

# Boletín Enero

Año: 11 No. 115



# EFEMÉRIDES

01

DÍA DE AÑO NUEVO

04

DÍA DEL PERIODISTA

05

DÍA DE LA INDUSTRIA  
FARMACÉUTICA

06

DÍA DE REYES  
DÍA DE LA ENFERMERA

13

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA  
CONTRA LA DEPRESIÓN

20

BLUE MONDAY  
(DÍA MÁS TRISTE DEL AÑO)

21

DÍA INTERNACIONAL DE  
ABRAZO

24

DÍA INTERNACIONAL DE LA  
EDUCACIÓN

25

DÍA DEL BIÓLOGO

26

DÍA INTERNACIONAL DE  
LA ENERGÍA LIMPIA

27

DÍA DEL PROFESIONAL EN  
NUTRICIÓN

28

DÍA MUNDIAL CONTRA  
LA LEPROA

# AÑO NUEVO DÍA DE

El reloj marca las 00:00 horas del primero de enero de 2025, se trata de un nuevo año, de 365 días en blanco, que llegan no solo con el frío de la temporada, sino con el aire de la esperanza que brindan los nuevos comienzos.

Tras los festejos decembrinos, la deliciosa comida de la temporada, las reuniones entre familia y amigos, llega el momento de retomar la rutina, esto implica también para muchos el fin o el inicio de muchas etapas y de pronto no todo se siente tan festivo, ¿te ha pasado?

Es normal que nos sintamos abrumados o presionados al inicio de un nuevo año, puesto que hay diversos factores como la cuesta de enero, temperaturas más bajas, y la resaca emocional y/o física que son un cóctel peligroso para cualquier persona.

En palabras de nuestra psicóloga Nallely Reyes, la clave está en la actitud que tomemos hacia el comienzo del año, si nuestra actitud es negativa entonces será difícil de sopesar pero si en cambio optamos por una perspectiva positiva, puede significar oportunidad y crecimiento.

Pero no todo son malas noticias, también te damos soluciones, un buen ejercicio es escribir aquello que nos significa peso o dificultad y en seguida darle una perspectiva positiva, es decir encontrar que siempre puede haber algo bueno para nosotros. Por ejemplo:

El agradecimiento es un buen ejercicio para darle valor a aquello bueno que tenemos y que ganamos el año que se fue y esto entrega a nuestro cerebro una visión positiva y la motivación de mejora.

Es importante que las metas no sean inalcanzables ya que esto resulta contraproducente a la hora del comienzo debido a que se tiene

constante la idea del objetivo final y se pierde la perspectiva del avance del día a día, es decir enfocar objetivos desde el autocuidado y la responsabilidad propia.

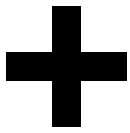
Por ejemplo en lugar de plantearnos el propósito de bajar de peso en un año, establecer un objetivo a corto plazo como asistir a nutrición y a psicología para recibir la asesoría profesional, después uno a mediano plazo como por ejemplo iniciar con ejercicio 2 veces a la semana y finalmente uno a largo plazo: Bajar los niveles de colesterol y glucosa como resultado de una alimentación regulada y el ejercicio constante, así por añadidura el peso corporal disminuirá.





## NEGATIVO

- Cuesta de enero
- Fin de las fiestas
- Metas difíciles
- Conflicto familiar
- Regreso a la rutina



## POSITIVO

(VER TODO COMO OPORTUNIDAD)

- Comenzar un plan financiero
- Regular el consumo de alimentos y bebidas
- Establecer metas alcanzables a corto, mediano y largo plazo (Un día a la vez)
- Centrarse en el trabajo propio y en el crecimiento personal con acciones pequeñas
- La rutina es una estructura de vida que nos da seguridad y confianza

**¡En Medical Life deseamos que tu 2025 sea próspero, exitoso y lleno de salud!**

# DÍA DEL PERIODISTA

**E**n México conmemoramos el Día del Periodista cada 4 de enero, se trata de una fecha establecida en 1957 por el Sindicato Nacional de Redactores de Prensa, y que tiene como intención principal homenajear a los periodistas caídos en su labor.

## ¿Por qué es importante el periodismo en México?

Porque es una de las vías de comunicación (para muchos mexicanos la única) para estar informados sobre las situaciones que enfrenta nuestro país, con base en ello la sociedad puede tomar decisiones y por ende transformar la realidad.

El periodismo es también el lugar donde la sociedad tiene un espacio para la libertad de expresión y puedan hacer valer sus derechos, así como formar un pensamiento crítico.

Desde 2000 a la fecha, la asociación Artículo 19 (organización independiente y apartidista) documentó 168 asesinatos de periodistas en posible relación con su labor, siendo el más reciente el de Mauricio Cruz Solís el pasado 29 de octubre en Uruapan, Michoacán.

La protección de los

derechos de los periodistas en nuestro país es inexistente, pues carecemos de políticas públicas efectivas que permitan una verdadera protección a la importante labor de los comunicadores, pese a las exigencias del gremio, las amenazas, agresiones, desapariciones y asesinatos continúan siendo la principal problemática.




## ¿Por qué se decidió el 4 de enero?

Debido a que ese día falleció Manuel Caballero, periodista, escritor y poeta considerado como el primer reportero de México, conocido por su crítica al movimiento liberal de Porfirio Díaz y en contra de quien se

publicó la Ley Mordaza en 1882 la cual prohibía las críticas de la prensa hacia el gobierno, implicando aprehensión, juicio y encarcelamiento para quienes la incumplieran.





# DÍA DE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA

Cada 5 de enero se celebra de manera internacional el Día de la Industria Farmacéutica, misma que se encarga de la elaboración, desarrollo y mercantilización de productos químicos con fines medicinales, los cuales sirven para la prevención de enfermedades.

La industria farmacéutica es sinónimo de innovación, todos los días ocurren situaciones y hechos los cuales hacen que el mundo evolucione, que surjan nuevas enfermedades, nuevos virus, resistencias bacterianas e inclusive resistencia a fármacos, por ello la industria farmacéutica siempre debe ir un paso adelante de los acontecimientos que se presenten a nivel salud.

La investigación, el descubrimiento y desarrollo de nuevos tratamientos que mejoren los anteriores, son los pilares de la industria farmacéutica desde un enfoque global.

La cadena de valor de la industria farmacéutica se compone por tres eslabones:

1. **Los laboratorios**, que llevan a cabo actividades de investigación y desarrollo (I+D) y producción de moléculas básicas, principios activos y medicamento.
2. **La distribución**, cuyos principales agentes son las distribuidoras y droguerías.
3. **El reparto final o dispensación**, a cargo de hospitales, clínicas, sanatorios, farmacias e incluso supermercados (en países con mayor control de las falsificaciones).

Esta cadena es la que más ha contribuido a extender la esperanza de vida en las últimas décadas. Como ejemplo, **entre el 2000 y el 2009** la expectativa de vida en los países de

la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)** se elevó en **1,74 años**, de los cuales **1,27 fueron consecuencia** directa de la innovación farmacéutica.

Gracias a esta labor, se han conseguido progresos antes inimaginables para combatir distintas enfermedades, logrando en algunos casos la curación, como ha ocurrido con la **hepatitis C**; la erradicación, como en el caso **de la viruela**, y en otros muchos, el control de los síntomas y la conversión de patologías que eran mortales en dolencias crónicas, como es el caso del sida.



# ★ DÍA DE REYES ★

El 6 de enero es una de las fechas más esperadas por todos los niños y niñas en los países latinoamericanos, se trata del conocido **Día de Reyes**, un día especial para conmemorar la visita de los **3 reyes magos al Niño Jesús**, quienes llevaron consigo una serie de presentes para el recién nacido.

Según la tradición, durante la noche del **5 de enero** las niñas y niños dejan un zapato bajo el árbol de navidad y una carta dirigida a los reyes magos donde aseguran su buen comportamiento durante el año y piden les traigan sus juguetes favoritos, es durante la madrugada del 6 de enero cuando los reyes hacen su visita y dejan sus obsequios.

También durante este día se parte la **tradicional Rosca de Reyes**, un pan de forma ovalada que **simboliza el amor de Dios**, las frutas como el ate simbolizan la gracia traída por Jesucristo, se cree que son las joyas de los reyes y **simbolizan amor, paz y felicidad**; al interior de la rosca se esconden figuras del niño Jesús, simboliza cuando **José y María escondieron a Jesús de Herodes**.



## LAS ROSCAS MÁS ORIGINALES

Aunque la tradicional rosca está compuesta por los ingredientes básicos de la repostería como harina de trigo, huevo, azúcar, mantequilla, sal, ralladura de naranja y fruta cristalizada, con el paso de los años cada negocio le ha agregado su propio toque.

Hoy en día las roscas rellenas pueden llevar nutella, cajeta, mermelada, dulce de leche, chocolate, crema pastelera, chantilly, etcétera, incluso la tradición se ha modificado tanto que existen las roscas de tacos.



# 6 DE ENERO

## DÍA DE LAS Y LOS ENFERMERAS ENFERMEROS

Desde 1931 el 6 de enero se celebra en México a las enfermeras y enfermeros, gracias a que el **Dr. José Castro Villagrana**, quien fuera en ese entonces **director del Hospital Juárez de México**, estableció que ese día se les reconociera, señaló que las enfermeras eran como un **"regalo de reyes"** para los pacientes.

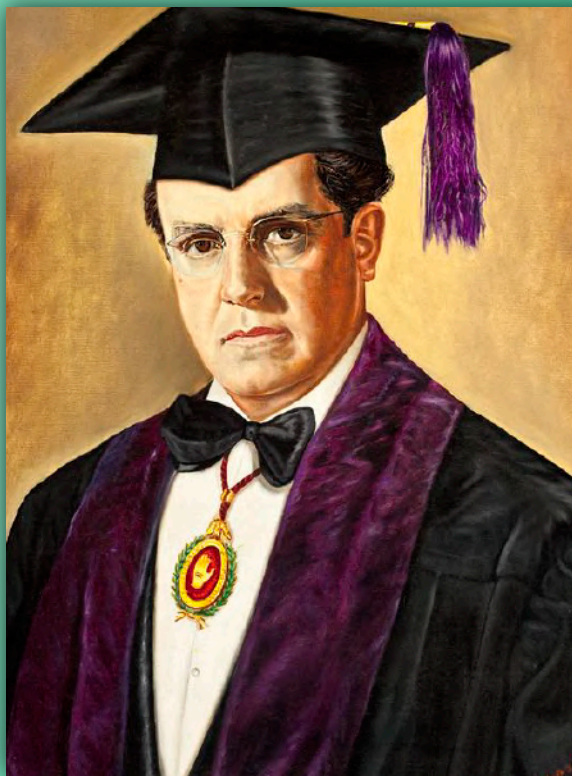
Es importante recalcar que el **Día Internacional de la Enfermería se celebra el 12 de mayo**, la que estamos conmemorando durante este mes de enero **corresponde solo al país de México**.

**El compromiso y dedicación** de nuestras enfermeras es un pilar fundamental en la salud de los ciudadanos, **son la columna vertebral de los sistemas de atención de salud de nuestro país**.

Según datos de la Secretaría de Salud de cada **100 profesionales de enfermería 85 son mujeres**, por cada **100 personas con esta ocupación, 43 son profesionistas o especialistas, 31 técnicas y 26 auxiliares en enfermería**.

La enfermería es una de las ocupaciones **más respetadas y valoradas por la sociedad en México**, considerado así por **41.5 por ciento** de la población del país, de acuerdo con la **Encuesta sobre la Percepción Pública de la Ciencia y la Tecnología en México 2017**, ubicándose sólo detrás de los **bomberos que ocupan el primer lugar**.

En México, la enfermería se practicaba en el **tuhuacan (hospital)** por hombres y mujeres, a



quienes se les identificaba con la **palabra ticitl**, que significa **"el hombre o mujer que se dedicaba a la atención de enfermos"**.

Durante la época de la Colonia, las diversas órdenes religiosas prestaban cuidados a las personas enfermas, algunas de las **tareas que las enfermeras realizaban eran curaciones en hospitales y cárceles**, se estima que ganaban **50 pesos al año**, para ejercer estos cuidados no necesitaban ninguna licencia.

A finales del **siglo XIX**, las enfermeras tenían una paga de **8 pesos con 25 centavos al mes** y cubrían largas jornadas de trabajo: durante el día, de las **7 a las 20 horas**, mientras que en la noche, de las **20 a las 7 horas**.



El 9 de febrero de 1907, fue inaugurada la primer **Escuela de Enfermería** en el país.

En **Medical Life** felicitamos a **todas las enfermeras** que día a día dan su mejor esfuerzo por sus pacientes, **gracias por ser un ejemplo de compromiso, integridad, dinamismo y lealtad ¡Nuestros mejores deseos para ustedes!**



# GRAN VENTA

# REMATE



BLACK BE DG  
\$784.<sup>80</sup>

FORMAS DE PAGO:  
TRANSFERENCIA, EFECTIVO Y  
DESC. VÍA NÓMINA



HISENSE E20  
\$728.<sup>50</sup>



MOTOROLA E20  
\$1250



MOBILE AX960  
\$449.<sup>50</sup>

Acude a Dirección General y pregunta por los  
equipos disponibles, o llama al teléfono  
55 6611 0201

# DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

De acuerdo con datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la depresión es un trastorno mental que afecta a **más de 300 millones de personas en el mundo**, con el objetivo de informar y prevenir a la población sobre esta enfermedad, cada **13 de enero se conmemora el Día Internacional de la Lucha Contra la Depresión**.

La depresión es un trastorno que ha aumentado durante los últimos años debido a diversos factores como **antecedentes familiares, situaciones traumáticas, factores hormonales, abuso de sustancias, situación económica, toma de ciertos medicamentos, etcétera**, pero jamás implica una señal de debilidad del individuo.

Según datos del **INEGI** **34.85 millones de personas** se han sentido deprimidas; de las cuales **14.48 millones eran hombres y 20.37 millones eran mujeres**. También, destaca el hecho que del total de personas que se han sentido deprimidas, únicamente **1.63 millones toman antidepressivos, mientras que 33.19 millones no lo hace**.

Este trastorno tiene síntomas mentales como sentirse infeliz o desdichado (sentimiento que no desaparece), la inhabilidad de disfrutar del presente, pérdida de interés por el círculo social, dificultad para concentrarse y problemas para tomar decisiones.

Además, los síntomas físicos incluyen sentirse inquieto, nervioso o agitado, en otros momentos agotado y sin energía, insomnio o hipersomnolia, sueño interrumpido, dolor de cabeza, pérdida del interés por el sexo, pérdida de apetito o lo opuesto, "comer por comodidad".

Si detectas alguno de estos síntomas en ti, no tengas pena y no dudes en acercarte a un profesional de la salud mental, lejos de juzgarte, te ayudarán a dar un diagnóstico apropiado y un tratamiento que ayudará a mejorar tu condición.

También, si detectas alguno de los signos anteriormente mencionados en alguien de tu entorno cercano muestra tu empatía, ofrece tu apoyo y compañía, ayúdale a pedir ayuda profesional, fomenta su activación, refuerza sus logros, anticipa el riesgo ante cualquier señal.

# BLUE MONDAY

## ¿Realmente existe el lunes más triste del año?

En 2005 el científico **Cliff Arnal** desarrolló una fórmula basada en el factor climático, la cuesta de enero y el regreso a la rutina para determinar el **tercer lunes de enero** como el **día más triste del año**, conocido como **Blue Monday** en inglés.

Sin embargo el desarrollo de la fórmula (además de carecer de sustento científico) fue creada para **una campaña de publicidad** de una agencia de viajes llamada **Sky Travel**, con el fin de promocionar entre los británicos la compra de paquetes

turísticos durante esas fechas.

Aunque, es verdad que el mes de enero pesa un poco más debido a la cuesta de enero, **no hay un día específico para que las personas se sienten más tristes**

Ya que conocemos el origen y los efectos del **Blue Monday** te damos una serie de recomendaciones para evitar que los ánimos decaigan en este día y que no te agarre con la guardia abajo.



1. **Dedica unos minutos a meditar antes de acudir a trabajar.**
2. **Queda con tus amigos o familiares de hacer algo que te guste.**
3. **No olvides consentirte y aplicar tu mejor rutina de autocuidado.**
4. **Disfruta de tu cena favorita.**



# DÍA INTERNACIONAL DEL ABRAZO

¿Sabías que al dar o recibir un abrazo **elevas tus niveles de oxitocina, serotonina y dopamina?** Es por eso que este acto de cariño te ayuda a sentirte mejor cuando estás pasando emocionalmente por un mal momento.

Con el fin de impulsar la **mejora de la salud física y mental** el psicólogo **Kevin Zaborney** alentó en los años 80s la **institución del Día Internacional del Abrazo (cada 21 de enero)**, convencido de que este gesto ayudaría a disminuir los niveles de **estrés y depresión** en las personas.

Aunque físicamente los abrazos se ven igual, sus significados e interpretaciones en el mundo cambian, por ejemplo, en países como **Asia, Estados Unidos, Canadá, Gran Bretaña, Australia y Nueva Zelanda** un abrazo rompe con los esquemas, mientras que en **México es un gesto muy común.**

En países árabes el contacto **físico entre hombre y mujer está prohibido** a menos de que estén casados, en Asia por ejemplo es de mala educación abrazarse en público, mientras que en Finlandia el contacto físico tampoco es bien visto.

Además de los **beneficios psicológicos**, los abrazos ayudan a disminuir la tensión arterial pues **reducen los niveles de cortisol, mejoran la salud cardíaca, relajan los**

**músculos, y en general promueven una sensación de calma.**

**¿Cuál es tu abrazo favorito? ¿el de tu mamá? ¿tal vez el de tu padre? ¿el de tu mejor amigo? ¿o quizá el de tu hermano a quien amas molestar?** Podría ser el de tu esposo/a... o el de tus hijos cuando pasas por ellos a la escuela, cualquiera que sea, **por favor nunca dejes de abrazarlos** puesto que nunca sabemos cuando será la última vez.

# DÍA INTERNACIONAL DEL EDUCACIÓN



En la actualidad, al menos 262 millones de niñas, niños y adolescentes no tienen acceso a la educación, tan solo en nuestro país se contabilizan alrededor de 6.4 millones de menores de edad que no van a la escuela, según datos del Centro de Investigación en Política Pública.

La desigualdad educativa es una de las principales barreras para el desarrollo social y económico del país y en México se debe principalmente a pertenecer a algún grupo desfavorecido como comunidades indígenas, personas con discapacidad, población rural y afrodescendiente.

Al menos tres de cada 10 menores de edad pertenecientes a una comunidad indígena están fuera de la escuela, puesto que se encuentran con barreras como el idioma, la falta de estructura, condición económica, lejanía de planteles, etc.

Además, no solo basta con poder asistir a la escuela, sino la permanencia en la misma, el abandono escolar es otro de los problemas que enfrenta nuestro país; Actualmente el nivel



Con el fin de visibilizar la problemática y enfatizar en la importancia del acceso a la educación, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 24 de enero como el Día Internacional de la Educación, la fecha se conmemora desde 2018.



## ¿Por qué es importante impulsar el acceso a la educación y cómo podemos contribuir desde la sociedad?

La educación es una herramienta para generar una sociedad más justa y equitativa así como un medio para mejorar la calidad de vida, es importante involucrarnos para garantizar este derecho humano para todos.

Algunas de las maneras en las que podemos añadir a esta causa es participar en las actividades educativas de nuestros hijos o hermanos, pedir a nuestros gobernantes el impulso de políticas públicas que se relacionen con la educación, promover la conciencia sobre la misma y denunciar cualquier tipo de prácticas pedagógicas discriminatorias o excluyentes.



# DÍA DEL BIÓLOGO

Nuestro país ha aportado de manera importante a diversos campos científicos, uno de ellos es la ciencia biológica, tanto es así que desde el **25 de enero de 1961 se estableció “El día del Biólogo”**, misma fecha cuando se creó el **Colegio de Biólogos de México**.

**Teófilo Herrera Suárez** fue el primer egresado de la **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)** quien recibió el título de biólogo, posteriormente estudió diversas ramas como la **micología, microbiología de alimentos y bebidas indígenas fermentadas como pulque, tepache y tesgüino**, en total publicó más de 118 artículos de investigación.

**En 1931 la doctora Helia Bravo** fue la **primera egresada del Instituto de Biología**, una mujer que dedicó su vida al estudio de las cactáceas, también se encargó de la **creación del Jardín Botánico de la UNAM** y elaboró el **primer libro de texto de biología para bachillerato**, dejó este mundo siendo conocida como **“la reina de los cactus”** a la edad de 100 años.

Los biólogos y biólogas son importantes puesto que a través de su trabajo aportan a la **conservación del medio ambiente, contribuyen a la investigación biomédica**, ayudan a la sustentabilidad alimentaria, **buscan entender el origen de la vida y las leyes que la fundamentan**, y no menos importante: inspiran a las futuras generaciones.



**“No es el más fuerte de las especies el que sobrevive, tampoco es el más inteligente el que sobrevive. Es aquel que es más adaptable al cambio”, Charles Darwin.**





# DÍA INTERNACIONAL DE LA ENERGÍA LIMPIA

Con el objetivo de concientizar a la sociedad sobre el importante papel que implican las energías limpias, cada 26 de enero se conmemora el Día Internacional de la Energía Limpia, acto necesario en un momento donde la crisis climática se perfila como una de las principales problemáticas que enfrenta el ser humano.

Las fuentes de energías renovables se definen como aquellas aportadas por nuestro entorno como el sol, el viento, el agua, la biomasa, los residuos o mismo calor de la tierra y que por ende no genera ningún tipo de contaminación.

En México las energías limpias más utilizadas son la hidroeléctrica que consiste en transformar la fuerza del agua en electricidad, para aprovechar dicha fuerza se construyen grandes infraestructuras hidráulicas capaces de extraer el máximo potencial de este recurso renovable.

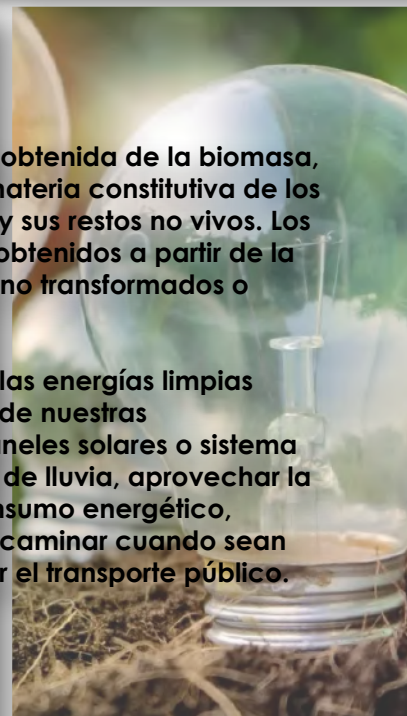
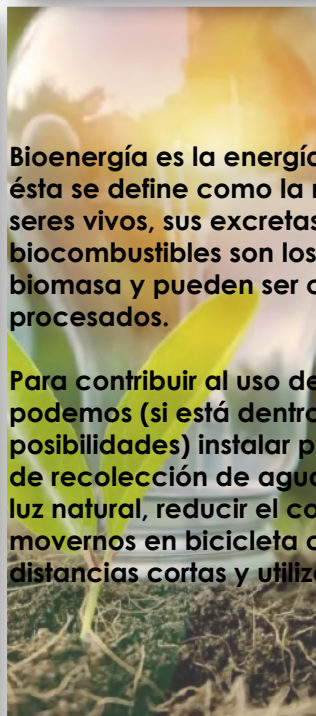
Otra es la energía eólica, que se obtiene a partir de la fuerza del viento, esta incluye el uso de un aerogenerador de 80 y 120 metros de altura (parecen ventiladores gigantes) deben implantarse en lugares donde la presencia del viento sea preponderante, en 2023 representó 6.5 por ciento de la generación total de energía eléctrica.



También tenemos la energía fotovoltaica, fuente de energía renovable y limpia que transforma la radiación solar en electricidad, una de las principales virtudes de la tecnología fotovoltaica es su aspecto modular, se construyen desde enormes plantas fotovoltaicas en suelo hasta pequeños paneles para tejados.



La energía geotérmica se trata del calor proveniente del núcleo de la tierra, nuestro país se encuentra en la lista de las seis naciones con mayor capacidad instalada para generar este tipo energía, actualmente hay cinco centrales geotérmicas en el país: Cerro Prieto (Baja California), Los Azufres (Michoacán), Los Humeros (Puebla), Las Tres Vírgenes (Baja California Sur) y Domo San Pedro (Nayarit). La última es operada por una empresa privada, mientras que las demás son parte de la Comisión Federal de Electricidad (CFE).



Bioenergía es la energía obtenida de la biomasa, ésta se define como la materia constitutiva de los seres vivos, sus excretas y sus restos no vivos. Los biocombustibles son los obtenidos a partir de la biomasa y pueden ser o no transformados o procesados.

Para contribuir al uso de las energías limpias podemos (si está dentro de nuestras posibilidades) instalar paneles solares o sistema de recolección de agua de lluvia, aprovechar la luz natural, reducir el consumo energético, movernos en bicicleta o caminar cuando sean distancias cortas y utilizar el transporte público.



por cada unidad vendida  
**GANA \$0.50**

**RAYOS DE LUZ  
ULTRAVIOLETA**

**FILTRO  
OZONO**



**OSMOSIS**

**TRABAJANDO  
JUNTOS**

**\$6.50**

# DÍA DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN

Cada 27 de enero de 1975, en México se celebra el Día del Nutriólogo con el fin de reconocer esta importante profesión, además, en la misma fecha se instituyó de manera oficial la Asociación Mexicana de Nutriología (Amenac).

Al vivir en un país que sufre los efectos de una crisis económica desde 1982 -que impacta de manera directa la alimentación y nutrición- es indispensable contar con profesionales estudiados, informados y quienes estén en constante actualización, como los que conforman la plantilla de Medical Life.

Su principal función es ayudar a las personas a lograr una alimentación saludable y equilibrada, adaptada a sus necesidades individuales y a su estado de salud, dentro de sus responsabilidades y funciones se encuentra:



## Evaluación Nutricional

Realizar evaluaciones detalladas de la dieta y el estado de salud de los individuos para comprender sus necesidades nutricionales específicas.

## Seguimiento y Ajuste

Realizar un seguimiento del progreso de los individuos y ajustar los planes de alimentación según sea necesario para lograr los objetivos de salud.

## Planificación de Dietas

Diseñar planes de alimentación personalizados que promuevan la salud, prevengan enfermedades y aborden condiciones específicas como la diabetes, la obesidad, entre otras.

## Educación y Prevención

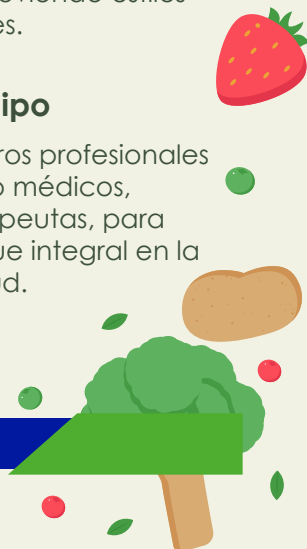
Participar en programas educativos y de prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición, promoviendo estilos de vida saludables.

## Asesoramiento Nutricional

Brindar asesoramiento y educación sobre hábitos alimenticios saludables, la importancia de nutrientes específicos, y cómo mantener una dieta equilibrada.

## Trabajo en Equipo

Colaborar con otros profesionales de la salud, como médicos, enfermeros y terapeutas, para ofrecer un enfoque integral en la atención a la salud.



# CONOCIENDO A... L@S NUTRIÓLOGOS DE ML

El verdadero objetivo de la consulta nutricional va más allá de hacer dietas y contar calorías, para las 19 nutriólogas y los nutriólogos de Medical Life, la verdadera labor de un profesional de la salud nutricional es contribuir a la calidad de vida de los pacientes a través de la empatía, el respeto y la confianza.



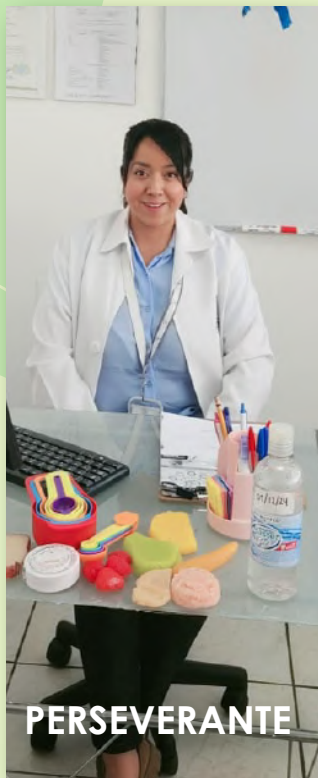
**LEALTAD**



**EMPATÍA**



**ATENTA**



**PERSEVERANTE**



**VOLUNTAD**



**SOÑADORA**

Cuando se trata de dar consulta a pacientes con enfermedades crónicas el principal objetivo es evitar complicaciones, en pacientes sanos la principal función es preservar la salud, sin embargo en ambos casos es primordial el acompañamiento nutricional para un estilo de vida equilibrado.



**APASIONADA**

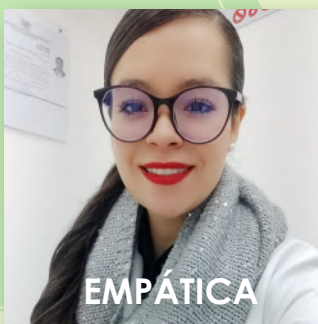


**COMPROMETIDA**

¿Qué distingue a las nutriólogas y los nutriólogos de Medical Life?

Los profesionales de la salud que laboran en Medical Life se caracterizan por un trato amable basado en la empatía, siempre con el fin de entender las preocupaciones o dificultades de los pacientes, trabajando de la mano para lograr una nutrición adecuada.

En los casi cinco años de trayectoria del área nutricional en las clínicas, los especialistas han ayudado a mejorar la vida de cientos de pacientes, no solo a través de los hábitos alimenticios sino con el cambio de mentalidad respecto a la comida, priorizando la prevención.



**EMPÁTICA**

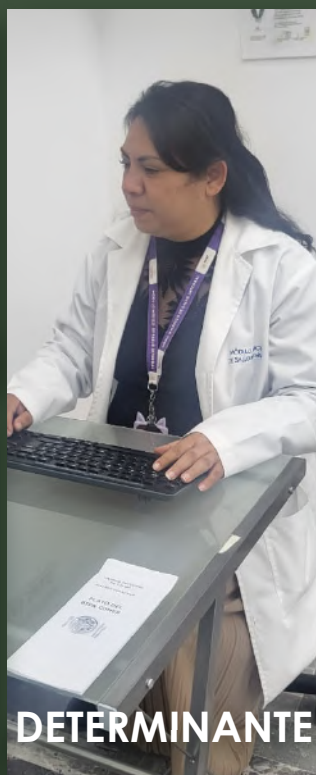
A las consultas nutricionales llegan muchos adultos mayores con otros padecimientos pero, al mejorar su alimentación logran detener los síntomas o reducir las enfermedades, pues protege de la malnutrición, proporciona defensas contra la enfermedad, ayuda a prevenir la osteoporosis, mejora el rendimiento intelectual y mejora el aspecto físico, abonando a su calidad de vida.



**EFICIENTE**



**RESILIENTE**



**DETERMINANTE**



**COMPROMETIDA**

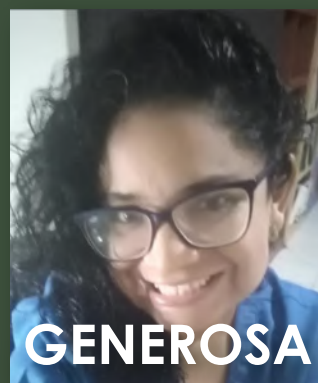


**EMPATÍA**

Mes a mes, las y los nutriólogos de ML se capacitan con temas de actualidad pues comprenden que el campo de la nutrición cambia constantemente, sobre todo a raíz de la pandemia, de esta manera una consulta de calidad está garantizada.

Reconocemos los esfuerzos de estos profesionales que día a día se aseguran de brindar una atención de calidad, priorizan

la salud de sus pacientes y aportan todo ello con un trato cálido y humano, esperamos que sus metas profesionales y personales se cumplan de la mejor manera en este 2024.



**GENEROSA**



## 30 DE ENERO DÍA MUNDIAL CONTRA LA LEPROA

La lepra es una enfermedad causada por la bacteria *mycobacterium leprae*, el periodo promedio de incubación es de aproximadamente cinco años, los síntomas iniciales son manchas claras u oscuras, o nódulos en la piel que resultan en lesiones en la piel y pérdida de sensibilidad en la zona afectada.

Cuando los casos no se tratan al inicio de los signos y síntomas, la enfermedad puede causar secuelas progresivas y permanentes, que incluyen deformidades y mutilaciones, reducción de la movilidad de las extremidades e incluso ceguera.

La enfermedad afecta principalmente a la piel, los nervios, la mucosa de las vías respiratorias superiores y los ojos, la lepra es curable y el tratamiento proporcionado, reduce considerablemente las posibilidades de discapacidad.

Hoy en día, el tratamiento de la lepra es gratuito, al cierre de 2023 se registraron en nuestro país cerca de 300 casos de lepra, y desde 1954 cada último domingo de enero se conmemora el Día Internacional Contra la Lepra.

Los antecedentes de esta enfermedad en nuestro país datan entre 1521 a 1524 durante la época de la conquista española, y pasó mucho tiempo para que la enfermedad pudiera ser correctamente tratada, los antiguos habitantes de la ciudad creían que el cuiflacoche en el maíz era una representación de las enfermedades dermatológicas.

En 1915 Alice Ball, una científica afroamericana desarrolló el primer y único tratamiento efectivo contra la lepra que consistió en una inyección de aceite de chaulmogra hasta la llegada de los antibióticos en 1940.



# ESTAMOS DE ANIVERSARIO

*En Medical Life estamos celebrando un año más de servicio, pero no solo eso, también festejamos un año más de aprendizaje, experiencias y crecimiento.*



Soy tu Salud Metro Insurgentes



Soy tu Salud Tecamachalco



Unidad Soy Salud Tlaltepantla Centro



Unidad Soy Salud Tizayuca

# ¡MUCHAS FELICIDADES!



# ALCALINIZA TU CUERPO

\$16.50



**\*GENERA UN BONO DE \$1  
POR CADA BOTELLA VENDIDA**

*\*APLICA ÚNICAMENTE PARA AUXILIARES DE FARMACIA*

**SIGAMOS CON TODOS LOS CUIDADOS  
DENTRO DE LA OFICINA Y EN UNIDADES  
MÉDICAS**



**USA  
CUBREBOCAS.**



**MANTÉN TU  
DISTANCIA.**



**LAVA TUS MANOS  
FRECUENTEMENTE.**



**UTILIZA LA ETIQUETA  
DE ESTORNUDO.**



**Cuidar de ti es cuidar a todos.**

# WEIGHT CONTROL II<sup>®</sup>



Auxiliar para el  
*control de peso.*



**SUPLEMENTOS  
ALIMENTICIOS**

Medical Life Enero 2025

# RECREACIÓN DE POSTERS DE PELÍCULA

En Medical Life iniciamos el 2025 con toda la actitud positiva y dispuestos a hacer equipo con nuestros compañeros con la intención de alcanzar nuestras metas profesionales, pero también estamos conscientes de la importancia de tener momentos para divertirnos, por ello llega nuestra primera dinámica del año: **Recreación de posters de películas.**

La dinámica consistirá en recrear el poster de la película del género que tu elijas, es importante la originalidad, **¡usen su imaginación y diviértanse!**

## Bases:

- Este será un trabajo colaborativo es decir por área o unidad de salud.
- Los pósters deben ser originales, lo más apegados al original posible.
- Los pósters deberán ser enviados como fotografía (JPG, PNG o PDF), deberán enviar la foto que recrearon y la foto original en la que se basaron.
- El plazo para envío de poster es a partir del **1ero de enero hasta el 20 de enero** al número 55 66 11 02 06 indicando, unidad, nombres e ID de todos los participantes.

CINEMA

★ 1234567 ★

CINEMA

★ 1234567 ★

CINEMA

★ 1234567 ★

## EJEMPLO



### Premios:

- **1er lugar**, lo equivalente a 5 días de sueldo por participante.
- **2do lugar**, lo equivalente a 3 días de sueldo por participante.
- **3er lugar**, lo equivalente a 1 día de sueldo por participante.

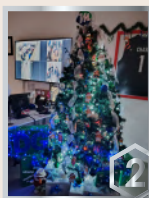
### Términos y Condiciones:

- Las fotos no pueden llevar ningún tipo de edición.
- Cualquier foto que no cumpla con alguna de las características antes mencionadas, automáticamente será **DESCALIFICADA**.
- \*Personal de limpieza no participa

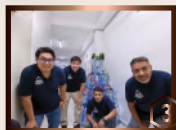
## DINÁMICA ÁRBOL NAVIDEÑO



1ER LUGAR CLÍNICA MARÍN MOTUL



2DO LUGAR DIRECCIÓN GENERAL



3ER LUGAR PLANTA PURIFICADORA

¡FELICIDADES!

# ¿Qué tan bueno eres siguiendo tus propósitos de Año Nuevo?

## 1. Cuando llega el Año Nuevo, ¿cómo te sientes con respecto a tus propósitos?

- a) Emocionado/a y lleno/a de energía para cumplirlos.
- b) Un poco indeciso/a, pero me gustaría hacer cambios.
- c) No suelo hacer propósitos, ya que sé que no los cumpliré.

## 2. ¿Cómo te organizas para cumplir tus propósitos?

- a) Planifico con detalles y hago un seguimiento constante.
- b) Hago una lista, pero no siempre sigo un plan fijo.
- c) Pienso en ellos, pero no tengo un plan claro para lograrlos.

## 3. Después de unas semanas, ¿cómo te sientes con respecto a tus propósitos?

- a) Estoy en buen camino y sigo motivado/a.
- b) Algunas veces me desanimo, pero trato de seguir adelante.
- c) Ya he abandonado algunos, siento que no tengo la energía para seguir.

## 4. ¿Qué haces cuando encuentras un obstáculo en el camino de tus propósitos?

- a) Busco soluciones, ajusto mi plan y sigo adelante.
- b) A veces me doy por vencido/a, pero trato de intentarlo otra vez más adelante.
- c) Suelo rendirme y no intento continuar.



## 5. ¿Cuánto tiempo sueles mantener tus propósitos?

- a) Los mantengo durante todo el año o incluso más.
- b) Los sigo durante unos meses, pero no siempre todo el año.
- c) Normalmente no los mantengo por mucho tiempo.

## 6. Cuando alguien te pregunta sobre tus propósitos a mitad del año, ¿cómo respondes?

- a) Te cuento con orgullo lo que he logrado hasta ahora.
- b) Digo que he tenido algunos altibajos, pero sigo trabajando en ellos.
- c) No me acuerdo de lo que me propuse al inicio del año.

## 7. ¿Qué harías si fallas en un propósito a mitad de año?

- a) Lo considero una oportunidad de aprender y vuelvo a intentarlo.
- b) Me siento un poco frustrado/a, pero trato de reiniciar más tarde.
- c) Suelo abandonar el propósito definitivamente.

## Resultados:

**Mayoría de A's:** Eres muy constante. Te organizas bien, sigues tus metas y no te rindes fácilmente. Tienes una mentalidad positiva y adaptativa ante los desafíos.

**Mayoría de B's:** Tienes momentos de motivación, pero también te cuesta mantener el ritmo. A veces logras tus propósitos, pero necesitas más planificación y consistencia.

**Mayoría de C's:** La constancia te cuesta más. Aunque tienes buenas intenciones, te es difícil mantener el enfoque y seguir adelante cuando las cosas se complican. Podrías beneficiarte de un enfoque más estructurado para lograr tus metas.



# CARTELERA

## El Teatro y Medical Life

*“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos..., por eso... ¡canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida!”*

*Charles Chaplin*

**¡ESCANEA EL CÓDIGO QR Y VE TODAS LAS OBRAS QUE MEDICAL LIFE TRAE PARA TI CON GRANDES DESCUENTOS!**





**¡PRENDE LA RADIO!**



## Escucha nuestro programa **CUIDAMOS DE TI**

Todos los sábados por el 88.9 FM  
En punto de las 10 AM  
Con "La voz de la Salud"

También puedes  
sintonizarnos por:

**¡No te lo pierdas!**



Medicallifemx



Medical Life





# MASTOGRAFÍA SIN DOLOR

Mastografías en  
Precio preferencial

**\$450.00**

Para colaboradores de  
Medical Life y sus familiares

A partir de los  
**21 años**



Atención exclusiva en  
Corporativo Xochimilco

CITAS ÚNICAMENTE  
LLAMANDO AL:  
**56 3580 8957**

Medical Life Enero 2025



# Te invita al papalote museo del niño



¿Cómo se obtiene?

1. Ingresa a <http://forms.office.com/r/J7DrWuEDPV> y regístrate con un mínimo de 7 días hábiles de la fecha que desees reservar.
2. Espera la llamada de un Ejecutivo Papalote para realizar tu reservación.
3. Liquida el monto de tu reservación.

- Si tu reservación es de lunes a viernes paga un anticipo y liquida en taquilla.
- Si tu reservación es en sábado o domingo, liquida con 3 días de anticipación.

## HORARIOS

Lunes CERRADO  
Martes a viernes de 10:00 – 18:00 hrs.  
Sábado y domingo 10:00 - 19:00 hrs.

## DURACIÓN DE ACTIVIDADES

Museo 3 ½ horas  
Domo Digital 30 minutos

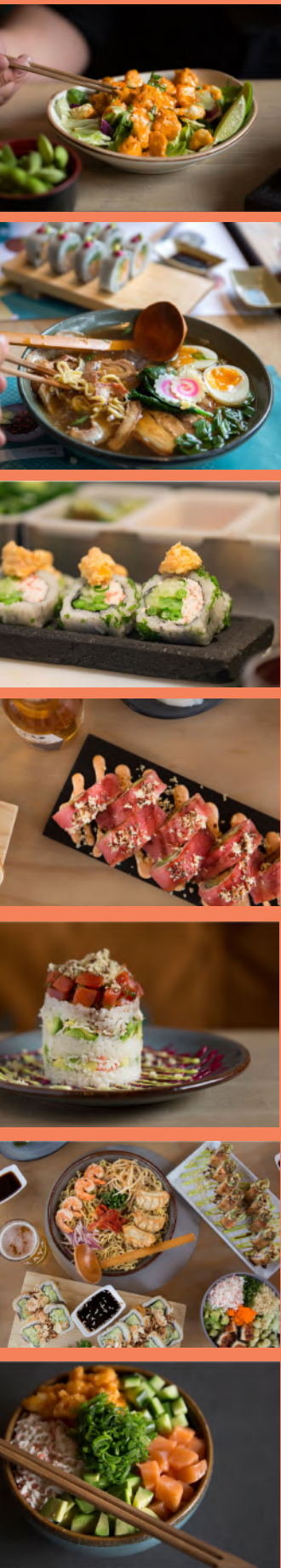
## COSTOS

Acceso a museo de \$215 a \$170  
Paquete Doble de \$240 a \$190  
Con previa reservación

to ▶ ju ▶ go y @prendo

Medical Life Enero 2025





# 15% DESC.

## PRESENTANDO TU CREDENCIAL DE EMPLEADO



- NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES
- NO APLICA PARA PEDIDOS A DOMICILIO





## BENEFICIOS EMPRESARIALES

# Disfruta de los grandes descuentos que tenemos para ti.

TÚ Y TU FAMILIA PUEDEN GOZAR DE GRANDES EXPERIENCIAS



Escanea el Código QR para conocer los descuentos que Medical Life tiene para ti en colaboración con el parque de diversiones **Six Flags México**.



Escanea el Código QR para conocer los descuentos que Medical Life tiene para ti en colaboración con el parque acuático **Six Flags Hurricane Harbor Oaxtepec**.



## IMPORTANTE

- Precio preferencial en boleto de un día
- Paquete de alimento con bebida incluida
- Precio preferencial para tarifa de todo el día en estacionamiento
- Los productos comprados son válidos únicamente en la fecha seleccionada de visita.
- Menores de .90 mts de estatura entran gratis
- No aplica beneficio en pases anuales
- Programa sujeto a cambios con previo aviso
- Grupos de 20 personas a más tienen mayores beneficios

Informes: **55 6611 0567**

# POLITICAS Y PROCEDIMIENTOS DE PRESTAMOS



MEXFIGAS  
GRUPO FINANCIERO

## Objetivo

- Proporcionar a los integrantes de la compañía préstamos para poder solventar necesidades económicas e imprevistos, con una tasa de interés baja.



## Requisitos:

1. El solicitante debe contar con un mínimo de 3 meses de antigüedad en su relación con el grupo.
2. **Solicitar el formulario** al siguiente correo: [prestamos.personales@mexfigas.com](mailto:prestamos.personales@mexfigas.com)
3. Toda solicitud deberá ser llenada por el solicitante y autorizada por su jefe inmediato.
4. Se debe presentar en el Departamento de Recursos Humanos de su localidad la solicitud de préstamo debidamente llenada.
5. La solicitud de préstamo será revisada y aprobada por el Departamento de Recursos Humanos y posterior a esto se procede a realizar la transferencia.
6. No contar con algún crédito vigente de este rubro y no podrá solicitar más de dos préstamos en un mismo año calendario.
7. Tener capacidad de pago y que el descuento no sea mayor al 30% del excedente del salario mínimo.

## Políticas:

- Los descuentos serán aplicables quincenalmente en el periodo y plazos pactados, en caso de que el solicitante decida liquidar el préstamo anticipadamente no se generará alguna penalización.
- Los plazos para pago del crédito son los siguientes:  
**1,3 y 6 meses siendo este ultimo el plazo máximo**
- El préstamo será otorgado con una tasa de interés fija del 3.5% mensual

- Como respaldo el empleado firmará un pagaré por el monto total del préstamo y la autorización de descuento del pago quincenal
- Contar con dos avales del mismo o mayor sueldo y que se encuentren activos en la empresa y con una antigüedad mayor a 3 meses
- Los montos autorizados serán conforme a la antigüedad de la relación según la tabla

Antigüedad	Monto del préstamo
3-6 meses	20% del salario
6-12 meses	30% del salario
12 meses +	40% del salario

55 36 73 61 39  
[prestamos.personales@mexfigas.com](mailto:prestamos.personales@mexfigas.com)

**Informes de Lunes a Viernes  
de 9:00 am a 18:00 hrs**

**¡Solicita tu Beneficio!**

Medical Life Enero 2025



# Haz crecer tu patrimonio



EDICAL®  
Life

O R V E



Medical Life en Convenio con Grupo Orve, tiene para ti:

## Terrenos Residenciales Premium en Comunidades Planeadas

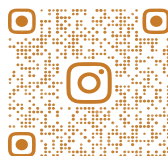
Pagos mensuales desde

# \$2,350 MXN

Todo a 15 minutos de tu alcance



- ◆ Crédito Directo
- ◆ Meses sin intereses
- ◆ Sin revisión de buró



Para más información con

Amaya Rivera Cañas  
Tel: 55 5987 6068

Medical Life Enero 2025



# 3 HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU TRABAJO

## 1 Gestión del tiempo

Cómo optimizar nuestras jornadas laborales: Herramientas y técnicas para aumentar la productividad y reducir el estrés.

## 2 Inteligencia emocional

La importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

## 3 Mindfulness

Técnicas de relajación y meditación para reducir el estrés y mejorar la concentración.

# 1 Gestión del tiempo

Optimiza tus jornadas laborales y aumenta tu productividad. En el frenético ritmo de vida actual, la gestión eficiente del tiempo se ha convertido en una habilidad esencial, especialmente en el ámbito laboral.

La sensación de estar constantemente abrumados por las tareas pendientes y la falta de tiempo para todo lo que queremos hacer es algo común. Sin embargo, existen diversas herramientas y técnicas que podemos implementar para optimizar nuestras jornadas laborales, aumentar nuestra productividad y reducir el estrés. Una buena gestión del tiempo nos permite:

- **Aumentar nuestra productividad**

Al priorizar tareas y utilizar nuestro tiempo de manera más efectiva, podemos lograr más en menos tiempo.

- **Reducir el estrés**

Al tener un mayor control sobre nuestro tiempo, disminuimos la sensación de estar abrumados y aumentamos nuestra sensación de bienestar.

- **Mejorar la calidad de nuestro trabajo**

Al dedicar tiempo suficiente a cada tarea, podemos realizar un trabajo de mayor calidad.

- **Lograr un mejor equilibrio entre vida laboral y personal**

Al gestionar nuestro tiempo de manera eficiente, podemos dedicar tiempo a nuestras actividades personales y relaciones.

## Herramientas y técnicas para optimizar tu tiempo

**Establece prioridades:** Utiliza la matriz de Eisenhower para clasificar tus tareas en cuatro cuadrantes: 1. urgentes e importantes, 2. importantes pero no urgentes, 3. urgentes pero no importantes y 4. ni urgentes ni importantes.

**Planifica tu día:** Dedicar unos minutos al inicio de cada día para planificar tus tareas y asignarles un tiempo específico. Utiliza herramientas de gestión del tiempo: Ayúdate de la tecnología existen numerosas aplicaciones y herramientas digitales que pueden ayudarte a organizar tus tareas, establecer recordatorios y hacer seguimiento de tu progreso.

**Elimina distracciones:** Identifica las distracciones que te impiden concentrarte y busca formas de minimizarlas. Delega tareas: No tengas miedo a delegar tareas a otros miembros de tu equipo.

**Toma descansos:** Los descansos cortos y frecuentes pueden ayudarte a mantener la concentración y la productividad a lo largo del día. La gestión del tiempo es una habilidad que se puede aprender y mejorar con la práctica. Al implementar estas herramientas y técnicas, podrás optimizar tus jornadas laborales, aumentar tu productividad y disfrutar de una mayor sensación de bienestar. Recuerda que la clave está en encontrar un sistema que funcione para ti y ser constante en su aplicación.

# 2 Inteligencia emocional

## ¿Por qué es importante la inteligencia emocional en el trabajo?

La inteligencia emocional en el trabajo se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás en el entorno laboral. Es decir, implica ser consciente de nuestras emociones y cómo afectan nuestro comportamiento y nuestras decisiones en el trabajo. Algunos beneficios de hacer de esta habilidad un uso cotidiano son:

**Mejora las relaciones interpersonales:** La inteligencia emocional facilita la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones basadas en la confianza y el respeto.

**Aumenta la productividad:** Las personas con alta inteligencia emocional suelen ser más motivadas, enfocadas y resilientes, lo que se traduce en un mayor rendimiento.

**Fomenta la colaboración:** Facilita el trabajo en equipo y la colaboración con otros departamentos.

**Reduce el estrés:** Al gestionar nuestras emociones de manera efectiva, podemos reducir el estrés laboral y mejorar nuestro bienestar.

**Aumenta la satisfacción laboral:** Las personas que se sienten comprendidas y valoradas en su trabajo suelen estar más satisfechas.

## Elementos para desarrollar la inteligencia emocional en el trabajo.

**Autoconocimiento:** Reflexiona sobre tus emociones, fortalezas y debilidades.

**Empatía:** Ponte en el lugar de los demás y trata de comprender sus perspectivas.

**Comunicación efectiva:** Desarrolla habilidades de comunicación asertiva para expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.

**Gestión del estrés:** Practica técnicas de relajación y manejo del estrés, como la meditación o el yoga.

**Desarrollo personal:** Invierte en tu desarrollo personal a través de cursos, talleres o coaching.

# 3 Mindfulness

## **Mindfulness en el trabajo: Encuentra la paz interior y aumenta tu productividad**

¿Te sientes abrumado por el estrés laboral? ¿Buscas formas de mejorar tu concentración y tomar mejores decisiones? El mindfulness puede ser la respuesta que estás buscando.

El mindfulness es una técnica de meditación que te permite prestar atención al momento presente de manera consciente y sin juzgar. Al practicar mindfulness, podrás:

- Reducir el estrés, disminuye la ansiedad y la tensión muscular.
- Mejorar la concentración, aumenta tu capacidad de enfoque y atención.
- Aumentar la creatividad, facilita la generación de nuevas ideas.
- Mejorar las relaciones interpersonales: Fomenta la empatía y la comunicación efectiva.

### **¿Cómo practicar mindfulness en el trabajo?**

- **Respiración consciente:** Presta atención a tu respiración, inhalando y exhalando profundamente.
- **Escaneo corporal:** Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
- **Meditación guiada:** Utiliza audios o videos para realizar meditaciones guiadas.
- **Pausas cortas de mindfulness:** Dedicar unos minutos al día para practicar mindfulness en tu lugar de trabajo.
- **Mindfulness en las tareas diarias:** Aplica la atención plena a tus actividades cotidianas, como caminar o comer.

Al fomentar la práctica del mindfulness en el trabajo, las empresas pueden ver en sus colaboradores mayor productividad, reducción del ausentismo, mejora del clima laboral y mayor innovación en las diversas áreas de trabajo.



*¡FELICIDADES!*

**CUMPLEAÑOS  
COLABORADORES**

**ENERO 2025**



Lic.  
**JAIME**  
**QUIJANO TENA**  
DIR. DE INFRAESTRUCTURA

**10 DE ENERO**



**Ing.**  
**PABLO AGUILAR**  
**GARCÍA**  
**DIR. DE LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN**

**26 DE ENERO**



Lic.  
**CARLOS GONZÁLEZ  
GARCÍA**  
DIR. DE EXPANSIÓN

**28 DE ENERO**



01



Yamil González



Vanessa Pérez



Ronald Cervantes

02



Fabiola Pérez

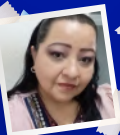


Alfonso González



Laura Salazar

03



Cinthia Islas



Jessica Guzmán



Jose Sabino



Jesica Zurita



Grisel Cuahuile



Fernando Mata



Brenda Monroy

04



Ivette Moreno



Eugenia Andrade



Lorena Aragon



Sergio Lopez



Omar Torres



Cecilia Dominguez



Dulce Hernández

06



Elizabeth González



Ana Karen Tlalpa



Enrique de la Rosa



Hans Flores



Fernando Martínez



Salvador Aranda



Luis Luna

07

09

10

11



Daniel Valdéz



Evelyn Ganzo



Rafael Luna



Yareli Rodríguez



Sergio Lezma



Rodolfo Ulloa

12

13



Itzel Hernández



Jenifer Nolasco



Sonia Ramos



Omar Villanueva



Esther Palafox



Dalia May Tun



Ricardo Gutiérrez

14

15



Luz María Rodríguez



Jazmín Villegas



Arlette Martínez



Mario Couch



Consuelo Gutiérrez

16



Pablo Padilla



María Aguilar



Antonio Pacheco



Zaira Pérez



Ameyalli Rojas



Marco Sánchez

18



Liliana Carreon



Grecia López



Brenda González



Diana Ramos



Sonia Hernández



Fabiola Romero



Alfonso Luna



Claudia Mercedes

20

21



Karina García



Arturo Cruz



Edgar Duran



Karla Ortiz



Fernando Laguna



Martha Mateos



Nadia Pérez

22

23



Lizeth Bormios



Susana González



Giovanna López



Ramon Lanz



Esther Peña



Alonso Hernández

24

25



Gustavo Gómez



Jaanai Sánchez



Álvaro Jiménez



Jesús Sanjuan



Martín Ramírez

26

27



Liliana Tapia



Ariadna Muñoz



Alessandra Lona



Cristian Ochoa



Gibrán Caderón



Héctor Hernández



Esther Hernández

28



Cesar Loredo



Estefany Mejía



Jorge Torres



Maribel Ibarra

29

30



Gladis  
López



Sergio  
Rodríguez



Brayan  
Larios



Jose  
Mera



Ma. Valeria  
Segundo



Claudia  
Ascencio



Ariadna  
González



Nelly  
Reyes

31



Edwin  
Eulogio



Juan Pablo  
Hernandez



Mara  
Rodríguez



Ruth  
Vásquez



Valeria  
Zuniga

*¡FELIZ CUMPLEAÑOS  
A TODOS!*



**NOS SENTIMOS ORGULLOSOS Y AGRADECIDOS  
CON QUIENES APORTARON UN POCO E HICIERON  
POSIBLE ESTE BOLETÍN DE ENERO, RECUERDA  
QUE SE LLEVA ACABO POR Y PARA USTEDES  
CON GRAN CARIÑO.**

*“TRATA A LOS DEMÁS COMO QUIERES QUE TE TRATEN.”*

SI TIENES ALGUNA SUGERENCIA O COMENTARIO  
QUE AYUDE A MEJORAR, ENVÍALOS AL CORREO:  
***comunicacion@medicallife.com.mx***

**¡MUCHAS GRACIAS  
FAMILIA ML!**



# CÓDIGO DE ÉTICA

“El Código de Ética contiene los lineamientos en los cuales hemos trabajado a lo largo de muchos años, y a su vez, han proporcionado un ambiente de respeto, amabilidad y perseverancia entre nuestros colaboradores. Considero que una empresa con valores es la tarjeta de presentación, pues actúa como guía para definir objetivos y concretar procedimientos; como sello de calidad para todos nuestros clientes”.

**Lic. Sergio Martínez**  
Presidente de Medical Life

*Descarga nuestro código de ética en:*

*<http://medicallife.com.mx/documents/codigoetica.pdf>*

*o escanea el Código QR*





# EN MEDICAL LIFE

Levantamos la voz contra la  
falta al código de ética.

**Tu voz será escuchada,  
NO SANCIONADA.**

---

**CANALES DE DENUNCIA:**  
[denunciaml@medicallife.com.mx](mailto:denunciaml@medicallife.com.mx)  
55 4165 5080  
[medicallife.com.mx](http://medicallife.com.mx)

