Año 5 N° 1
Enero-Febrero 2017

@VRIM_oficial
Médica VRIM-Sitio Oficial
Descarga App de VRIM
www.medicavrim.com

¿Por qué no tomas una buena decisión hoy?

Gaceta
MEDICA VRIM
El futuro de tu salud

¡INFÓRMATE!

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física significa simplemente el movimiento del cuerpo que consume energía. Estar físicamente activo es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud, prevenir enfermedades crónicas y mejorar nuestro estado físico.

La actividad física y la nutrición van de la mano para conseguir una mejor salud. La actividad aumenta la cantidad de calorías consumidas. A medida que uno envejece, se reduce el ritmo del metabolismo por lo que mantener un equilibrio entre los alimentos que ingerimos y las actividades que realizamos, requiere de mayor cuidado y atención.

Definir cuál es el objetivo antes de comenzar una actividad física es la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Pero, ¿Qué clase de ejercicio debería hacer?
Antes de iniciar cualquier actividad física te sugerimos acudas con un médico a realizarte un chequeo y te oriente sobre tu estado de salud.

Entre ejemplos de Actividad Física que son especialmente benéficos encontramos:
* Actividades aeróbicas: aceleran el ritmo cardiaco y la respiración, mejoran el estado del corazón y los pulmones. Entre ellas se encuentran las caminatas rápidas, el trote y la natación.
* Actividades de resistencia, de fuerza y de peso: ayudan a formar y a mantener los huesos y los músculos al trabajar contra la gravedad
Una buena meta es hacer ejercicio por lo menos 30 minutos, 5 veces a la semana, sin embargo, la mayoría de personas necesita empezar gradualmente (20 minutos, 2 a 3 veces por semana).

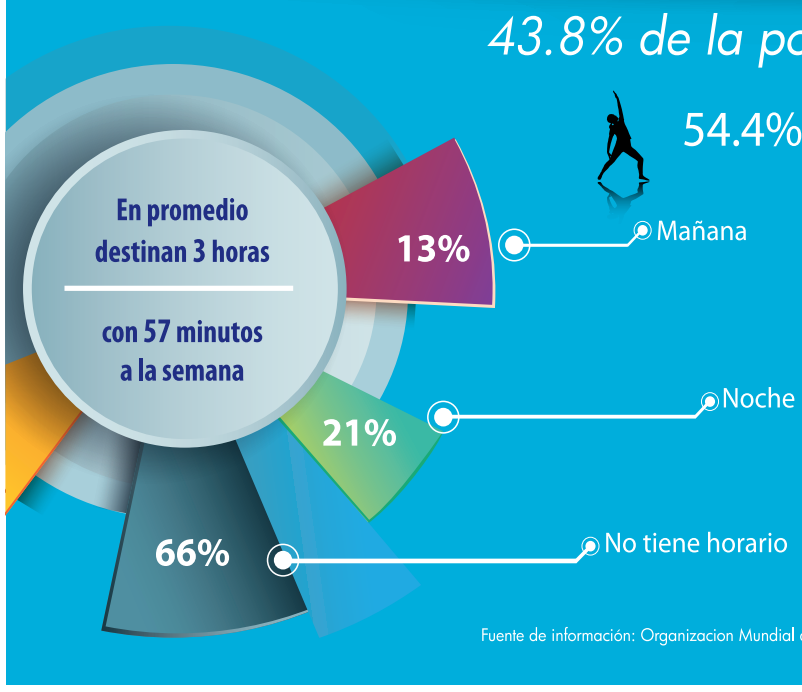
Como principales beneficios:
* Ayuda a controlar y estabilizar la masa corporal, aumenta la autoestima, mejora la flexibilidad de las articulaciones, reduce los niveles de estrés energizando el cuerpo, facilita la relajación permitiendo tener un descanso reparador.

ESTADÍSTICAS

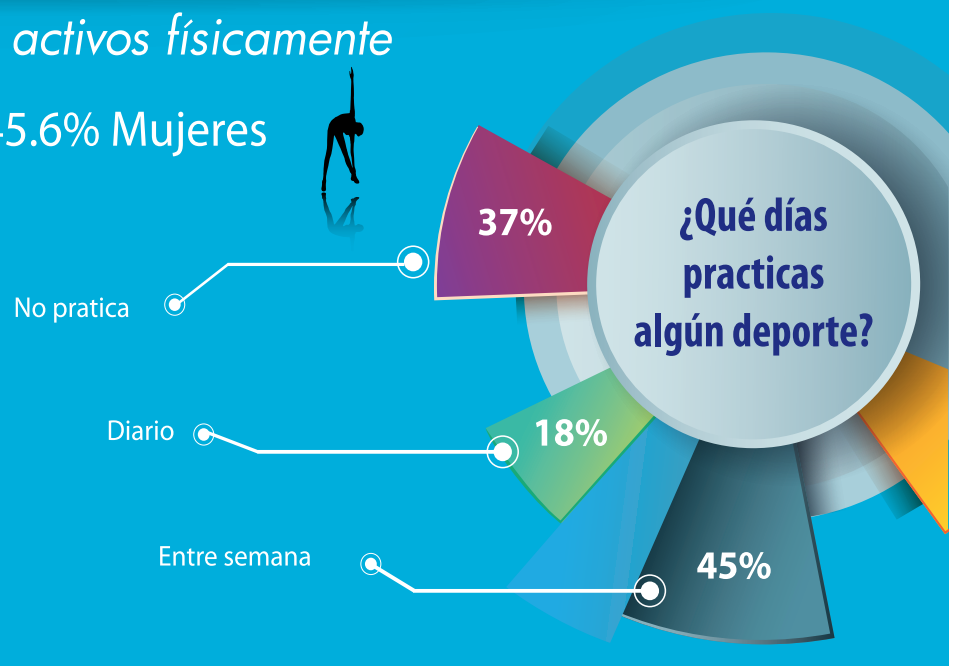
¡La actividad física en nuestro país!

43.8% de la población son activos físicamente

54.4% Hombres / 45.6% Mujeres



Fuente de información: Organizacion Mundial de la Salud



Fuente: Unicef, INEGI, OCDE, OMS

Porque cuidamos el medio ambiente, gaceta elaborada con papel reciclado.
No lo tires. *TÚ PUEDES* ayudar a alguien con esta información.
PAPEL RECICLADO 100%

Año 5 N° 1
Enero-Febrero 2017
@VRIM_oficial
Médica VRIM-Sitio Oficial
Descarga App de VRIM
www.medicavrim.com

¿Por qué no tomas una buena decisión hoy?

Gaceta
MEDICA VRIM
El futuro de tu salud

TIPS

Entre los beneficios que brinda la Actividad Física podemos incluir:

- Incrementa el tono y fuerza muscular.
- Previene el síndrome metabólico del sedentarismo.
- Disminuye la fatiga ante el esfuerzo físico.
- Previene la pérdida de masa ósea, manteniendo los huesos fuertes y alejándolos de fracturas.
- Acelera el metabolismo evitando la acumulación de grasa, especialmente en tronco y zona abdominal, que es peligrosa para la salud del corazón.

¿SABÍAS QUE?

Realizar alguna actividad física ayuda a:

- Mejorar el humor, combatiendo el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la movilidad y la flexibilidad.
- Mejorar la calidad de sueño.
- Mejorar la actividad sexual

válido al presentar membresía vigente. No acumulable con otras promociones. Promocion válida sujeta a cambios sin previo aviso.
Aplica con otras restricciones

Yucatán, Mérida

FISIOCARE
Centro de Medicina Deportiva y Rehabilitación

Terapia a domicilio $470.00 Costo VRIM $376.00
Terapia Básica $390.00 Costo VRIM $312.00
Terapia Láser de Barrido $350.00 Costo VRIM $280.00
Terapia en hospital $400.00 Costo VRIM $320.00
Onda de choque $600.00 Costo VRIM $480.00
Hidroterapia $460.00 costo VRIM $368.00

Vigencia febrero 2017.

Matriz: Calle 19 No. 88 por 32, Col Campestre, C. P. 97120, Mérida Yucatán, Tel: (999)944-54-27
Sucursal: Hospital Star Médica, Consultorio 722, C. P. 97133, Mérida Yucatán, Tel: (999)2850780 ext. 2722

Nuevo León, Monterrey

Pediatría
Dra. María Guadalupe Ochoa Cardenas
Cedula: 3508417
15% en Vacunas
Vigencia febrero 2017.
Av. Real Cumbre No. 407, Fracc. Real Cumbres
Tel: 81-8306-4226 / Cel. 818 162 0213

Sonora, Hermosillo

20% de descuento en vacunas
Dr. Juan Germán Bustamante Cerecer
Pediatría
Céd. Prof. 4111850
De la Reforma No. 273 Sur, 3er. Piso, Sección 3H, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora.
Tel: (662) 2134970
Vigencia febrero 2017.

Veracruz, Veracruz

Dra. María del Carmen Baza Bonilla
Ced. Prof. 3153965
Primer Consulta de Medicina General GRATIS
Previa cita
Medicina General
Vigencia febrero 2017.
Alacio Pérez No. 928 Cons. 402, Col. Ignacio Zaragoza, Veracruz.
Tel: (229) 9313258 / (229) 1503106

Morelos, Cuernavaca

Clínica Reforma
LS. 2007007267
Previa cita:
(777)313.3118
(777)314.0732
Consulta de Nutrición
CONSULTA DE NUTRICIÓN
PRECIO DE PROMOCIÓN:
$150.00
pesos IVA incluido
Ocotepec No. 517, Col. Empleado, C. P. 62250, Mpio. Cuernavaca.
Vigencia febrero 2017

Estado de México, Toluca

GOE
GRUPO ODONTOLÓGICO ESPECIALIZADO
Ced. Prof. 748455
Consulta de diagnóstico y limpieza dental
$330.00
50%
de descuento en todos los tratamientos excepto implantes, anestesia general y cirugía ortognatica
Vigencia febrero 2017.
GRUPO ODONTOLÓGICO ESPECIALIZADO
Ubicación y citas
• Av. Solidaridad Las Torres No. 772 - A2, Col. Fraccionamiento Exhacienda La Asunción, C. P. 52172, Mpio. Metepec. Tel. (722)271-5660
• Paseo San Isidro No. 400 In 23, Col. Barrio Espíritu Santo C. P. 52140, Mpio. Metepec. Tel. (722)212-7262
• Gomez Farías Poniente No. 505, Col. Centro, C. P. 50000, Mpio. Toluca Tel. (722)213-1946

Fuente:Datos de la ENSANUT 2012

Año 5 N°1
Enero-Febrero 2017
@VRIM_oficial
Médica VRIM-Sitio Oficial
Descarga App de VRIM
www.medicavrim.com

Gaceta MEDICA VRIM

El futuro de tu salud

Elige Prevención, Entretenimiento y Protección para el cuidado de tu Salud

válido al presentar membresía vigente. No acumulable con otras promociones. Promocion válida sujeta a cambios sin previo aviso.
Aplica con otras restricciones

Jalisco, Guadalajara

Dr. Julio Olveda Murua
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
Ced. Prof. 5900186

Consulta + Papanicolaou + Ultrasonido + BH + QS (3 elementos) + EGO = $700.00

ASESORES MÉDICOS
Av. México No. 2472, Col. Fraccionamiento Rojas Ladrón de Guevara, C. P. 44650, Mpio. Guadalajara.
Vigencia febrero 2017

Citas
(33)36161222
(33)36162426
(33)36155029
(33)36300343

Baja California, Tijuana

Dr. Enrique Medina Márquez
MEDICINA GENERAL
Cedula: 958955

CONSULTA $300.00
LAS 3 CONSULTAS SUBSECUENTES $200.00

Vigencia febrero 2017.

Av Abelardo L Rodríguez No. 2916 Piso 2 Consultorio A-3 Col. Zona Urbana Rio Tijuana C.P. 22010 Ti uana. Tel.: (664) 634 2341

Puebla, Puebla

Dr. Ricardo Martínez Gutiérrez
Medicina Física y Rehabilitación
Ced. Prof. 3175271

Aprovecha esta promoción

La décima Sesión de Terapia Física y Rehabilitación GRATIS
Vigencia febrero 2017.

16 de Septiembre No. 5310, Col. Las Palmas Puebla, Puebla. Tel. (222) 243 7146 y (222) 240 2425

Sinaloa, Culiacán

Análisis Delia Barraza Laboratorio Clínico
EXPERTOS CERCA DE TI
AF, 27342006

MEDICA VRIM
El futuro de tu salud

Paquete Perfil de Lípidos
- Colesterol Total
- Colesterol HDL (Bueno)
- Colesterol LDL (Malo)
- Colesterol VLDL (Malo)
- Índice de Riesgo Aterogénico
- Lípidos Totales
- Triglicéridos

Precio Público $630
$380 PRECIO ESPECIAL
Vigencia febrero 2017.

ATENCIÓN LOS 365 DÍAS DEL AÑO · TOMA DE MUESTRAS A DOMICILIO · Servicio de Enfermería a Domicilio las 24 horas · Resultados por Internet www.analisisdb.com · Call Center 7581 2929

CDMX

Jenner Laboratorio Clínico
Piensa Sano, Piensa JENNER

· Glucosa
· Colesterol
· Triglicéridos

Precio unitario

Vigencia febrero 2017.
· Hemoglobina
· glucosilada
$220.00

Vigencia febrero 2017.

Tepic, Nayarit

Dr. Antonio Vargas Barajas

gratis Primer Consulta medicina general
Precio consulta $300.00
Vigencia febrero 2017.

Ced. Prof. 973257

Av. Francisco I. Madero No. 170 Pte., Col. Amado Nervo, C.P 63010, Tepic, Nayarit, Tel. (311)2124522

Cancún, Quintana Roo

REHABILITACIÓN FÍSICA
AF 0022 0000463638

	Costo Particular	Costo VRIM
Costo por cada sesión	$480.00	$300.00
Paquete de 10 sesiones	$4,200.00	La onceava es GRATIS

TERAPIA DE CHOQUE

	Costo Particular	Costo VRIM
Costo por cada sesión	$580.00	$400.00

CEDRA

Vigencia febrero 2017.

CDMX

CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS
La mejor manera de prevenir y cuidarnos

ESPECIFICACIONES DE LA VACUNA
vacuna brinda protección contra virus:
A (H1 N1), A(H3 N2),
Influenza B Victoria e Influenza B Yamagata

Laboratorio: Glaxo Smith Kline

Precio público $ 350.00
Precio VRIM: $ 320.00
(pago en efectivo)

Vigencia febrero 2017.

Tuxpan 2 Piso 10
Col. Roma Sur
Delegación Cuauhtémoc
C.P. 04480

Tel: 52 64 33 43
Nextel: 49 95 55 12

Querétaro, Corregidora

Dra. Erika Sánchez Iriarte
Ced. Prof. 4896354
Medicina Física

Consulta de Ingreso a Terapia Fisica (Incluye 1er Terapia) $300.00
Sesión de Terapia Fisica de $300.00 a $250.00
Ondas de Choque de $800.00 a $600.00
Estudio de Electromiografía por region $1600.00
Vigencia febrero 2017.

Rufino Tamayo No. 33 Edificio 3, Col. Pueblo Nuevo, C. P. 76900, Mpio. Corregidora.
Tel. (442)3407284

10% VEN Y APROVECHA DE DESCUENTO

LO MEJOR DE LA MODA
¡A PRECIOS INCREÍBLES!

Sólo presenta ANTES del cobro tu tarjeta
Médica VRIM

TDC vive Con-sentido

Excepto: Levi's, Dockers, Telefonía, Tiempo Aire, Electrónica, Certificado de Regalo y promociones o rebajas que afectan el precio original. No aplica en Tiendas de Liquidaciones Suburbia®
Consulta tiendas y promociones en www.suburbia.com.mx

Suburbia
Moda para la vida real

Moda.Suburbia · @Moda_Suburbia · YouTube ModaSuburbia · ModaSuburbia · Moda_Suburbia

ANYTIME FITNESS

¡AHORA PODRÁS EJERCITARTE A CUALQUIER HORA DEL DÍA!

El mejor gimnasio 24/7 para la gente ocupada

Inscripción GRATIS + 1 mes GRATIS

al contratar una anualidad + pases de cortesía de 7 días para familiares y amigos

sólo tienen que presentar su tarjeta de descuentos TDC

Además, sus familiares y amigos obtendrán un 50% de descuento en su inscripción y pases de cortesía (presentándose junto con el empleado)

Franquicias Disponibles | 01 800 837 08 88 | anytimefitness.com.mx

Porque cuidamos el medio ambiente, gaceta elaborada con papel reciclado.
No lo tires. *TÚ PUEDES* ayudar a alguien con esta información.

PAPEL RECICLADO 100%

Año 5 N° 1
Enero-Febrero 2017

@VRIM_oficial

Médica VRIM-Sitio Oficial

Descarga App de VRIM

www.medicavrim.com

Intégrate a nuestro modelo de negocio que durante 23 años ha pagado las mejores comisiones, ayudando a millones de personas en su salud y en su economía.

Gaceta

MEDICA VRIM
El futuro de tu salud

Asiste a una sesión informativa y en tan sólo 20 minutos conoce nuestro modelo

SESIÓN EN GUADALAJARA - JUEVES 26 DE ENERO A LAS 8:30 AM

La sesión será impartida por el

Lic. César Rodríguez Alcalá

Director Comercial y Representante Legal de la compañía

Correo: crodríguez@medicavrim.com.mx

Lugar de la sesión en Guadalajara, Jalisco:
Av. Vallarta No. 2185, Col. West End (Arcos Vallarta), C.P. 44890

Sesión con cupo limitado y sin costo (favor de asistir puntualmente)
Asegura tu lugar escribiendo a la Lic. Cándida Martínez
cmartinez@medicavrim.com.mx ó
llámanos al tel.0155.4209.33.33 ext.1404

Sesión en Culiacán, Sinaloa	Jueves 26 de enero a las 4:00 pm
Sesión en Merida, Yucatán	Jueves 26 de enero a las 11:00 am
Sesión en Cancún, Quintana Roo	Viernes 27 de enero a las 11:00 am
Sesión en Mazatlán, Sinaloa	Miércoles 1 de febrero a 10:00 am
Sesión en Querétaro, Quéretaro	Jueves 2 de febrero a las 11:00 am
Sesión en Hermosillo, Sonora	Viernes 3 de febrero a las 4:00 pm
Sesión Monterrey, Nuevo León	Jueves 23 de febrero a las 9:00 am y
Sesión en Tijuana, Baja california	Viernes 24 de febrero a las 9:00 am

¡Conoce porque brokers de seguros, excelentes ejecutivos de servicios financieras y comerciales nos representan!

Porque cuidamos el medio ambiente, gaceta elaborada con papel reciclado.
No lo tires. *TÚ PUEDES* ayudar a alguien con esta información.

PAPEL RECICLADO 100%