blanco. Y esto se incrementa, si a las bebidas alcohólicas les agregan mezcladores que contiene una elevada cantidad de azúcar adicionada como: jugos de caja, concentrados de frutas líquidos o gaseosas que no son *light*.

Por lo cual, las bebidas alcohólicas, también por cada gramo de alcohol, aportan 7 kilocalorías, que se convierten en energía inmediata o grasa de reserva. Por tal razón, hay una tendencia al aumento del sobrepeso o la obesidad.

Las bebidas alcohólicas se suelen combinar con otros carbohidratos como: tamales, pasteles, postres, pizzas, dulces, papas fritas, nachos, tacos, panes, pastas, *snacks* de bolsitas etc., que son alimentos que poseen un alto grado de hidratos de carbono, pero al combinar dichas bebidas con comidas altas en harinas y grasas, como las mencionadas anteriormente, se alteran los niveles de azúcar en sangre y los niveles de lípidos sanguíneos.

Recuerden que la clave, es saber elegir qué tipo de bebidas consumir y con qué clase de alimentos se pueden combinar; para que no se incremente la cantidad de carbohidratos que se ingieren en cada tiempo de comida.

Recomendaciones para este fin de año:

- Para las reuniones, convivios o fiestas navideñas o de fin de año, es importante seguir un plan de comidas saludable y personalizado. Mantener una ingesta alta de frutas cítricas, verduras o vegetales cocidos o frescos, cereales integrales, proteínas magras, grasas buenas y lácteos sin grasa.
- Tengan presente que es mejor consumir una copa pequeña de vino tinto, por su cantidad de antioxidantes, que bebidas de ron, whisky o vodka, que ya vienen mezcladas y listas para consumir con azúcar.

También, pueden buscar opciones más controladas de carbohidratos, como una cerveza clara *light*. Todo depende del tipo de comida que consumirán, pero la salud y el balance radica en las cantidades moderadas.

- Una excelente estrategia, es el conteo de carbohidratos (incluyendo las bebidas alcohólicas, como parte de este grupo de alimentos), para así lograr disminuir de las comidas los acompañamientos innecesarios y no brindarle al organismo calorías adicionales.
- Las bebidas alcohólicas, son calorías vacías, es decir no aportan nutrientes. Pueden sustituirlas, al tomar altas cantidades de agua pura, agua mineral con limón o infusiones naturales.



En tus manos está



compartir buenos momentos

Feliz Navidad te desea



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949 | www.centromedico.com.gt | [f](#) [@](#) [v](#) [m](#) [d](#)



Patronato del **Diabético**

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES DICIEMBRE

20 DICIEMBRE
GRATIS

Detección y toma de presión
Patronato Xela

5 y 12 DICIEMBRE
2x1 Consulta de
diabetología
En todas nuestras filiales

19 y 26 DICIEMBRE
GRATIS
Consulta de diabetología
En todas nuestras filiales

Jornada de Osteoporosis

6 diciembre
Calzada Roosevelt

11 diciembre
Patronato Central

13 diciembre
Coatepeque

Charlas Educativas

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

10 de diciembre / Villa Nueva

SOBRE NUTRICIÓN

14 de diciembre / Anexo

Jornada del Corazón

Consulta + electrocardiograma

5 de diciembre / Escuintla

ASISTENCIA
GRATUITA

PRECIO
Q75.00

Jornada de Optometría

3 y 17 diciembre
Zona 6

4 y 18 diciembre
Calzada Roosevelt

6 y 20 diciembre
Zona 10

9, 10 y 11 diciembre
Coatepeque

12, 13 y 14 diciembre
Xela

16 diciembre
Villa Nueva

27 diciembre
Escuintla

Visítanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524