



OCTUBRE

Efemérides
Cultura corporativa
Extranjeros
Cumpleaños Medical

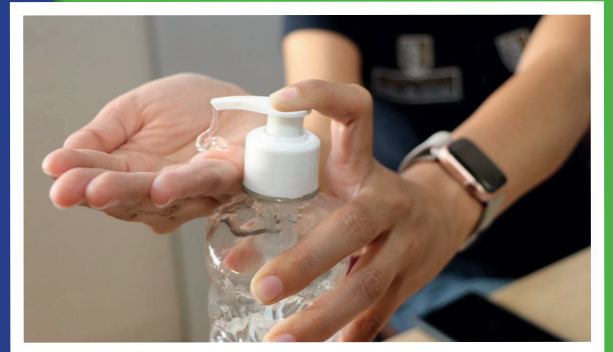


www.medicallife.com.mx

- 
- 01** Día Internacional de la Hepatitis C
 - 01** Día Internacional del café
 - 02** Día Internacional De La No Violencia
 - 02** Día Mundial de la Sonrisa
 - 04** Día Mundial de los Animales
 - 05** Día Mundial de la Arquitectura
 - 08** Día Mundial de la Visión
 - 09** Día Mundial del Correo
 - 10** Día Mundial de la Salud Mental
 - 11** Día Internacional de la Niña
 - 11** Día De Los Tíos
 - 12** Día Mundial de la Artritis Reumatoide
 - 12** Día De La Raza
 - 13** Día Mundial de la Trombosis
 - 14** Día Mundial De La Donación de Órganos, tejidos y transplantes
 - 14** Día Mundial de la costurera
 - 15** Día Mundial del Lavado de Manos
 - 16** Día Mundial de la Alimentación
 - 16** Día Mundial Del Anestesiólogo
 - 17** Día Mundial contra el dolor
 - 18** Día Mundial de la menopausia
 - 19** Día Internacional contra el Cáncer de Mama
 - 20** Día Mundial de la Osteoporosis
 - 20** Día Internacional del Chef
 - 21** Día Mundial del Ahorro de Energía
 - 22** Día Internacional de la Tartamudez
 - 23** Día Mundial de Acción para la supervivencia Infantil
 - 24** Día de las Naciones Unidas
 - 24** Día Internacional contra el cambio de climático
 - 24** Día Mundial contra la polio
 - 24** Día Internacional de las Bibliotecas
 - 25** Día Mundial del Karate
 - 27** Día Mundial de la Terapia Ocupacional
 - 29** Día Mundial de la Psoriasis
 - 31** Halloween

OCT

Efemérides



DÍA INTERNACIONAL DE LA HEPATITIS

C

DATOS

- Entre el 10 y el 30% elimina el virus de manera espontánea
- Entre el 70 y el 90% desarrolla infección crónica
- Al año hay alrededor de 700 mil muertes por enfermedades relacionadas
- Más del 20% desarrolla cirrosis hepática
- El 5% puede llegar a desarrollar cáncer de hígado

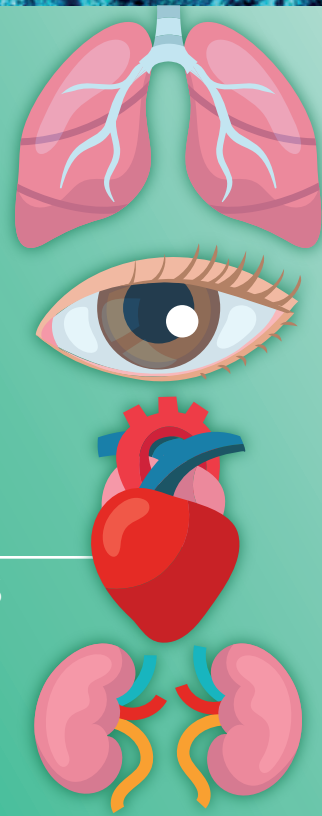
SE TRASMITE POR:

- Tatuajes y piercing
- Sangre
- Transfusiones sanguíneas
- Compartir jeringas
- Relaciones sexuales

14 OCT

**¡Donar órganos,
es sembrar esperanza...
Dona vida!**

DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS, TEJIDOS
Y TRANSPLANTES



DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN

En **Medical Life** nos preocupamos por tu visión, es por eso que nuestras ópticas, están diseñadas y adaptadas para brindar un servicio de alta calidad con tecnología de punta, teniendo como objetivo el cuidado y la prevención de la salud visual, resaltando la vanguardia de nuestros productos y servicios.

En México el 80% de la población presenta alteraciones visuales, y tan solo 2 de cada 10 personas hace uso de los anteojos para su corrección.

En cada una de nuestras sucursales encontrarás al personal mejor calificado para asesorarte con la elección ideal de acuerdo a tus necesidades.

Te ayudamos a elegir el lente correcto para mejorar tu visión, pero también te acompañamos a decidir cuál es el armazón que mejor queda con tu tipo de cara y estilo de vida.



Clínica Soy Tu Salud Oaxaca, área de óptica

PORQUE EN MEDICAL LIFE, CUIDAMOS DE TI...

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

¿Cómo autoexplorarte?

1. De pie frente al espejo, busca cambios en la superficie o tamaño de los senos especialmente



Cambios
anormales



Inflamación
o
enrojecimiento



Ulceraciones

2. Repite la búsqueda con las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia adelante

3. Vuelve a hacerlo, pero ahora con las manos en la cintura y los hombros hacia adelante

4. Con las yemas de los dedos haz movimientos circulares de afuera de las mamas hacia el pezón

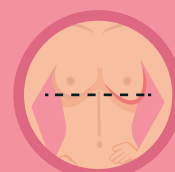
5. Revisa si hay crecimientos, endurecimientos, hundimientos o secreciones anormales del pezón



Secreciones
anormales



Endurecimientos



Crecimientos
anormales

Explórate 7 días después del inicio de tu menstruación. Si te encuentras en la menopausia, revísate al menos una vez al mes.



Extranjeros en nuestro país

En nuestro país, nos encanta presumirles nuestra comida, nuestros lugares, nuestra música; la novedad nos emociona y a los extranjeros no les disgusta nuestro país. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se estima que en México viven poco más de un millón de extranjeros.

La mayoría de los extranjeros que habitan en México provienen de Estados Unidos, España, Guatemala, Colombia y Argentina. A estos le siguen Cuba, Honduras, Venezuela, El Salvador, Canadá y Francia.

Se puede decir que los originarios de estos 10 países ya nos conocen. Ubican nuestras mañas, entienden nuestro sentido del humor y medianamente saben cómo hablamos. Digamos que les caemos bien y por eso toman la decisión de quedarse un periodo más largo o incluso de vivir aquí. Pero ¿qué pasa con quienes llegan de países con una cultura que difiere mucho de la de México? ¿Cómo es vivir en un país tan distinto? ¿Les gusta lo que ven, oyen y comen?

Esto le preguntamos a nuestros compañeros extranjeros...



Dayana Mejía / Venezuela

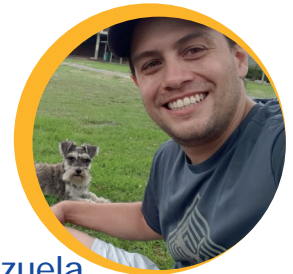
No fue fácil tomar la decisión de emigrar para mí, ya que soy muy apegada a mi familia en especial a mi madre. Desde que llegué a México me sentí agradecida por lo acogedora y humilde que es la gente.

¿Qué te parece lo que comemos los mexicanos?

- La comida mexicana es reconocida a nivel mundial, antes solo lo sabía, ahora sé que es reconocida por sus sabores, variedades y colorido... Siii colorido por qué además de que sabe rico, huele rico y se ve rica.

¿Que es lo que más te gusta de México? -Sus tradiciones, su cultura y como se unen en momentos difíciles.

¿Que es lo que más extrañas de tu país? - Mis padres.



Dr. Carlos Acosta / Venezuela

“Vivir fuera de mi país es difícil porque hace falta mucho la familia, aunque aquí me han recibido muy cálidamente”

-De México me gusta su diversidad hay de todo y para todos los gustos, me gusta mucho la comida, el colorido y nacionalismo me encanta.

-Lo que más extraño es la familia y amigos.

Ser descriptivo, evitando dar cualquier tipo de opinión sobre la personalidad de nuestro interlocutor.

Ser específico, dar mensajes claros que no provoquen confusión.

Ser directo y dar feedback, orientado a la mejora o refuerzo de una actitud.

Ser selectivo, dar pocos mensajes y concretos, para que la comunicación no pierda su fuerza ni se desvíe del camino deseado.

Dar el feedback, a tiempo para que no pierda validez ni importancia.

Tener que ser equilibrado, no conviene esperar a tener algo bueno que decir para hacer un comentario negativo.

Hacer sugerencias a nuestro interlocutor, en vez de indicaciones, es mejor que sea uno mismo el que se proponga los cambios en vistas a un futuro próximo, no que alguien se los imponga.



NUEVO EN EL TRABAJO

Para integrarte a tu nuevo equipo de trabajo toma en cuenta estos factores:

✓ **Conoce las metas del área:** Tener claro cuál es tu contribución al equipo te permitirá sumarte a la dinámica laboral más rápido y organizar tus actividades en función de los proyectos en los que participas.

✓ **Mantén una actitud positiva:** Ser optimista te ayudará a crear un ambiente de confianza con tus compañeros.

✓ **Participa en las dinámicas de integración:** Estas dinámicas tienen como objetivo promover la comunicación e interacción entre colaboradores fuera del ámbito



DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA

¿Qué es?

La menopausia es la etapa de la vida de la mujer que se caracteriza por el fin de la menstruación y por el comienzo de la etapa conocida como climaterio, por lo general se da entre los 48 y 54 años.



Síntomas

- Temperatura corporal elevada
- Estado de ánimo bajo
- Pérdida de la libido
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Sofoco
- Vértigos

5 pasos para Nutrirnos Bien

- ✓ Consumir al menos 5 porciones de fruta y verdura al día
- ✓ Mantener una dieta variada que incluya todo tipo de alimentos
- ✓ Adecuar las calorías que ingerimos a la actividad física que realizamos
- ✓ Evitar las grasas tipo trans y el exceso de azúcar y sal
- ✓ Realizar deporte y evitar el alcohol



16 de octubre
Día Mundial de la Alimentación

10 beneficios de Sonreír



- ✓ Mejora el sistema inmunológico
- ✓ Alivia el estrés
- ✓ Cambia nuestro humor
- ✓ Nos hace más atractivos
- ✓ Baja tu presión sanguínea
- ✓ Funciona como analgésico natural
- ✓ Te hace ver exitoso
- ✓ Ayuda a ser positivo
- ✓ Te hace lucir más joven
- ✓ Es contagioso

#DíaMundialdeLaSonrisa

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

- Ejercítate
- Duerme 8 horas al día
- Habla de tus sentimientos con alguien de confianza
- Busca ayuda profesional si lo necesitas
- Disfruta de paseos con tu familia y amigos
- Come sano



Lavado de Manos

Hoy en el día mundial del lavado de manos, queremos recordarte seguir con las medidas de sanidad frente a la pandemia que estamos viviendo.



Lava y desinfecta
tus manos con
frecuencia



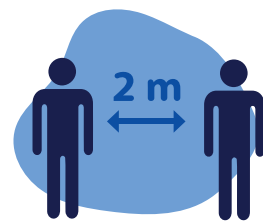
Usa cubrebocas



Cúbrete con el brazo
al estornudar o toser



No saludes de mano,
ni de beso



Mantén sana
distancia

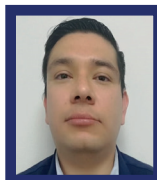
#CuidamosDeTi



Feliz Cumpleaños



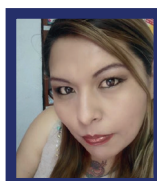
KARINA RAMOS FOCIL
Unidad Movil MI
Dentista
01 de octubre



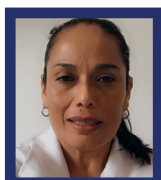
GERARDO AGUILAR HERRERA
Corporativo
Administracion Nomina
04 de octubre



TANYA SAGUIS ESQUIVEL VARGAS
Corporativo
Capacitador
04 de octubre



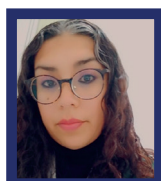
MARIANA MARISOL CRUZ SOTO
P.B.I. Marruecos
Auxiliar De Farmacia
04 de octubre



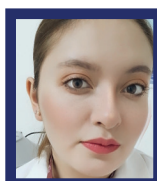
ROSALBA LOPEZ PEREZ
Unidad De Servicios Medicos Dif Silao
Auxiliar De Farmacia
05 de octubre



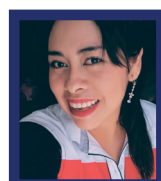
RUTH CORTES HERNANDEZ
CPB Ajalpan
Flebo-enfermera
05 de octubre



AMERICA PATRICIA RIVERA MORALES
Cedis Pa (Policia Auxiliar)
05 de octubre



XIMENA SILVIA PONCE
Cpb San Martin Texmelucan
Flebo-enfermera
06 de octubre



MARIA ALEJANDRA HERNANDEZ SANCHEZ
CPB Tehuacan
Dentista
07 de octubre



MIRIAM MEDINA CLEMENTE
CPB Serdan
Médico General
09 de octubre



OSCAR URIEL MARTINEZ CUEVAS
CPB Puebla Suroriente
Médico General
09 de octubre



ARMANDO DAMIAN MARTINEZ
Unidad De Salud Chicoloapan Via Lactea
Médico General
09 de octubre





FRANCISCO JAVIER DE JESUS GONZALEZ GIL
Unidad de Salud SMA CEDECOM
Auxiliar de Farmacia
10 de octubre



PAULINA OFELIA ORDOÑEZ HUCHIN
Farmacia Comunitaria Lazaro Cardenas
Auxiliar de Farmacia
10 de octubre



BEATRIZ ADRIANA POBLANO CAUDILLO
Soy Tu Salud Tizayuca
Jefe De Unidad
11 de octubre



DIEGO ANTONIO LOPEZ CRUZ
Soy Tu Salud Oaxaca
Optometrista
11 de octubre



MARIA JOSE BALAN GONZALEZ
Farmacia Comunitaria Samula
Flebo-enfermera
11 de octubre



PILAR CARDENAS TRANQUILINO
Unidad De Salud Chicoloapan Ejercito Del Trabajo
Médico General
12 de octubre



ISIDRO REBOLLEDO QUEB
Unidad De Servicios Medicos Siglo Xxi
Mantenimiento
13 de octubre



KARINA ROMERO TOBON
CPB Puebla Norte
Flebo-enfermera
13 de octubre



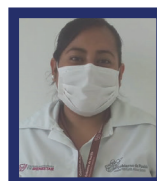
GONZALO NOE GONZALEZ NEGRETE
Corporativo
Soporte Técnico
15 de octubre



CARLOS VELAZQUEZ PEREZ
Cedis PA (Policia Auxiliar)
Auxiliar De Almacen
15 de octubre



DORIAN JESUS RIVERA HERNANDEZ
Farmacia Comunitaria Fidel Velazquez
Médico General
15 de octubre



TERESA DE JESUS RENDON TRUJILLO
CPB Acatlan
Flebo-enfermera
15 de octubre



BRENDA POSADAS CASTILLO
CPB Chignahuapan
Médico General
15 de octubre



EDUARDO REYES CID
Corporativo
Licitador
16 de octubre



ROBERTO GALEANA TRILLO
Corporativo
Multifuncional
18 de octubre



ANTONIO ESPEJEL FLORES
Corporativo
Auditor Operativo Farmacia
19 de octubre



LAURA PADILLA TELLEZ
Unidad De Salud Miguel Hidalgo Reforma Social
Dentista
19 de octubre



VANIA JULIAN OLMOS
Unidad De Salud Chicoloapan Via Lactea
Jefe De Unidad
19 de octubre



GUILLERMO EVARISTO DELGADO
USM Zinacantepec Santa Maria
Lider De Unidad
20 de octubre



ALBERTO ANGEL VENTURA GONZALEZ
Farmacia Comunitaria Lazaro Cardenas
Auxiliar De Farmacia
20 de octubre



ELBA AIDEÉ GARCIA MORALES
Corporativo
Staff Direccion General
20 de octubre



DIANA PATRICIA SANCHEZ FRANCISCO
Pa - Obregon
Auxiliar De Farmacia
21 de octubre



MARIONI TIRADO CARMONA
CPB Teziutlan
Flebo-enfermera
21 de octubre



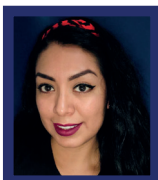
DIANA MARTINEZ GONZALEZ
US Chicoloapan Ejercito Del Trabajo
Dentista
23 de octubre



MARCO SAID CARREON LANDERO
CPB Zacapoaxtla
Auxiliar De Farmacia
23 de octubre



MIRIAN MUCIÑO CARRILLO
Unidad Medica Colectivo Cuajimalpa
Auxiliar De Farmacia
24 de octubre



ADRIANA LOPEZ PEREZ
CPB San Martin Texmelucan
Auxiliar De Farmacia
25 de octubre

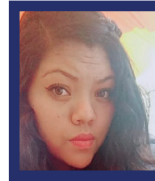


MARIA DE LOS ANGELES LOPEZ FLORES
US Chicoloapan Ejercito Del Trabajo
Auxiliar De Farmacia
25 de octubre





HEYLIN CELESTE ZUÑIGA RAMIREZ
Unidad De Salud SMA DIF
Medico General
26 de octubre



KAREN PINEDA RAMOS
Unidad De Salud Chicoloapan Via Lactea
Enfermera
26 de octubre



KARINA DENISSE SALINAS RODRIGUEZ
Unidad De Salud Chicoloapan Via Lactea
Medico General
27 de octubre



JUAN CARLOS RODRIGUEZ VAZQUEZ
Unidad De Salud Benito Juarez
Flebo-chofer Multifuncional
27 de octubre



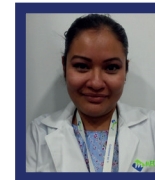
MARIO RODRIGO CUEVAS RUIZ
Corporativo
Comprador A
28 de octubre



BRENDA ESTER PEREZ MARTINEZ
US Chicoloapan Ejercito Del Trabajo
Flebo-enfermera
29 de octubre



CARLOS LUIS ACOSTA BEHRENDIS
Unidad De Especialidades Medicas MI
Cirujano Maxilofacial
29 de octubre



NADIA JANICE BALANZAR VAZQUEZ
Chedraui Iztapalapa
Medico General
30 de octubre



MARIA FLOR CARMONA GARANTACHIA
USM Zinacantepec Santa Maria
Auxiliar de Farmacia
31 de octubre



Feliz Cumpleaños

Queremos desearles una especial felicitación a 2 de nuestros directores que este mes están cumpliendo años, quiénes nos han demostrado que con esfuerzo y dedicación todo es posible.



Lic. Bernardo Antúnez Fierro y equipo de Logística y Almacén



Lic. Rafaela García Hernández y equipo de Recursos Humanos y Atracción de Talento

De parte de la familia Medical Life
Muchas Felicidades