



Relax

Lectura terapéutica



mente y precisión

BRAVIA®

Amiodarona



EDITORIAL

Baajo un cielo amplio y sereno, donde el murmullo del viento acaricia la hierba y el tiempo parece estirarse sin apuro, el golf se presenta como un espectáculo de calma. A primera vista, su ritmo pausado y su paisaje impecable invitan a pensar en un juego sencillo, casi contemplativo. Pero esa quietud es sólo la superficie, una máscara. Detrás de cada golpe, hay una lucha interna silenciosa que trata de equilibrar la precisión, la intuición y la paciencia. El jugador no se enfrenta únicamente a un campo, sino a una secuencia de pequeñas decisiones que exigen atención plena: leer la pendiente del campo, escuchar el viento, sentir el peso del *swing*. Nada en este deporte sucede por accidente. Su verdadera complejidad se revela despacio, como un secreto que sólo se confía a quienes saben mirar más allá de lo evidente. Y es en ese delicado equilibrio entre armonía y exigencia donde el golf encuentra su identidad más profunda. Lo invitamos a conocer por qué el golf es considerado uno de los deportes más desafiantes.

Este año, el Premio Nobel de Medicina reconoce lo invisible pero esencial del cuerpo: el delicado equilibrio que mantiene nuestro propio organismo. Al galardonar a los científicos por sus descubrimientos en la “tolerancia inmune periférica”, la Academia sueca destaca cómo nuestro sistema

inmunitario aprende a distinguir entre lo que debe atacar y aquello que debe preservar. Sus hallazgos no sólo despejan dudas antiguas sobre las causas de las enfermedades autoinmunes, sino que abren caminos para terapias más precisas en cáncer, trasplantes y tratamientos inmunológicos.

Conozca quiénes son los científicos galardonados, cómo llegaron a sus hallazgos y qué implicaciones habrán de tener en el rumbo de la medicina.

En el corazón de Andalucía, escondido entre colinas verdes y calles encaladas, se encuentra Algar, un pequeño pueblo español que guarda un vínculo inesperado pero cálido con México. Y es que, al adentrarse en sus tradiciones, revela un pulso distinto, un eco de celebraciones, sabores y costumbres que cruzaron el océano hace décadas. En *Destinos*, descubra cómo, allá, las raíces mexicanas no son un adorno, sino que forman parte viva de su identidad. Y, con este tema como introducción y muy *ad hoc* a las festividades tradicionales de este mes, lo llevamos a conocer el nebuloso origen del pan de muerto y, en *Conociendo México*, algunos detalles de la celebración del Día de Muertos en nuestro país, que, quizá, no conocía.

Sin más por añadir, lo dejamos en compañía de su lectura mensual terapéutica.

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Cinthy Tovar

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: noviembre 2025

Business Consultant, S. A. de C. V.

Av. Coyoacán #1120, Int. No. 7, Col. Del Valle,
C.P. 03100, Ciudad de México.

Teléfono: 55-5575-1100

Editor responsable

Claudia Verónica Villazón Weissgerber

Impreso por

Business Consultant, S. A. de C. V.
Av. Coyoacán #1120, Int. No. 7, Col. Del Valle,
03100, Ciudad de México

Fecha de impresión: noviembre 2025

Número de Certificado de Reserva otorgado por el
Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

Se reservan todos los derechos. Prohibida la
reproducción de contenido literario o gráfico, por
cualquier sistema, sin autorización previa por escrito
del editor. Es responsabilidad de los autores el
contenido de los artículos firmados. El contenido
de los anuncios es responsabilidad del anunciante.

Distribuido por CES Mensajería

División del Norte #2026, Int. 202, Col. Portales,
03300, Ciudad de México

Tiraje certificado por el Bufete de Auditores Aguilar
Becerra y Asociados y Jimsa Comunicación dentro
del Padrón de Publicaciones de Segob.



AGUILAR, BECERRA Y ASOCIADOS
AUDITORES



En portada:
Golf, mente y precisión

CONTENIDO

- 4 Julieta Fierro y la aventura de contar el universo
- 14 Premio Nobel de Medicina 2025 por el
descubrimiento de las células T reguladoras
- 32 El pan de muerto, el sabor del recuerdo por los
que no están
- 36 John Nash Jr., "un genio matemático" y maestro de
su propia mente
- 40 *El dulce sabor de tu ausencia*



SECCIONES

10 *Días del mes*

- Se exhibe, por primera vez, la bóveda de la Capilla Sixtina
- Día Mundial de la Física Médica
- Un estadounidense avista, por primera vez, la Antártida
- Se inaugura el Estadio Olímpico Universitario

20 *Destinos*

- Algar, un pueblo español muy mexicano

26 *Contacto deportivo*

- El golf, un deporte verdaderamente desafiante

42 *Conociendo México*

- El Día de Muertos en México: una tradición viva que celebra la memoria y la vida

48 *Notirelax*

- Menciones informativas





Por Redacción *Relax*

Julieta Fierro fue una de las científicas mexicanas más queridas y reconocidas, por su incansable labor de divulgación. Astrónoma, investigadora y escritora, dedicó su vida a compartir la belleza del universo con niños, jóvenes y adultos, demostrando que la ciencia puede ser cercana, emocionante y profundamente humana.

Una vida entre estrellas y preguntas

Julieta Norma Fierro Gossman nació en la Ciudad de México, en 1948, en un tiempo en el que pocas mujeres se aventuraban a estudiar ciencias exactas. Desde pequeña, mostró una curiosidad inagotable por el cielo, las estrellas y los misterios del universo. Su infancia estuvo marcada por una mezcla de sensibilidad artística—heredada de su familia— y un profundo amor por el conocimiento científico. Esa dualidad, entre la creatividad y la precisión de la ciencia, marcaría toda su trayectoria.

Tiazopir®

NUEVO

menos dosis, mayor acción

Dexrabeprazol es el
isómero R+ de Rabeprazol

Es un inhibidor de la bomba
de protones (inhibición específica
de la enzima $H^+K^+ATPasa$)



- > **Úlcera gástrica**
- > **Úlcera duodenal activa**
- > **Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) sintomática erosiva o ulcerativa ⁽¹⁾**

Dosis:
1 tableta de
liberación retardada
de 10 mg

1 vez al día

TIAZO-01A-24

NO. DE ENTRADA: 2511032002C00002

BIBLIOGRAFÍA:

1. Abdo-Francis JM, Cabrera-Álvarez G, Martínez-Torres H, Remes-Troche JM. Efficacy and safety comparative study of dexrabeprazole vs. esomeprazole for the treatment of gastroesophageal reflux disease. Gac Med Mex. 2022;158(6):423-429. English. doi: 10.24875/GMM.M22000722. PMID: 36657136
2. Pai V, Pai N. Randomized, double-blind, comparative study of dexrabeprazole 10 mg versus rabeprazole 20 mg in the treatment of gastroesophageal reflux disease. World J Gastroenterol. 2007 Aug 14;13(30):4100-2. doi: 10.3748/wjg.v13.i30.4100. PMID: 17696229; PMCID: PMC4205312.

Revisar IPP:



Cetus®

Senosiain®

Ingresó a la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde eligió estudiar física y, más tarde, una maestría en astrofísica. No fue un camino sencillo, pues el mundo académico estaba dominado por hombres y la presencia femenina era escasa. Sin embargo, su determinación y entusiasmo la llevaron a destacarse no sólo como estudiante, sino, también, como una joven investigadora, con un estilo particular: la pasión por contarle al mundo lo que iba descubriendo.

Con el tiempo, se convirtió en investigadora del Instituto de Astronomía de la UNAM, donde realizó estudios sobre el medio interestelar, las regiones HII (zonas de formación estelar) y la composición química de las galaxias. Pero, más allá de sus aportes técnicos, su verdadero legado comenzó a gestarse en un terreno distinto: la divulgación científica. Para Julieta Fierro, el conocimiento no tenía sentido si permanecía encerrado en laboratorios y aulas; debía ser compartido con todos, sin importar edad, formación o profesión.



Investigaciones que miran hacia el cosmos

Aunque la faceta más conocida de Julieta Fierro es la de divulgadora, su carrera científica se centró en investigaciones relevantes en astrofísica. Durante sus años como investigadora en el Instituto de Astronomía de la UNAM, estudió la composición química de las nubes de gas en la Vía Láctea y en otras galaxias. Sus análisis del medio interestelar han contribuido a comprender mejor cómo nacen las estrellas y cómo evoluciona el universo.

En particular, trabajó con las llamadas regiones HII, zonas de gas ionizado donde se forman estrellas masivas. El estudio de estas regiones permite conocer el contenido de elementos químicos, como oxígeno, carbono o nitrógeno, en el espacio, lo cual da pistas sobre la historia química de las galaxias. Este tipo de investigaciones ayudan a responder grandes preguntas, por ejemplo, ¿cómo surgieron los elementos que, hoy, forman parte de la Tierra y de nosotros mismos? o ¿qué procesos determinan la evolución de una galaxia?

Más allá de la investigación pura, Julieta Fierro defendió la importancia de que la ciencia se ponga al servicio de la sociedad. En varias entrevistas, destacó cómo los descubrimientos astronómicos no sólo responden preguntas abstractas, sino que, también, inspiran tecnologías, nuevas formas de pensar y hasta cambios culturales. Ella consideraba que la astronomía es una manera de recordar que todos somos parte de un universo vasto y compartido.

A lo largo de su carrera, publicó más de 40 libros, muchos de ellos, dedicados a públicos no especializados. Su estilo es sencillo, claro y, siempre, acompañado de ilustraciones, metáforas y ejemplos que hacen que hasta los temas más complejos parezcan cercanos.

Estos libros no son simples manuales, sino verdaderas invitaciones a imaginar. Fierro sabía que la curiosidad es un motor poderoso y que, si se alimenta a tiempo, puede transformar vidas. Sus textos han sido traducidos a varios idiomas y forman parte de programas educativos en México y América Latina.



NUEVO

DOSCOXEL-DUO®

Etoricoxib, Tramadol

Potencia analgésica y antiinflamatoria¹



Rápido inicio de acción¹⁻³



Reduce el riesgo de eventos adversos con respecto a otros AINEs^{2,3}



Mejor perfil de seguridad vs. opioides potentes^{3,4}



Mejoría en la capacidad para realizar las actividades^{5,6}



- Caja con **7 tabletas** de liberación prolongada¹
- Dosis: **Una Tableta** cada 24 horas¹

Rápida reducción de la intensidad del dolor¹⁻³

Referencias: 1. Información Para Prescribir Doscoxel-DUO®. 2. Malmstrom K, Sapre A, Coughlin H, Agrawal NG, Mazenko RS, Fricke JR Jr. Etoricoxib in acute pain associated with dental surgery: a randomized, double-blind, placebo- and active comparator-controlled dose-ranging study. *Clin Ther*. 2004 May;26(5):667-79. 3. Escudero-Contreras A, Cervantes JVM, Collantes-Estevéz E. Update on the clinical pharmacology of etoricoxib, a potent cyclooxygenase-2 inhibitor. *Future Rheumatol*. 2007;2(6):545-565. 4. Valiente M, Salinas F, Verdejo M. Los fármacos opioides en atención primaria. *Medicina Integral*. 2001;38(3):116-126. 5. Lin HY, Cheng TT, Wang JH, Lee CS, Chen MH, Lei V, Lac C, Gammaitoni AR, Smugar SS, Chen WJ. Etoricoxib improves pain, function and quality of life: results of a real-world effectiveness trial. *Int J Rheum Dis*. 2010 May;13(2):144-50. 6. Huang W-N, Tso TK. Etoricoxib improves osteoarthritis pain relief, joint function, and quality of life in the extreme elderly. *Bosn J Basic Med Sci*. 2018;18(1):87-94.

Información exclusiva para Profesionales de la Salud
DOSCOXEL-DUO® Tabletas Reg Núm. 281M2024 SSA IV

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet www.liomont.com.mx

Aviso de Publicidad: 2509072002C00048

La voz femenina que abrió caminos en la ciencia

La importancia de Julieta Fierro trascendió sus investigaciones. Fue una pionera en abrir las puertas para otras mujeres dentro de la ciencia mexicana. En una época en la que ser científica era casi un acto de rebeldía, Fierro demostró que el conocimiento y la pasión no tenían género. Su figura se convirtió en inspiración para varias generaciones de jóvenes que comenzaron a ver a la ciencia como un espacio al que también podían pertenecer.

Fierro no sólo dio clases en la UNAM, también, impartió conferencias en más de cuarenta países, siempre, con un estilo cercano, divertido y profundamente humano. Tuvo el don de explicar lo complejo, con palabras sencillas, sin perder la rigurosidad académica. Su manera de comunicar se alejó del lenguaje frío de los manuales: utilizaba metáforas, ejemplos cotidianos y hasta un toque de humor, que atrapaba tanto a niños como a adultos.

Gracias a esta vocación, ocupó cargos clave en la divulgación científica. Fue directora de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, una de las instituciones más importantes en el ámbito hispanoamericano. También, participó en la fundación de la sala de astronomía del Museo Universum, el primer museo de ciencias en México, donde, también, llegó a ser directora.



En 1995, fue nombrada investigadora nacional nivel III, por el Sistema Nacional de Investigadores (SNI), uno de los mayores reconocimientos para la comunidad científica en el país. También, fue vicepresidente y presidenta de la Comisión de Educación de la Unión Astronómica Internacional, y presidenta de la Academia Mexicana de Profesores de Ciencias Naturales y de la Asociación Mexicana de Museos de Ciencia y Tecnología. Además, perteneció a la mesa directiva de la Sociedad Astronómica del Pacífico. Fue elegida miembro de número de la Academia Mexicana de la Lengua y tomó posesión de la silla XXV, el 26 de agosto del 2004.

Su voz estuvo presente en medios de comunicación, programas de radio, televisión y publicaciones, convirtiéndose en un puente entre la ciencia y la sociedad.

El impacto de su figura femenina en la ciencia no se limita al terreno académico. Es un ejemplo de cómo la pasión puede vencer las barreras sociales, culturales y de género. Para muchas mujeres mexicanas, ver a Julieta Fierro en conferencias o en televisión fue la primera vez que se identificaron con una científica.



Lamentablemente, Julieta Fierro falleció el pasado 19 de septiembre, a los 77 años de edad, elevándose, estamos casi seguros, a uno de los lugares que más amó, aquel paraíso repleto de estrellas. Su legado es indiscutible; ella demostró que la ciencia no sólo se hace en laboratorios, también, se comparte en aulas, libros y museos. Su vida es testimonio de pasión, creatividad y entrega. Como investigadora, escritora y divulgadora, acercó las estrellas a generaciones enteras, recordándonos que el conocimiento es un derecho y una fuente infinita de maravilla. R

El tratamiento que *Sí* harías



Arrugas

Marcas y cicatrices
de acné

Tonalidades de
la piel

Telangiectasias
(venas rojas)

Envejecimiento

Poros dilatados

Daño solar

Líneas de expresión

Flacidez

Rosácea

Celulitis

Estrías



SCARLET[®] SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

Por Cinthya Tovar

Se exhibe, por primera vez, la bóveda de la Capilla Sixtina

El primero de noviembre de 1512, día de Todos los Santos, el Vaticano abrió, por primera vez al público, la bóveda de la Capilla Sixtina, sede oficial del Cónclave. La construcción debe su nombre al Papa Sixto IV della Rovere (pontífice desde 1471 hasta 1484), quien hizo reestructurar la antigua Capilla Magna, entre 1477 y 1480; sin embargo, la decoración de la bóveda fue encargada por el papa Julio II, en 1508, al artista Miguel Ángel Buonarroti, cuyo trabajo –que culminó tras cuatro años de ardua labor en condiciones físicas y técnicas extremas– marcó un antes y un después en la historia del arte y del pensamiento renacentista.

La pintura, realizada con la técnica del *buon fresco*, abarca más de 300 figuras y representa escenas del *Génesis*, incluyendo la célebre "Creación de Adán". Miguel Ángel, conocido, hasta entonces, como escultor, revolucionó la pintura mural, al combinar proporción, movimiento, anatomía y simbolismo teológico con una profundidad visual sin precedentes.

La apertura de la bóveda de la Capilla Sixtina al público fue recibida con asombro; se menciona que los asistentes quedaron maravillados ante la monumentalidad de la obra, que transformó, para siempre, la percepción del arte sagrado. Desde entonces, la bóveda se considera una de las mayores expresiones del genio humano, uniendo la fe, el arte y la ciencia en un mismo lenguaje visual. *R*



Día Mundial de la Física Médica

Se celebra cada **7 de noviembre**, en honor del nacimiento de Marie Curie, pionera en la investigación de la radiactividad y su aplicación en la medicina. Esta jornada fue instaurada por la International Organization for Medical Physics, en 2013, para reconocer la labor fundamental de los físicos médicos en el diagnóstico, tratamiento y cuidado seguro de los pacientes.

Los físicos médicos aplican principios de la física en áreas como radioterapia, medicina nuclear, protección radiológica e imagenología médica. Su trabajo asegura que los tratamientos sean precisos y efectivos, al mismo tiempo que protege a pacientes y profesionales de sufrir posibles riesgos. Cada año, el Día Internacional de la Física Médica destaca un tema específico, promoviendo la innovación tecnológica y la integración de nuevas herramientas, como la inteligencia artificial o las terapias guiadas por imagen.

Además de visibilizar la importancia de esta profesión, la efeméride fomenta la educación y la formación de futuros especialistas, así como la cooperación internacional en investigación médica. *R*



Aceler

Suave con la piel, **enérgico con la infección**

Aceler es la opción para el **tratamiento de las infecciones de la piel** no complicadas:

- ✓ **Alta actividad** contra *S. aureus*
- ✓ **Elevadas concentraciones** en los tejidos afectados
- ✓ **Mínima presencia** de efectos secundarios
- ✓ **Bajo riesgo** de sensibilización

Revisar IPP:



ACEL-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0140

Un estadounidense avista, por primera vez, la Antártida

El 17 de noviembre de 1820 marcó una fecha significativa en la historia de la exploración de las regiones polares, ya que el joven capitán Nathaniel Brown Palmer, al mando del *Hero*, una pequeña goleta, de, apenas, 14 metros de eslora, parte de una flota de cazadores de focas de Stonington, se convirtió en el primer ciudadano de los Estados Unidos en avistar la costa de la Antártida. Tenía sólo 21 años cuando, mientras exploraba el océano Austral, en busca de nuevas zonas para encontrar focas, vislumbró una península, que, más tarde, se confirmaría como parte del continente antártico, nombrada "Tierra de Palmer", que, hoy, se conoce como la Antártida continental.

El avistamiento de Palmer ocurrió tan sólo meses después de que exploradores rusos y británicos también avistaran otras partes del continente, lo que subraya el interés global de la época por los territorios aún inexplorados del sur. Aunque no

desembarcó, su avistamiento representó una contribución importante al conocimiento geográfico del continente helado y al impulso de futuras expediciones científicas, ayudando a cartografiar diferentes áreas de la Antártida.

La proeza de Palmer refleja el espíritu de aventura de los navegantes del siglo XIX y su rol en el avance del conocimiento sobre regiones remotas del planeta. R



Se inaugura el Estadio Olímpico Universitario

Ocurrió el 20 de noviembre de 1952, siendo una de las obras más representativas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y símbolo del espíritu deportivo, cultural y arquitectónico del país. La ceremonia estuvo encabezada por el entonces presidente, Miguel Alemán Valdés, y el entonces rector de la UNAM, Luis Garrido Díaz, en el marco de los II Juegos Deportivos Nacionales.

Diseñado por los arquitectos Augusto Pérez Palacios, Jorge Bravo y Raúl Salinas Moro, el estadio se integró de manera armónica al entorno natural del Pedregal de San Ángel, utilizando la roca volcánica como parte de su estructura, construcción, diseño y paisaje. Con capacidad inicial para más de 70 mil espectadores, forma parte de la arquitectura mexicana del siglo XX, siendo el segundo estadio más grande del país. Desde entonces, ha sido escenario de importantes competencias, como los Juegos Olímpicos de 1968, los Juegos Panamericanos de 1955 y la Copa Mundial de

Fútbol de 1986. Es casa del Club Universidad Nacional (Pumas UNAM) de la Liga MX y de la Selección Mexicana de Fútbol Americano.

Durante la inauguración, miles de asistentes presenciaron un acto que significó el inicio de una nueva era para el deporte universitario. Poco después, se celebró el tradicional clásico entre los Pumas de la UNAM y los Burros Blancos del Instituto Politécnico Nacional, consolidando al recinto como la casa del orgullo universitario. R



NUEVAS
PRESENTACIONES

Thoreva®

Atorvastatina

MES
a
MES

40
mg

Caja con 28 tab.



20
mg

Caja con 30 tab.



Amplia gama de presentaciones

80
mg

Caja con 30 tab.

20
mg

Caja con 30 y 60 tab.

40
mg

Caja con 28 y 56 tab.

10
mg

Caja con 60 tab.

1 vez
al día¹

El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva®

Thoreva® Tabletas Reg. Núm. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

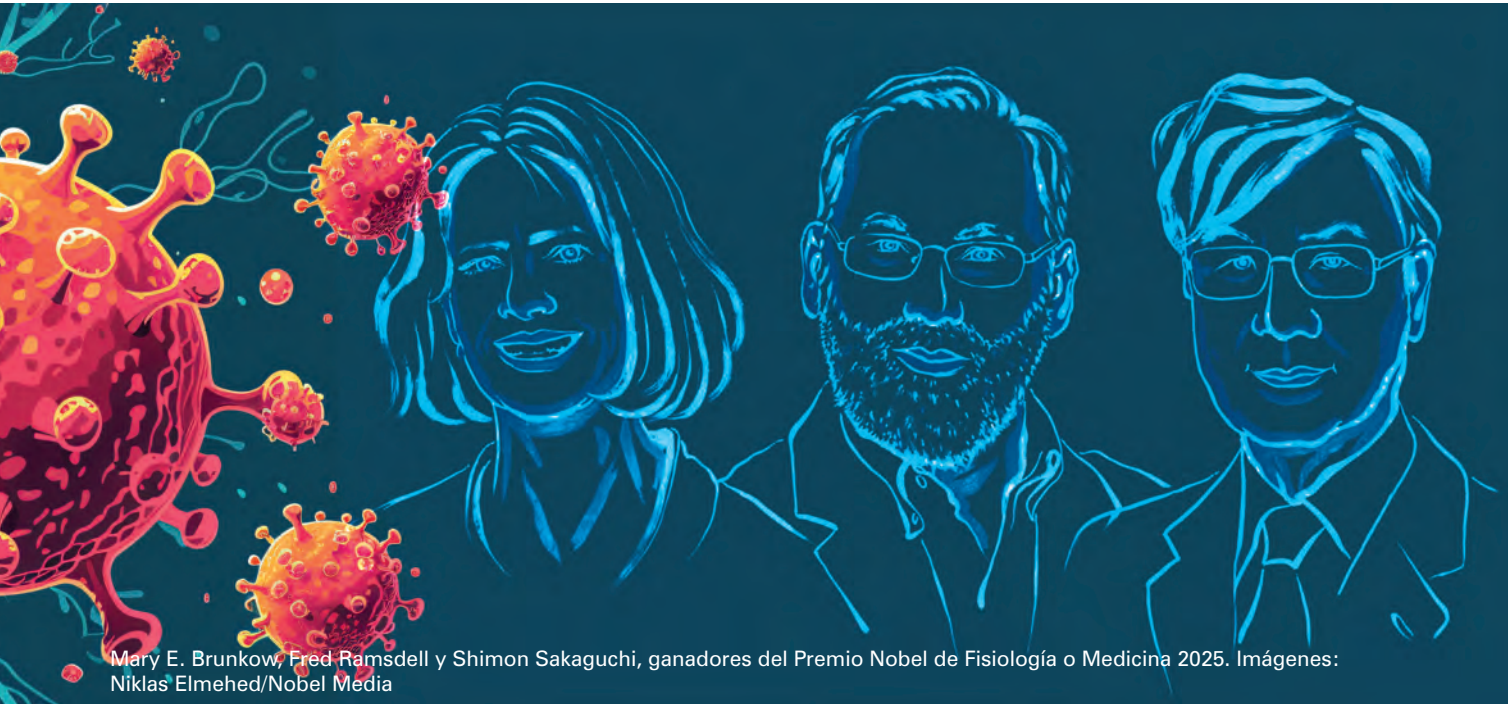
Aviso de publicidad No: 233300202X0503

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: Farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet: www.liomont.com.mx

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD



PREMIO NOBEL DE MEDICINA 2025 POR EL DESCUBRIMIENTO DE LAS CÉLULAS T REGULADORAS



Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell y Shimon Sakaguchi, ganadores del Premio Nobel de Fisiología o Medicina 2025. Imágenes: Niklas Elmehed/Nobel Media

Por Hedy Hernández

El sistema inmunitario humano es una obra maestra de la evolución: lo bastante potente como para repeler diariamente millones de patógenos potenciales y, a la vez, finamente regulado para preservar los tejidos propios. Cómo se logra ese equilibrio fue durante mucho tiempo un enigma. Tres investigadores e investigadoras han contribuido de forma decisiva a resolverlo: Mary E. Brunkow, Ph. D., bióloga molecular e inmunóloga, Fred Ramsdell, Ph. D., inmunólogo, y Shimon Sakaguchi, Ph. D., inmunólogo.

Reciben el Premio Nobel de Fisiología o Medicina 2025 por sus descubrimientos sobre la tolerancia inmunitaria periférica, es decir, la capacidad del sistema inmunitario para contenerse a sí mismo. Con sus hallazgos sobre las células T reguladoras han abierto un nuevo capítulo en inmunología y han puesto de manifiesto la estrecha interconexión entre la investigación genética, celular y clínica. En medicina, estos conocimientos son esenciales para comprender y tratar enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo I, la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide, y tienen además implicaciones en oncología y en medicina de trasplantes.

Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva
Doble órganoprotección^{1,2}

Cómoda dosificación:
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M2018 SSA IV

Favorece el apego
al tratamiento

La pareja antihipertensiva para toda la vida

Bibliografía:

1. Martell M. Mecanismo de acción de las distintas familias de antihipertensivos. Diabetes Práctica 2016;07(Supl Extr 2):23-8.

2. Basile J. Critical appraisal of amlodipine and olmesartan medoxomil fixed-dose combination in achieving blood pressure goals. Integr Blood Press Control 2010;3:91-104.

Aviso de publicidad No. 193300202C3249

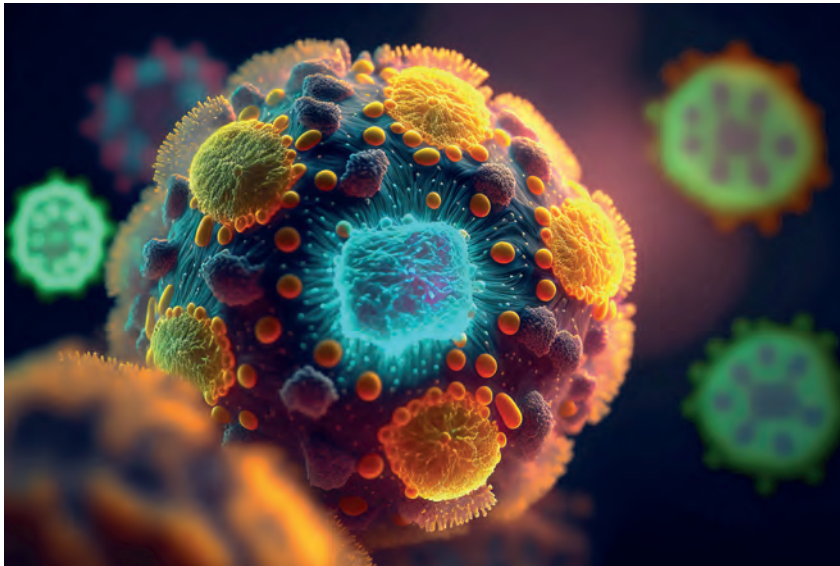
IPP LODESTAR-DUO®



Brunkow, Ramsdell y Sakaguchi se reparten un premio de 11 millones de coronas suecas (aprox. 1 millón de euros).

El problema de la autolesión

El sistema inmunitario detecta patógenos mediante células T dotadas de receptores altamente variables. Esa diversidad garantiza el reconocimiento de virus o bacterias emergentes, pero conlleva un riesgo: entre las millones de variantes de células T surgen inevitablemente clones que reconocen estructuras propias.



Durante décadas predominó la idea de que el timo elimina esas células T mal dirigidas mediante un proceso denominado tolerancia central. No obstante, pese a esa selección, siguen apareciendo células auto-reactivas. ¿Por qué, entonces, el sistema inmunitario normalmente no ataca al propio organismo?

Una hipótesis olvidada recupera relevancia

En los años 80 la idea de las llamadas células T supresoras cayó en des crédito por hallazgos experimentales contradictorios. Pocos investigadores mantuvieron la hipótesis de que debía existir un freno en el sistema inmunitario. Uno de ellos fue Shimon Sakaguchi, Ph. D., cuando se desempeñaba en el Aichi Cancer Center Research Institute de Nagoya, Japón.

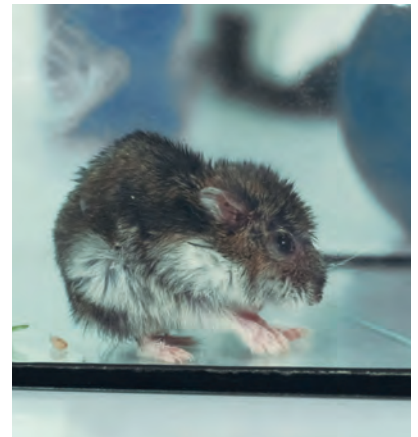
Mediante experimentos quirúrgicos en ratones (p. ej., la extirpación del timo en los primeros días de vida) observó que los animales desarrollaban graves enfermedades autoinmunes. Sakaguchi aisló posteriormente un subconjunto de células T CD4+ capaces de suprimir esas respuestas inmunitarias.

Tras más de una década de trabajo intenso, en 1995 identificó una población de células T hasta entonces desconocida que expresaba además la proteína de membrana CD25. Las denominó células T reguladoras (Tregs), los guardianes del sistema inmunitario.

El hallazgo de Sakaguchi suscitó escepticismo inicial, pero sentó las bases de un nuevo campo de investigación. La confirmación definitiva llegó desde estudios genéticos en Estados Unidos.

De ratones enfermos a la causa genética

Evidencias experimentales procedieron también de otra fuente: ya en los años 40 llamó la atención en un laboratorio estadounidense una línea de ratones con aspecto escamoso, órganos linfoides aumentados y vida corta. La llamada mutación scurfy se hereda ligada al cromosoma X y, décadas después, resultó clave para entender la biología de las células T reguladoras.



En los años 90, los biólogos Mary Brunkow y Fred Ramsdell, entonces en la empresa biotecnológica Celltech Chiroscience, investigaron la base genética de esa mutación. Tras años de trabajo minucioso, en 2001 identificaron el gen responsable: FOXP3.

FOXP3 codifica un factor de transcripción que regula la actividad de otros genes. Brunkow y Ramsdell demostraron que mutaciones en este gen en humanos causan el síndrome IPEX (inmunoderegulación, poliendocrinopatía y enteropatía

¡Muévete sin **Dolor!**



Para el
**tratamiento
sintomático
de reacciones
alérgicas e
inflamatorias severas**

**#Genéricos
Excepcionales®**



ligada al cromosoma X). Este raro y grave trastorno autoinmune congénito afecta casi exclusivamente a varones recién nacidos.

Quedó así claro que la ausencia de proteínas FOXP3 funcionales conduce a una actividad inmunitaria descontrolada. Los investigadores consideraron en ello la prueba genética de la existencia de las células T reguladoras descritas por Sakaguchi.

Un puente entre la genética y la inmunología

Solo dos años después del descubrimiento del gen FOXP3, Sakaguchi y otros grupos demostraron de forma concluyente la relación: FOXP3 es el factor clave para el desarrollo de las células T reguladoras. Sin este gen no se generan células T reguladoras y el sistema inmunitario pierde su autocontrol.

De este modo, la tolerancia inmunitaria periférica se consolidó como un segundo sistema protector esencial: mientras que el timo elimina células T peligrosas en la tolerancia central, las células T reguladoras controlan la respuesta inmunitaria en todo el organismo y previenen reacciones inapropiadas.

Relevancia clínica: de la autoinmunidad a la oncología

El descubrimiento de las células T reguladoras ha revolucionado la inmunología. Hoy se reconoce su

influencia en casi todos los ámbitos en los que participa el sistema inmunitario:

Autoinmunidad: la carencia de células T reguladoras funcionales desempeña un papel central en enfermedades como la diabetes tipo I, la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide. En ensayos clínicos iniciales se investiga si la administración de interleucina-2 (IL-2), que estimula las células T reguladoras, puede aliviar la sintomatología.

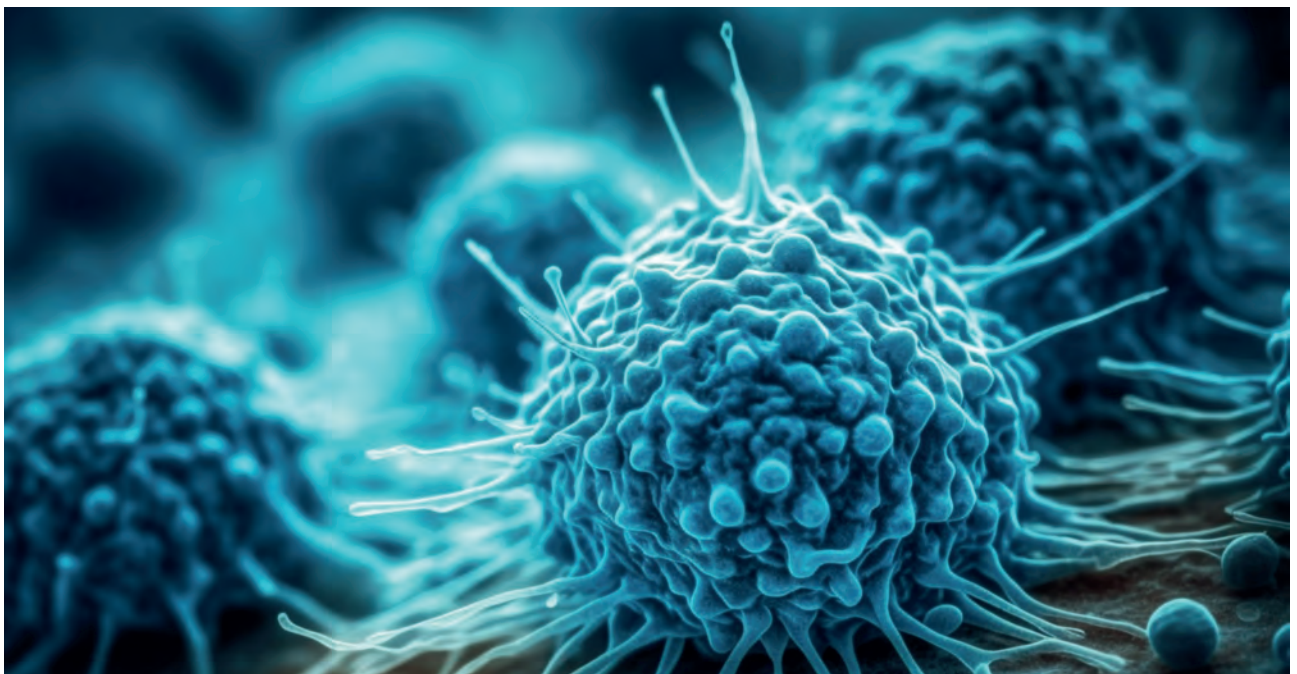
Medicina de trasplantes: la expansión ex vivo de células T reguladoras autólogas podría prevenir el rechazo de órganos trasplantados.

Oncología: los tumores se aprovechan de las células T reguladoras favoreciendo su acumulación en el microambiente tumoral. Las inmunoterapias buscan ahora vulnerar esa "muralla protectora" para volver a exponer a las células tumorales al ataque inmunitario.

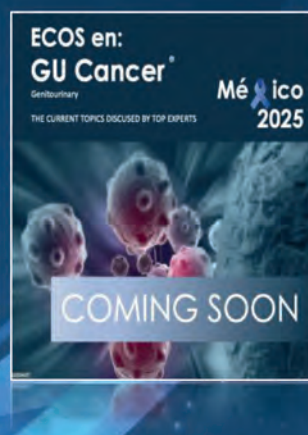
Un premio a favor del equilibrio vital

El sistema inmunitario solo puede funcionar si ataque y autoprotección permanecen en equilibrio.

"Los descubrimientos de los galardonados impulsaron el campo de la tolerancia periférica, impulsando el desarrollo de tratamientos médicos para el cáncer y las enfermedades autoinmunes. Esto también podría conducir a trasplantes más exitosos. Varios de estos tratamientos se encuentran actualmente en ensayos clínicos". 



Mantente actualizado en los últimos avances y tendencias de la Inmuno-Oncología este **2025**



Únete a nuestros programas y sé parte de esta red global de Actualización Médica en Inmuno-Oncología

 **MRP**
MEDICAL RESEARCH PHARMA

Informes en:

www.congresosmpr.net
medicine.matters@medicalrp.com.mx
WA. +52 999 528 6415



**MEDICAL
IA-MENTOR**

Algar. un pueblo español muy mexicano

Por Redacción *Relax*



En lo alto de la Sierra de Cádiz, en España, un pequeño pueblo sorprende a todo visitante, con un corazón que late al ritmo de mariachis y cempasúchil. Algar, fundado hace más de dos siglos, se distingue por ser el pueblo español que más se parece a México.

La promesa que dio origen a Algar

La historia de Algar no comienza en sus montañas, sino en alta mar. Corría el siglo XVIII cuando Domingo López de Carvajal, noble ilustrado, viajaba por aguas turbulentas y fue sorprendido por una fuerte tormenta. En medio del terror y los rezos, hizo una promesa: si sobrevivía, fundaría un pueblo bajo la advocación de la Virgen de Guadalupe, protectora de navegantes y madre espiritual tanto de España como de México.

Cumpliendo su palabra, en 1773, se fundó Santa María de Guadalupe de Algar, el último de los llamados “pueblos blancos” de la provincia de Cádiz. Situado entre el Parque Natural de Los Alcornocales y la Sierra de Grazalema, Algar nació con vocación agrícola y ganadera, aprovechando la fertilidad de las tierras que rodean al río Majaceite.

Su nombre, sin embargo, proviene de mucho antes. Del árabe *al-gar*, “la cueva”, herencia de siglos de presencia musulmana en Andalucía, que todavía resuena en la memoria colectiva. El nuevo pueblo se levantó siguiendo las ideas ilustradas de la época: un trazado ordenado, calles rectas, casas encaladas y una plaza central que servía de corazón comunitario.

Con el paso de los años, Algar no se quedó inmóvil. Sus habitantes, como tantos andaluces, emprendieron viajes hacia América, especialmente a México, en busca de mejores oportunidades. De aquellos viajes, nacería un vínculo entrañable, que, aún hoy, se respira en cada esquina.

**QUÉ CHIDO PROBAR
NUEVAS FORMAS DE
APRENDER CON TUS ALUMNOS.**

NO ESTÁ 
Chido

QUE PRUEBEN ALCOHOL.



INFÓRMATE AQUÍ



**Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas**



Muchos regresaban con historias, canciones y sabores mexicanos, que fueron sembrando semillas culturales en este rincón gaditano.

El pequeño municipio, que no supera los mil 500 habitantes, guarda en su memoria la valentía de su fundador, la promesa cumplida en medio de una tormenta y la apertura para dejar que México se integrara a su esencia.

Algar no es sólo un pueblo blanco más. Es un lugar donde la fe, la migración y la hospitalidad se entrelazaron para dar forma a una comunidad con acento propio. Su fundación, marcada por una promesa y por la Virgen de Guadalupe, explica, en buena medida, por qué, siglos después, este pueblo se conoce como “el más mexicano de España”.



Foto: Facebook Ayuntamiento de Algar

Cuando el flamenco se encuentra con el mariachi

Algar es un cruce de culturas que dialogan a través de la música, la comida y la devoción popular. En ningún otro lugar de Andalucía se escucha, con tanta naturalidad, cómo una guitarra flamenca puede dar paso a los acordes nostálgicos de una ranchera.

Las fiestas patronales, dedicadas a la Virgen de Guadalupe, muestran, con claridad, este sincretismo. La procesión avanza entre cantes andaluces, pero no es raro que, al caer la noche, la plaza principal se llene de mariachis. Este pueblo ha logrado algo poco común: integrar sin forzar, dejar que las dos tradiciones convivan en un mismo escenario.



Foto: Facebook Ayuntamiento de Algar

La gastronomía también habla de este hermanamiento. En los hogares algareños todavía se cocinan guisos andaluces de garbanzos y caldos reconfortantes, pero no faltan los días en los que aparecen en la mesa unos tacos improvisados, acompañados de un tequila, brindando junto al vino de Jerez. Esta mezcla no se siente impostada, sino natural; es el resultado de generaciones de intercambio.

La comunidad es la gran protagonista. Aquí, las fiestas no son un espectáculo para turistas, sino celebraciones que involucran a todos. Los vecinos decoran calles, organizan bailes y cocinan juntos. Ese espíritu colectivo recuerda mucho a las comunidades mexicanas donde la fiesta es siempre un acto de unión y pertenencia.



NUEVO

DAPOSAR®

Dapagliflozina



Nuevo Despertar Normoglicemiante

-  Eficaz Reducción de HbA1c por 24 horas ¹
-  Disminuye el Peso Corporal ^{1, 2, 4}
-  Reduce el riesgo de Albuminuria ^{1, 2, 4}
-  Disminuye la Presión Arterial ^{1, 2, 4}

Cómoda dosificación



Unidad
cardiometabólica



Referencias Bibliográficas; 1. N. Maksud y cols Dapagliflozina: Una nueva esperanza para el tratamiento terapéutico de la diabetes mellitus tipo 2. *European Journal of Medicinal Chemistry Reports* 11 (2024) 100167 2. IPPA, información para prescribir amplia de Daposar® 3. Pyñero Garza E., Estudio de Bioequivalencia Dapagliflozina 10 mg (DAPOSAR®) 4. E. Han y cols Características de los pacientes que responden al tratamiento con dapagliflozina: Estudio longitudinal, prospectivo y nacional de vigilancia de la dapagliflozina en Corea. *Diabetes Ther* (2018) 9:1689–1701

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:
farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet: www.liomont.com.mx

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD
Daposar® Tabletas 10mg Reg. Núm. 093M2025 SSA IV
Aviso de Publicidad No. 2509072002C00036

Daposar®



Descargue la IPP

Los mariachis en Algar no son un detalle exótico; son parte de la identidad adoptada con cariño. Al igual que el flamenco, acompañan bodas, cumpleaños y encuentros, demostrando que las fronteras culturales se diluyen cuando hay afecto y reconocimiento.

El calendario festivo incluye ferias y verbenas donde el acento andaluz se mezcla con el mexicano. Las calles encaladas se llenan de colores vivos, las guitarras y los violines dialogan, y lo que podría parecer una fusión improbable se convierte en una experiencia auténtica.

Algar es un ejemplo de cómo las tradiciones no sólo se preservan, también, evolucionan. Lejos de perder su esencia, el pueblo ha sabido enriquecerla con elementos de otro continente. Es un recordatorio de que la cultura no se estanca, sino que viaja, se transforma y florece en lugares inesperados.

Cementerios iluminados: Día de Muertos en Algar

Si hay una tradición que convierte a Algar en un pedazo de México, esa es el Día de Muertos. Cada noviembre, el pueblo se viste de cempasúchil, papel picado y velas que iluminan las noches frías de la sierra. Lo que podría parecer una curiosidad se ha transformado en una celebración profundamente arraigada.

Los preparativos empiezan semanas antes. Los vecinos se organizan para montar talleres donde los niños aprenden a hacer catrinas y calaveritas de azúcar. La plaza principal se llena de color, con un gran altar comunitario, que combina lo mejor de ambas culturas: pan de muerto junto a tortas de Cádiz, tequila al lado de vino de Jerez, y fotos familiares acompañadas de flores naranjas.

El desfile de catrinas es uno de los momentos más esperados. Mujeres, hombres y niños pintan sus rostros y visten trajes típicos mexicanos, recorriendo las calles estrechas del pueblo blanco. El contraste es mágico: las fachadas encaladas y los balcones adornados con bugambilias se mezclan con la explosión de color de la tradición mexicana.

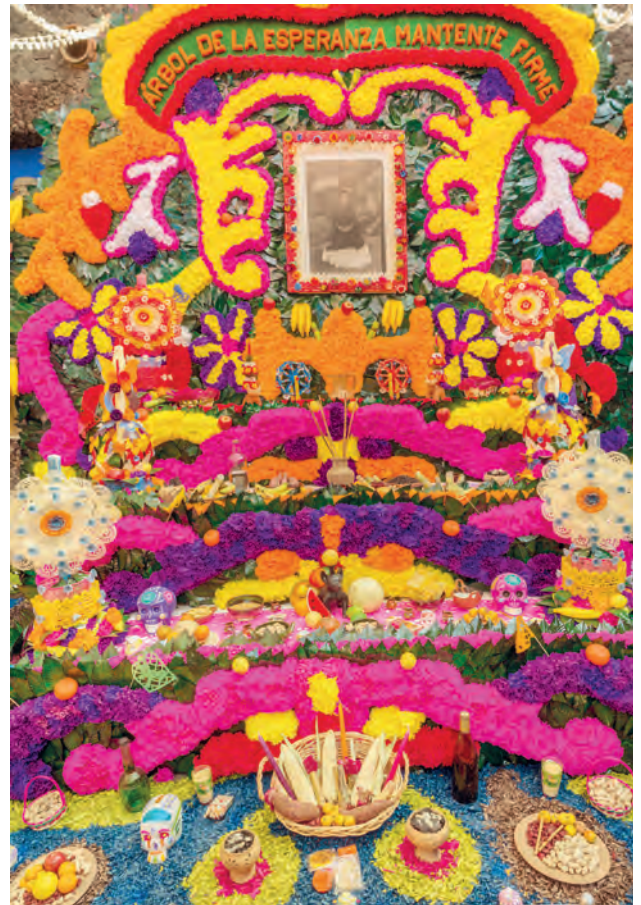
Más allá del espectáculo, lo que conmueve es el espíritu de la celebración. Los algarreños no adoptaron el Día de Muertos como una atracción turística, sino como un ritual comunitario cargado de sentido. Muchos tienen familiares que emigraron a México, y las ofrendas sirven como puente simbólico para recordar a quienes están lejos o ya no están.

El ambiente es festivo y solemne a la vez. Se ríe, se canta, se come, pero también se honra la memoria. El Día de Muertos en Algar se ha convertido en un espacio donde la vida y la muerte dialogan con respeto y alegría, enseñando que recordar es también una forma de celebrar.

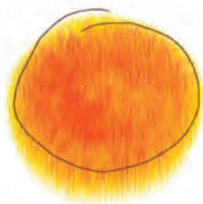
Cada año, visitantes de toda la región se acercan para presenciar esta peculiar fiesta mexicana en tierras gaditanas. Lo que encuentran no es una imitación, sino una recreación sincera, cargada de emoción, donde la identidad múltiple del pueblo se manifiesta con orgullo.

En esos días de noviembre, Algar deja de ser sólo un pueblo andaluz: se convierte en un rincón mexicano en pleno corazón de la sierra, iluminado por velas y flores, unido por el recuerdo y la esperanza.

Así, Algar es un cruce de caminos donde Andalucía y México se abrazan. En sus calles, fiestas y paisajes, late una identidad compartida que demuestra que la cultura no conoce fronteras. Algar invita a descubrir que, a veces, dos mundos pueden vivir en uno solo. R



Biomics®



Biomics es seguro y eficaz
en el manejo de:

- faringoamigdalitis
- otitis media
- sinusitis
- bronquitis
- neumonía

1 vez
al
día

adultos y niños > 12 años
o peso > 50 kg
1 cápsula de 400 mg

solución
niños > 6 meses - 8 mg/kg
Incluye diluyente y pipeta



Revisar IPP



Senosiain®



Por Cinthya Tovar

El golf es un deporte que, a primera vista, puede parecer tranquilo, pausado, que se juega en un amplio campo verde, aves y el silencio; muchas personas lo ven como un pasatiempo relajante, pero, bajo esa apariencia, se esconden exigencias físicas, mentales y estratégicas, que lo convierten, para muchos, en uno de los deportes más difíciles de dominar. ¿A qué se debe esto? A continuación, le presentamos algunos puntos importantes que determinan tal complejidad y desafío:

Precisión extrema y margen de error mínimo

Cada golpe con el palo de golf importa. En este deporte, un pequeño error en la técnica del *swing* —en la alineación del cuerpo, la posición del gesto o la velocidad del brazo— se amplifica al momento de golpear la bola y puede resultar en una trayectoria muy desviada o en penalizaciones por zonas fuera de campo.

Los objetivos —refiriéndose a los hoyos muy pequeños (con unos 10.8 cm de diámetro), a varios metros de distancia; y a los *greens* o *putting green*, que es al área de césped corto alrededor de los hoyos— pueden estar inclinados, con

Ketorolaco **SUPRADOL®**

SUPRIME EL DOLOR

NUEVO



NUEVA PRESENTACIÓN DE 8 TABLETAS

Diseñadas para ajustarse a esquemas terapéuticos efectivos (2-5 días), optimizando el **control del dolor sin exceder la duración recomendada.**^{1,2}

Referencias: 1. Información Para Prescribir Supradol® Tabletas sublinguales; 2. Jiménez MP, Castro RM, Vera AJ, et al. Eficacia de Ketorolaco sublingual en el tratamiento del Dolor Agudo en el área de Emergencia. *Revista Médica /Cambios* 2014;XII(22).

Vigencia: abril 2026

Aviso de publicidad: 2509072002C00026

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet: www.liomont.com.mx

Supradol® tableta sublingual 30 mg; Reg Núm. 096M2000 SSA IV.

diversos obstáculos (*bunkers*, árboles y agua), lo que contribuye a que cada golpe tenga exigencias muy finas de exactitud para lograr la anotación.

La variabilidad del entorno

A diferencia de muchas disciplinas deportivas que se practican en espacios controlados, como estadios, pistas y superficies homogéneas, el golf se juega al aire libre; de modo que el clima juega un papel clave en la dinámica de juego. Tanto el viento, la humedad, la temperatura, las condiciones del césped e, incluso, la altitud, pueden cambiar las distancias, la caída de la bola y la velocidad para llegar al *green*.

Además, cada campo es distinto, con una topografía diferente y con un diseño único, obstáculos diferentes, *greens* con distintos grados de inclinación y *bunkers* en posiciones diversas. Adaptarse constante y repentinamente a terrenos diferentes es parte esencial del reto.



Demanda física y coordinación técnica

Aunque el golf no parece tan extenuante como correr cien metros o jugar fútbol, la verdad es que exige mucho en cuanto a coordinación neuromuscular, equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia. Un jugador recorre varios kilómetros caminando o, al menos, desplazándose, durante una ronda completa de 18 hoyos.

Por su parte, estudios han mostrado que la actividad física que implica jugar al golf puede mejorar perfiles cardiovasculares, metabólicos y respiratorios, de acuerdo con *PubMed*, en su artículo sobre "Las relaciones entre el golf y la salud: una revisión exploratoria".

Además, la biomecánica del *swing* es compleja: se requiere sincronización entre diferentes segmentos del cuerpo, transferencia

de peso, control del cuerpo al volver y golpear, así como adaptación ante la fatiga para mantener consistencia.

Consistencia a lo largo del tiempo

En muchas otras disciplinas, un atleta puede tener momentos de reconocimiento, pero, en el golf, es esencial mantener un alto nivel a lo largo de cada ronda, y de ronda tras ronda, ya que un mal golpe puede costar varios golpes de ventaja.

La práctica constante es determinante, para perfeccionar detalles como la mecánica, el *putting*, el juego corto y el control de distancia. Así que este deporte requiere muchas horas de entrenamiento. Incluso, los profesionales siguen trabajando en refinamientos de técnica para mejorar su calidad de juego, lo que, para un aficionado, parecerían detalles mínimos o sin importancia.

Carga mental, concentración y presión psicológica

El factor mental en el golf es enorme. Cada golpe conlleva decisiones, entre cuestiones sobre qué palo usar, cómo se encuentra el *lie* (posición de la bola), el riesgo-beneficio y la alta capacidad del participante para manejar el error.

Además, hay momentos de alta presión en los torneos, por los hoyos finales, por el *score* cercano y por los espectadores. Mantener la calma, la concentración y evitar que la frustración afecte el siguiente golpe es sumamente relevante.

Fosfonat[®]

ácido ibandrónico

bi-Fosfonato oral
que da fortaleza ósea **mes a mes**



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS¹

IPP Fosfonat[®]



Literatura exclusiva para Médicos
Recuerde que contamos con el Programa de Lealtad de Liomont para sus pacientes "Juntos Por Tu Salud"
www.juntosportusalud.com.mx Call Center 800 5466 668

Bibliografía: 1.- Chesnut CH III and Cols. Effects of oral ibandronate administered daily or intermittently on fracture risk in postmenopausal osteoporosis. Journal of Bone and Mineral Research. Volume 19, number 8, 1241- 1249, 2004. No. de Aviso:153300202C8060



También, hay un componente de autoevaluación constante, pues ante un mal golpe, el jugador no puede “culpar” a compañeros o a un oponente, sino que la responsabilidad recae en él mismo. Esa autoexigencia hace que el estrés interno sea mayor.

Ejemplos estadísticos que ilustran la dificultad

La mayoría de los golfistas recreativos tienen *handicaps* (número que representa la habilidad de un jugador) bastante elevados. Por ejemplo, en la *Revista de Golf* (*Golf Journal*), de la Asociación de Golf de Estados Unidos (USGA, por sus siglas en inglés), se menciona que el índice de *handicap* promedio para los hombres es alrededor de 14.2, mientras que, para las mujeres, es alrededor de 28.7.

Las rondas promedio de los jugadores recreativos suelen terminar con puntuaciones muy por encima del par del campo; romper cien golpes en 18 hoyos es un logro significativo para muchos.

De igual manera, un estudio por parte de *Golf Monthly* encontró que los jugadores aficionados cometen “*three-putts*” (tres putts en un *green*) [un putt es un golpe de precisión que se realiza en el *green*, para impulsar la bola hacia el hoyo] con mucha mayor frecuencia que los profesionales. Este tipo de errores en el juego corto pueden aumentar considerablemente la puntuación total.

El golf como reto continuo

Incluso, los mejores jugadores del mundo se ven obligados a adaptarse y mejorar constantemente, ya que los campos, las condiciones y hasta la tecnología de los palos y bolas cambian. El éxito en torneos importantes, muchas veces, depende de detalles mínimos: cómo reacciona un *green* después de la lluvia, cómo está cortado el césped, cómo sopla el viento o cómo maneja el jugador la tensión al estar rodeado de espectadores con altas expectativas.

Con lo anterior, no estamos diciendo que el resto de los deportes sean más sencillos; por supuesto que cada uno tiene su nivel de complejidad, que requiere del dominio y perfeccionamiento de ciertas habilidades y técnicas para poder dominarlo. Sin embargo, como lo mencionamos al inicio, lo curioso del golf es que se trata de mucho más que golpear una bola hacia un hoyo. Es un deporte que exige un alto nivel técnico, físico y mental. Requiere una precisión casi quirúrgica, adaptabilidad frente a lo cambiante, resistencia a la frustración, constancia en la práctica, fortaleza psicológica y autoexigencia. Por eso, muchas personas lo consideran un deporte que requiere un reto constante, que pone a prueba las habilidades, el carácter y la serenidad de quien lo practica. R

Aunque la forma moderna del golf se consolidó en Escocia, existen evidencias de juegos similares en diversas culturas antiguas, como China o Roma, lo que demuestra que la idea de golpear una bola con un palo hacia un objetivo ha estado presente en la humanidad desde hace mucho tiempo. En los Países Bajos medievales, también existían juegos en donde los participantes intentaban llevar una bola a un objetivo lejano en el menor número de golpes posible.

Sin embargo, se tiene aceptado que la primera mención escrita del golf aparece en 1457, cuando el Parlamento escocés lo prohibió, junto con el fútbol, alegando que distraía a los hombres del entrenamiento con arco, una habilidad crucial para la defensa nacional. No obstante, las restricciones se levantaron en 1502, y el deporte ganó popularidad, especialmente entre la nobleza. Para comienzos del siglo XVI, incluso, el rey Jacobo IV de Escocia era un ávido jugador. Ya en el siglo XVIII, el golf comenzó a formalizarse como deporte, expandiéndose rápidamente fuera de Escocia y el Reino Unido. En Estados Unidos, aunque hay registros de palos y bolas de golf importados desde 1739, no fue hasta finales del siglo XIX que el deporte comenzó a desarrollarse formalmente.





ZEDESEN®

En la elección del **antibiótico** adecuado

ZEDESEN

es **Ceftibuteno**, una cefalosporina de 3era. generación, de **dosis única al día** con utilidad en:

NUEVO

1

Infecciones del tracto respiratorio

2

Infecciones del tracto urinario

3

Infecciones intestinales

ZEDE-01A-18 - Número de entrada: 183300202C0825



 **IPAL®**

Senosiain®



EL PAN DE MUERTO. EL SABOR DEL RECUERDO POR LOS QUE NO ESTÁN

Por Redacción *Relax*

Cuando llega la temporada de Día de Muertos en México, resulta casi imposible imaginar una ofrenda sin su pan tradicional. Esa hogaza dulce, con “huesitos” de masa dispuestos en cruz y una bolita en el centro, se ha vuelto tan emblemática como la flor de cempasúchil o las calaveras de azúcar. Pero ¿de dónde surge esta costumbre? o ¿cuál es su antigüedad? Lo cierto es que responder a estas preguntas es un tanto complejo, ya que no existe una fecha exacta ni un lugar determinado de origen. El pan de muerto como lo conocemos hoy es, en gran medida, un producto del mestizaje cultural, que se ha ido modificando a lo largo del tiempo. Y es que muchos investigadores encuentran sus raíces –o, al menos, sus antecedentes simbólicos– en prácticas rituales indígenas de Mesoamérica; aunque, por otro lado, lo relacionan con los diferentes tipos de panes que también se les dedicaban a los muertos en las culturas antiguas de otros continentes, como la egipcia.

Las ofrendas en Mesoamérica

Antes de la llegada de los europeos, las culturas mesoamericanas no utilizaban el trigo, sino el maíz, masa de tortillas y el amaranto, un grano muy valorado. En celebraciones funerarias o ceremoniales indígenas, se ofrecían “panes” simbólicos, hechos de este cereal y miel, de formas antropomorfas o zoomorfas, que se compartían entre los participantes y representaban ofrendas para los muertos o para las deidades del inframundo. Por ejemplo, se menciona el

xonicuille, un tipo de pan de amaranto, con forma de mariposa; o el *yotlaxcalli*, un pan de maíz, sin levadura, que se ofrecía en ceremonias.

Algunas fuentes, incluso, tratando de encontrar una relación entre las tradiciones prehispánicas y el pan de muerto, refieren a un ritual en el que una princesa era ofrecida a los dioses; le sacaban el corazón y lo colocaban, aún latiendo, dentro de una olla llena con amaranto, para, después, ser mordido por el sacerdote que oficiaba la ceremonia.

Conquista, panadería europea y sincretismo

La llegada de los españoles transformó el panorama agrícola, culinario, cultural y simbólico de Mesoamérica. Con ellos, vinieron el trigo, la levadura, la panadería europea y nuevas tradiciones cristianas, que, muy pronto, se fusionaron con las indígenas.

Con lo anterior, algunos plantean que, al sustituirse los sacrificios humanos (o, en principio, limitarse fuertemente), durante la Conquista y la Colonia, ciertos rasgos simbólicos de los ritos mesoamericanos —como la entrega de una especie de “ofrenda para la muerte”— pudieron reciclarse en formas comestibles simbólicas nuevas.

En ese sentido, el pan de muerto representaría una “transformación” simbólica del sacrificio hacia lo figurativo, donde la masa reemplaza al cuerpo que se sacrificaba.

Durante la época colonial, el trigo se hizo disponible en ciertas zonas y, con él, la tradición europea de elaborar pan fermentado, de la repostería, de las masas enriquecidas con huevo y mantequilla. Estas técnicas permitieron desarrollar un nuevo tipo de pan dulce que no existía hasta entonces en Mesoamérica.

Los conventos, monasterios y órdenes religiosas jugaron un papel decisivo en la difusión de la panadería, pues, en sus recetarios, se mezclaban ingredientes locales con los europeos. Aunque no hay documento que especifique cuál fue el primer pan de muerto como tal, de acuerdo con información de *Ciencia UNAM*, su consolidación se sitúa casi a mediados del siglo XX, cuando aparece mencionada, por primera vez, en los compendios de cocina, la manera de elaborar pan de muerto. Fue en el recetario *Repostería selecta*, de Josefina Velázquez, en 1938.

El pan de muerto —con su estructura de “huesitos” cruzados y una bolita central— parece incorporar simbolismos cristianos: la cruz, la unión de cielo y tierra, la redención del cuerpo inmolado. Esa geometría puede leerse como una reinterpretación simbólica, donde los “huesos” aluden tanto a la muerte como a la crucifixión o a la resurrección. Así, el pan de muerto hace visible esa mezcla entre lo indígena y lo cristiano: las ofrendas para los difuntos del mundo indígena se reinterpretaron bajo el prisma del calendario católico de Todos los Santos y los difuntos (1 y 2 de noviembre), y la panadería europea aportó la forma comestible.

Formas del pan de muerto

Una vez que el pan de muerto comenzó a formar parte del imaginario popular, fueron surgiendo variantes regionales, adaptaciones locales y nuevas reinterpretaciones que enriquecieron la tradición. El pan de muerto contemporáneo suele presentarse como una masa redonda (el “cuerpo” del difunto), con cuatro “huesitos” que apuntan hacia afuera (extremidades) y una bolita central (la cabeza). Algunos panaderos y cronistas le agregan significados complementarios, como que esos “huesitos” son lágrimas que no han cesado; que la forma circular simboliza el ciclo de la vida y la muerte; o que el aroma de naranja y agua de azahar “llama” a los difuntos para que regresen.

Aunque la versión con masa azucarada es la más difundida, sobre todo en el centro del país, existen múltiples variantes según región: en Oaxaca, se produce un pan de yema, que, a veces, lleva figuras de alfeñique, para representar almas específicas; en la región mixteca poblana, se elaboran

panes con forma humana, espolvoreados con azúcar roja o blanca según el destinatario (adulto o niño); en Mixquic (Estado de México), es común encontrar versiones en forma de mariposa, pues, en esa localidad, se cree que las almas de las niñas fallecidas regresan como mariposas; en el resto del Estado de México y otras zonas, se elaboran panes antropomorfos o versiones teñidas, con decoraciones de azúcar roja, simbolizando sangre, u otras ornamentaciones; en Puebla, es frecuente el pan con semilla de ajonjolí y no tan dulce.



Hoy en día, no es raro encontrar pan de muerto relleno de queso crema, chocolate, cajeta o mermelada; versiones saladas o fusiones con sabores gourmet. Además, su consumo se ha expandido más allá de sus fechas tradicionales y ha llegado a ser uno de los principales exponentes internacionales en pastelerías mexicanas en el extranjero.

De esta manera, el pan de muerto es más que un dulce de temporada; es un objeto cultural cargado de memoria, simbología y resistencia. Su forma, sus aromas, su textura y su función ritual lo convierten en un puente entre quienes ya no están y quienes lo celebramos cada año.

Aunque muchas de sus raíces simbólicas se apoyen en interpretaciones, no hay duda de que el pan de muerto funciona como un dispositivo simbólico poderoso: materializa la muerte, con ternura, convierte el duelo en comunidad y refuerza una identidad cultural que se reitera cada octubre y noviembre.

En esa confluencia de lo tangible y lo simbólico –masa, aroma, memoria–, el pan de muerto sigue siendo un alimento del alma mexicana, que nos recuerda que la muerte se integra a la vida y que recordar también es un acto de cariño. *R*

130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®

Excellence in Education since 1895

2025 Workshops:

PIZZAS
SÁBADO, 8 DE **NOVIEMBRE**
\$3,000

ROSCA DE REYES
SÁBADO, 29 DE **NOVIEMBRE**
\$2,200

CENA NAVIDEÑA
BISQUET DE CAMARÓN, BACALAO A LA
VIZCAÍNA, BUÑUELOS A LA VAINILLA,
PONCHE NAVIDEÑO, PAN BRIOCHE Y
BAGUETTE.
3, 4 Y 5 DE **DICIEMBRE**
\$9,000

GATEAUX DE VOYAGE
MADELEINES, MUFFIN DE MORAS Y
LIMÓN, BRIOCHE FRENCH TOAST, CAKE
ROCHER
SÁBADO 6 DE **DICIEMBRE**
\$2,800

CUPO LIMITADO



www.cordonbleu.edu/mexico

f LCBMexico

lcbmexico

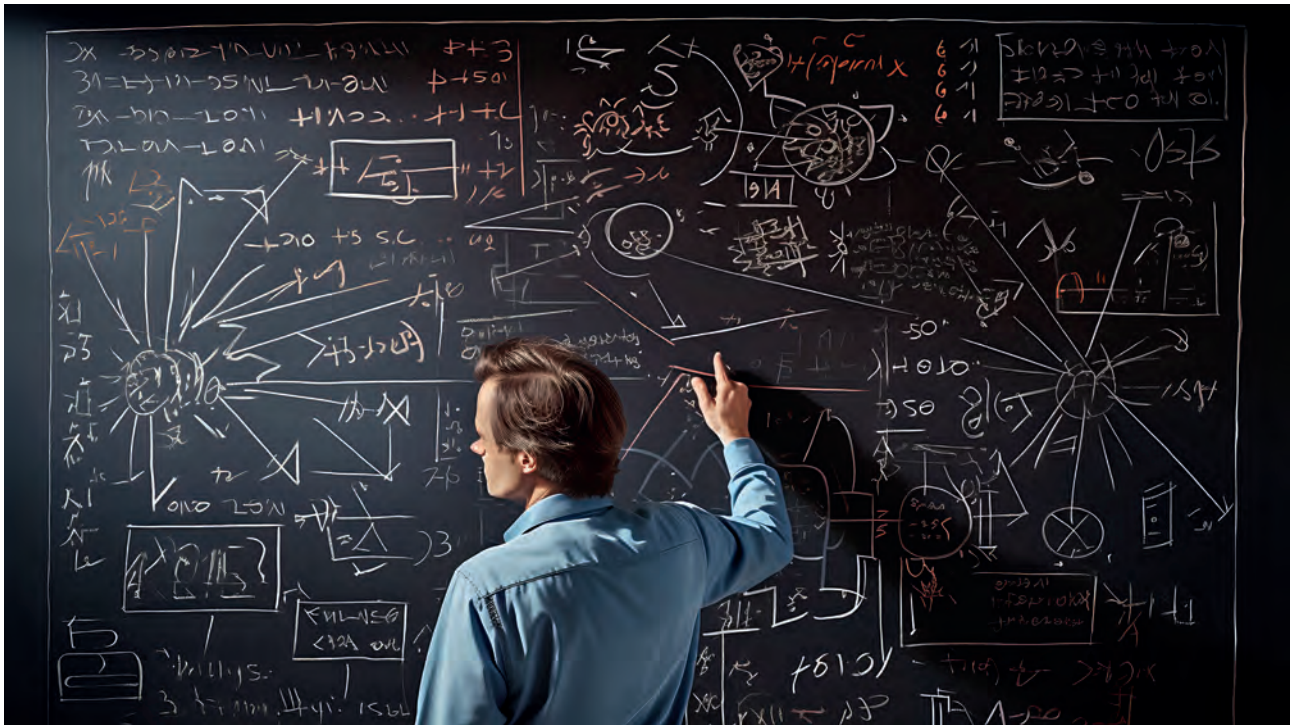
+52 1 55 4319 9764



Facultad de
Turismo y Gastronomía
50 AÑOS

John Nash Jr., “un genio matemático” y maestro de su propia mente

Gracias a su pensamiento e inteligencia, no sólo logró imponer un nuevo paradigma en la teoría de las matemáticas y la economía, sino que fue capaz de vencer una enfermedad neuropsiquiátrica que lo atormentó por años



Algunas vidas parecen escritas con una complejidad que supera cualquier ficción, y, por ello, son dignas de ser contadas por todos los medios. La de John Nash Jr. (1928-2015) es una de ellas. Visionario en el campo de las matemáticas, su legado trasciende fórmulas y teorías. Pero lo que realmente lo convierte en una figura inolvidable no se encuentra sólo en los libros, sino en los silencios, los laberintos de su mente y las inesperadas vueltas del destino. Esta es la historia de un hombre que desafió los límites de la ciencia y de sí mismo.

“Un genio matemático”

Nacido en Virginia, Estados Unidos, al iniciar sus estudios de universidad, primero, se matriculó en el Carnegie Institute of Technology (CIT), para ser ingeniero químico, pero, al poco tiempo, se cambió a la carrera de química, la cual, también, abandonó, para moverse, finalmente, a matemáticas, impulsado por sus profesores, quienes habían visto un gran potencial en él en dicha área. Tan así fue que, cuando se graduó, con tan sólo 20 años de edad, obtuvo el título de licenciado y maestro al mismo tiempo.

De inmediato, aplicó a Princeton, para sus estudios de doctorado. Para ser admitido, la institución le solicitaba cartas de recomendación. Nash presentó cuatro, emitidas por sus profesores del CIT; eran breves pero poderosas y determinantes, que definían su genialidad, con frases como: “Es un genio matemático”, “Lo colocaría entre lo mejor que he tenido y posiblemente como lo mejor” o “Si hay tal cosa como un nivel de genio, su habilidad lo alcanza. No he dicho esto nunca antes de ningún estudiante”.

Por supuesto que fue admitido en Princeton, y ahí, escribió su tesis, en 1950, relacionada con la teoría de juegos, que se convirtió en una de sus principales contribuciones no sólo a las matemáticas, sino también a la economía, dedicada al análisis de los procesos de toma de decisión, que le valió el reconocimiento mundial, años más tarde.

Dado que su tesis doctoral no le dio el estatus de matemático puro de primera clase, se quedó en Princeton dos años más, para hacer un postdoctorado. El fruto de aquellos estudios fue su escrito *Real algebraic manifolds* (1952), que le concedió tal estatus. Al terminar, ingresó al Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), donde se dedicó a dar clases y a la investigación, de 1952 a 1959.

Sus grandes ideas

La teoría de juegos (también llamada teoría de las decisiones interactivas) es el estudio del comportamiento estratégico cuando dos o más individuos interactúan y cada decisión individual resulta de lo que la persona espera que los otros hagan. Es decir, qué debemos esperar que suceda a partir de las interacciones entre individuos.



La tesis doctoral de Nash se tituló *Juegos no cooperativos* (*Non-cooperative games*), de tan sólo 27 páginas, que, básicamente, trata de que, en un conjunto de jugadores –cada uno, con estrategias a su disposición–, los individuos toman sus decisiones independientemente unos de los otros, aunque conociendo a

sus oponentes y las posibles estrategias que éstos tienen a su disposición. Es decir, tratan de predecir lo que las otras personas harán, para obrar, entonces, en conveniencia propia; aunque los resultados no siempre son los mejores.

Nash ejemplificó su teoría con el llamado “dilema del prisionero”, una historia en la que dos individuos son detenidos por cometer cierto delito. Cada uno es colocado en una celda diferente, apartado del otro, e interrogado. Ambos tienen dos alternativas: cooperar uno con otro (no confesar) o no cooperar entre ellos (confesar). La decisión que tomen, ya sea en conjunto o individualmente, tiene consecuencias: si ninguno confiesa, cada uno pasará un año en prisión; si uno confiesa, pero el otro no, el primero quedará libre y al otro lo encerrarán tres años; pero si ambos confiesan, cada uno estará dos años en la cárcel.

La pregunta es ¿qué harán los detenidos?, ¿cooperarán entre sí (no confiesan) o se traicionarán (confiesan)? Observándolo desde fuera, lo lógico sería que ninguno confesara, para obtener, ambos, el menor de los castigos. Pero la dinámica no cooperativa del problema lleva a determinar que dicha opción es muy poco probable, ya que, pese a haber pactado la no confesión en primera instancia, ambos delincuentes se sentirían tentados a romper el acuerdo, ante el premio de quedar libre el que delate al compañero. Y como ninguno se arriesgará a ser ciegamente fiel al otro, sabiendo las consecuencias y ante el desconocimiento de si el otro también será leal, el escenario más seguro es que ambos confesarán (no cooperarán) y permanecerán dos años en prisión.

Con este razonamiento, Nash definió el concepto de “equilibrio de Nash”, que se refiere a aquella alta posibilidad de que ninguna de las partes puede romper el pacto sin perder. Es decir, si alguien lo hace unilateralmente, se arriesga a ganar menos de lo que hubiera ganado dentro del acuerdo.

El trabajo de Nash tuvo un impacto fundamental e influyente en la economía y en las ciencias sociales, que le valió el Premio Nobel de Economía, en 1994, junto con otros colegas.



La obra de Nash es pequeña, pero de calidad.

Teoría de juegos

Equilibrium points in n-person games (1950): Introduce su concepto de equilibrio en el juego, que, después, desarrolló en su tesis doctoral.

The bargaining problem (1950): Dio una solución axiomática al problema de la negociación.

Non-cooperative games (1950): Su tesis doctoral, en la que creó un nuevo campo dentro de la teoría de juegos. Publicó un artículo del mismo nombre, en 1951, donde aclara la diferencia de los juegos cooperativos y los suyos.

Two-person cooperative games (1953): Presenta ideas sobre el problema de la negociación.

Matemáticas

Real algebraic manifolds (1952): Intentó conectar a la geometría diferencial con la algebraica real.

Parallel control (1954): Sentó un precedente para el cómputo de varios núcleos de procesamiento.

Continuity of solutions of parabolic and elliptic equations (1958): Utilizó novedosos métodos para las ecuaciones diferenciales parciales no lineales.

Economía

Ideal money (2002): Describe una moneda creada a partir de una canasta de divisas internacionales, que fuera resistente a choques externos.

“El loco de la librería”

Dos años después de casarse –en febrero de 1957, con Alicia Larde, doctora en física, por el MIT, y quien fuera antes su alumna–, Nash fue diagnosticado con esquizofrenia paranoide (abril de 1959), lo que implicó que sufriera de altibajos psicológicos y delirios mentales frecuentes, por los cuales fue sometido a diversos tratamientos psiquiátricos durante años, incluida la terapia de electroshock. Entre sus alucinaciones más recurrentes, estaban aquellas en las que el matemático aseguraba que el periódico *The New York Times* publicaba mensajes extraterrestres codificados que sólo él podía entender. Alicia no soportó la situación y se divorció de él en 1963, llevándose con ella al hijo que tuvieron en común. Estuvieron apartados sólo unos años, pues, al poco tiempo, regresó con él, para cuidarlo, volviéndose a casar en 2001.



En su período de soledad y aún atormentado por la enfermedad, Nash aprovechaba sus momentos de lucidez autoinducida para continuar con su trabajo de investigación, de vuelta en Princeton. Dada su condición, se dice que Nash era conocido, entre los pasillos de la institución, como el “fantasma de Fine Hall”, “el loco de la librería” y “el genio loco de Firestone”.



Alrededor de 1990, la enfermedad comenzó a desvanecerse, aparentemente, a partir de que Nash decidió no estar más enfermo y aprendió a controlar sus alucinaciones, sin necesidad de depender de medicamentos. Nash llegó a decir que, de repente, todavía escuchaba algunas voces, pero nada comparado con los delirios precedentes. En 1996, dos años después de haber recibido el Nobel de Economía, el matemático escribió: “Salí de mi pensamiento irracional sin ningún otro medicamento que los cambios hormonales naturales del envejecimiento”.

Así, un renovado Nash regresó a la actividad académica y de investigación; dio conferencias, continuó escribiendo artículos científicos y recibió diversos grados honorarios de distintas universidades, incluidos varios doctorados *honoris causa*. De hecho, en 1995, la Universidad de Princeton le otorgó el puesto de Investigador superior en matemáticas.

Una historia digna de contar

En mayo de 2015, junto con su esposa, Nash viajó a Oslo, Noruega, para recibir el Premio Abel, uno de los reconocimientos más prestigiosos en el campo de las matemáticas, por sus “notables y seminales contribuciones a la teoría de las ecuaciones diferenciales parciales no lineales y sus aplicaciones al análisis geométrico”. Lamentablemente, al regresar del viaje, la pareja falleció en un accidente automovilístico, en Nueva Jersey, el 23 de mayo de 2015; Nash, a los 86 años, y Alicia, con 82.

La historia de John Nash Jr., marcada por una enfermedad mental, pero definida por la genialidad, fue revivida e inmortalizada en la película *Una mente brillante* (*A beautiful mind*,

2001), protagonizada por Russell Crowe y Jennifer Connelly, enfocándose en el periodo de su vida en el que los síntomas de la esquizofrenia comienzan a manifestarse. La cinta estuvo nominada en ocho categorías de los Premios Óscar de 2002, de los cuales, ganó cuatro: mejor película, mejor dirección, mejor actriz de reparto y mejor guión adaptado; además de cuatro Globos de Oro y dos BAFTA. ^R

CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



AVENJOUR Y AVENUIT SON TINTURAS ARTESANALES, CIENTO POR CIENTO NATURALES, DISEÑADAS Y ELABORADAS PERSONALMENTE POR UN EXPERIMENTADO HERBALISTA CERTIFICADO EN LOS ESTADOS UNIDOS.

CON BASE EN LA PRECIADA Y AMPLIAMENTE ESTUDIADA AVENA SATIVA L., AVENJOUR Y AVENUIT EJERCEN SU EFECTO TRANQUILIZANTE SIN INTERACTUAR CON MEDICAMENTOS NI SUPLEMENTOS, Y SIN CAUSAR ADICCIÓN.



HAGA SU PEDIDO POR WHATSAPP AL (55) 4855.5476 Y RECÍBALO EN SU CASA, SIN COSTO ADICIONAL.

El Dulce Sabor de tu Ausencia



Una novela de Gabriela Villazón



María Inés y Francisco se conocen desde jóvenes, y, al crecer, anhelan casarse, pero se enfrentan a la negativa del padre de ella. Su amor y el apoyo de su madre permiten que lleguen al altar, para culminar su historia de amor.

El tiempo pasa... nadie preparó a María Inés para lo que iba a vivir. De pronto, las cosas sucedieron, y, sin esperarlo, ella se encontró atravesando su momento más difícil.

¿Podrá el amor alimentarse solamente de la esperanza del regreso?

¿Perderá la fe en Francisco? ¿Lograrán los sabores evocar la historia de una vida?

El dulce sabor de tu ausencia es una novela romántica, profundamente emotiva, que mezcla el dolor de la pérdida, la esperanza del amor y la magia de los sabores de la cocina.



**En venta en Amazon y
Librerías El Sótano.**

Disponible en español e inglés.



Lurmivi

Simple, seguro y eficaz

**Triple
combinación
a base de:**

**Fluconazol
Tinidazol
Clindamicina**



**Para infecciones
cérvico-vaginales
mixtas.**

**2 tabletas
cada 12 h,
UN SOLO DÍA.**



LURM-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 173300202C0216

Revisar IPP:



Senosiain®



EL DÍA DE MUERTOS EN MÉXICO: UNA TRADICIÓN VIVA QUE CELEBRA LA MEMORIA Y LA VIDA

Por Hedy Hernández

Pocas celebraciones mexicanas son tan profundas, coloridas y reconocidas en el mundo como el Día de Muertos. Más que una costumbre, es un patrimonio cultural y espiritual, una fiesta de encuentro entre los vivos y los que ya partieron.

Raíces que nacen antes de la conquista

Las culturas mesoamericanas —mexicas, mayas, zapotecas, purépechas y otras— rendían culto a la muerte y a sus antepasados. La muerte no era el final, sino una transición hacia otro plano de existencia.

Los mexicas creían que el alma de una persona viajaba al Mictlán, el inframundo, donde emprendía un largo recorrido lleno de pruebas hasta alcanzar el descanso eterno. Por eso, cuando alguien moría, se le enterraban objetos personales, alimentos y ofrendas que pudieran servirle en ese viaje.

NUEVO

Xaraban®

Rivaroxabán

el inhibidor del factor *Xa* de la coagulación

➤ **Rápida acción** anticoagulante.^{1,2}

➤ **Eficaz** reducción de eventos tromboembólicos.¹

➤ En **prevención y tratamiento**, versatilidad anticoagulante.¹



Descargue la IPP



Referencias: 1. Liomont. Información para prescribir amplia Xaraban® Rivaroxabán Tabletas.
2. Berkovits A., Mezzano D., Nuevos anticoagulantes orales: actualización. Rev Chil Cardiol. 2017; 36 (3): 254-263
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet: www.liomont.com.mx
INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD
XARABAN® TABLETAS 10, 15, 20 mg Reg. Núm. 188M2023 SSA IV
Aviso de Publicidad Núm.: 2309072002C00105

Línea **cardiometabólica**

&5
INFINITAMENTE
LIOMONT

En el calendario mexica, el Miccailhuitontli (fiesta de los muertos pequeños) y el Hueymiccailhuitl (fiesta de los muertos grandes) se celebraban entre julio y agosto. Estas festividades estaban dedicadas a Mictecacíhuatl, la “Dama de la Muerte”, y a Mictlantecuhtli, señor del inframundo.

Con la llegada del cristianismo, las fechas se adaptaron al calendario católico y se fusionaron con el Día de Todos los Santos (1 de noviembre) y el Día de los Fieles Difuntos (2 de noviembre).

Así nació el sincretismo que hoy conocemos: una mezcla de creencias indígenas y católicas, donde la cruz convive con el cempasúchil, las velas con el copal, y el pan de muerto con el incienso.

El altar de muertos: un puente entre mundos

Su propósito es dar la bienvenida a las almas que regresan del más allá para convivir un día más con sus seres queridos.

Cada nivel es una guía para que las almas encuentren el camino de regreso al mundo de los vivos.

- Dos niveles: representan el cielo y la tierra.
- Tres niveles: simbolizan cielo, tierra e inframundo.
- Siete niveles: evocan las etapas que el alma atraviesa para alcanzar la paz eterna.

Los elementos principales incluyen los cuatro elementos de la naturaleza, que se representan con objetos específicos:

1. **Agua:** Un vaso o jarrón con agua para saciar la sed de las almas en su largo viaje.
2. **Aire:** Representado por el papel picado, que simboliza la fragilidad de la vida y la alegría de la fiesta.
3. **Fuego:** Las velas y veladoras guían el camino de las almas hacia el altar y alumbran su camino de regreso.
4. **Tierra:** Representada por las flores de cempasúchil y las semillas, que simbolizan la cosecha.

Otros elementos importantes:

1. **Mantel blanco:** donde se coloca la ofrenda.
2. **Fotografía del difunto:** colocada en la parte más alta, como homenaje.
3. **Veladoras y cirios:** su luz guía el regreso de las almas. Si se ponen cuatro en forma de cruz representan los puntos cardinales para que el ánima pueda orientarse y encuentre su camino a casa.
4. **Flores de cempasúchil:** su color naranja simboliza el sol y su aroma atrae a los muertos a las casas de sus seres queridos.
5. **Copal e incienso:** purifican el ambiente de malos espíritus para que el alma pueda entrar a su casa sin ningún peligro.
6. **Calaveras:** representan la muerte como la condición efímera del ciclo de la vida. A menudo llevan el nombre del difunto.

7. **Papel picado:** representa el aire y la fragilidad de la vida.
8. **Comida y bebida:** los platillos favoritos del difunto para acompañar su viaje con sabores que le recuerden a su hogar.
9. **Objetos personales:** para crear una conexión con el alma de la persona y reconocer su paso por la vida.
10. **Pan de muerto:** simboliza el ciclo de la vida.



11. **Sal:** purifica el espíritu y para que el alma no se corrompa.
12. **Agua:** calma la sed del alma tras su largo viaje.
13. **Cruz de ceniza, semillas o cal:** sirve para que al llegar el ánima hasta el altar pueda expiar sus culpas pendientes.
14. **Perroxoloitzcuintle:** ayuda a las almas a cruzar el río Chicónahuapan, que es el último paso para llegar al Mictlán.
15. **Mariposas Monarca:** simbolizan el alma de los difuntos; anuncian la llegada de las almas al mundo de los vivos.
16. **Petate:** para que el ánima descanse.

Cada elemento tiene un propósito espiritual, y su conjunto forma una especie de puente entre el mundo de los vivos y el de los muertos.

El calendario del más allá

En muchas regiones se colocan las ofrendas del Día de Muertos desde el 27 de octubre como homenaje para las mascotas fallecidas, el 28 para los que perecieron en accidentes, el 29 para las ánimas olvidadas y del purgatorio, y el 30 y 31 de octubre para los niños que murieron sin ser bautizados. El 1 de noviembre se dedica a los niños difuntos o angelitos, mientras que el 2 está reservado para los adultos fallecidos.

México entero honra a sus muertos

Cada rincón del país tiene su manera de rendir homenaje a sus muertos. A continuación, un recorrido por las celebraciones más emblemáticas:



Baja California y Baja California Sur

Se organizan concursos de catrinas, altares en espacios públicos y festivales de arte.

Campeche

En pueblos como Pomuch, las familias limpian los restos óseos de sus difuntos y los colocan nuevamente en sus cajas, decoradas con manteles bordados. Este rito, llamado “lavado de huesos”, es una de las costumbres más singulares del país.

Chiapas

Además de los rituales tzotziles, en lugares como San Cristóbal de las Casas se mezclan elementos católicos con tradiciones indígenas. Las tumbas se adornan con flores y veladoras durante toda la noche.

Ciudad de México

Se instalan ofrendas en museos y plazas y se realiza el desfile de catrinas. En barrios como Mixquic, Xochimilco o San Andrés Totoltepec, las celebraciones conservan un tono profundamente tradicional.

Chiapas

En San Juan Chamula, los altares se adornan con pinos y velas, y las familias rezan según sus costumbres tzotziles.

Durango, Coahuila y Chihuahua

La festividad combina tradiciones indígenas y cristianas. En Chihuahua, algunos pueblos tarahumaras mantienen ceremonias propias para honrar a sus antepasados.

Estado de México

En pueblos como Malinalco, Metepec y Toluca, las calles se llenan de tapetes de aserrín y flores. En Toluca se celebra la Feria del Alfeñique, donde se venden figuras de azúcar de todas formas y tamaños.

Guerrero

En regiones como Taxco y Tlacotepec, los altares se levantan con flores moradas y blancas, y se acostumbra velar a los difuntos con música y comida durante toda la noche. En la Costa Chica, las danzas afro-mestizas son parte esencial de la fiesta.

Hidalgo

En el Valle del Mezquital, las comunidades otomíes colocan ofrendas con frutas, velas y tamales. En Tenango de Doria, los altares se adornan con bordados coloridos, reflejando la identidad artesanal del pueblo.

Jalisco

En Guadalajara se organizan altares en el Panteón de Belén y festivales culturales. En pueblos como Tlaquepaque, se mezclan las tradiciones con arte popular y exposiciones.

Michoacán – Janitzio y Pátzcuaro

El Lago de Pátzcuaro se ilumina con cientos de velas. Las comunidades purépechas preparan altares en las tumbas, y las mujeres visten sus rebozos mientras los hombres tocan guitarras y cantan pirekuas. La isla de Janitzio es uno de los lugares más representativos del Día de Muertos en todo México.

Morelos

Los altares están llenos de papel picado, flores y calaveras.

Nayarit

En las comunidades coras y huicholas, el Día de Muertos mantiene un carácter ritual. Se ofrecen alimentos a los ancestros y se realizan danzas sagradas.

Oaxaca

Se colocan altares monumentales, se organizan comparsas y concursos de calaveras. En los cementerios, hay flores, pan, mezcal y música de banda. En pueblos como Etila o Mitla, las procesiones nocturnas son verdaderos desfiles de color y tradición.



Puebla

En Huaquechula destacan los altares monumentales de tres niveles, decorados con telas blancas, flores y fotografías. Son ofrendas dedicadas especialmente a los difuntos recientes, y cada detalle se elabora con gran respeto.

Querétaro

Elaboran ofrendas públicas en plazas y jardines. También se realiza el Festival de las Ánimas, con conciertos, desfiles y exposiciones.

Quintana Roo y Yucatán

En los pueblos mayas se celebra el Hanal Pixán, que significa “comida de las ánimas”, con altares con manteles bordados y velas blancas, decorados con flores de xpujuc y fotografías, y ofrendas que incluyen pan dulce, frutas y pibipollos (tamales grandes cocidos bajo tierra).

San Luis Potosí

En la región huasteca se celebra el Xantolo, una de las fiestas más alegres y auténticas. La gente baila disfrazada de viejos o calaveras, y los altares se decoran con arcos de cempasúchil y velas.

Sinaloa

Se celebra con música de banda en los panteones. Las familias comen, brindan y conviven con los difuntos, en una mezcla de solemnidad y alegría.

Sonora

En la región yaqui, la festividad se fusiona con sus rituales ancestrales. Se cree que las almas regresan en forma de viento, por lo que se encienden velas en su honor.

Tabasco

Se levantan altares con frutas, tamales y velas. En algunas comunidades se organizan rezos colectivos y procesiones nocturnas.

Tlaxcala

Las casas se decoran con tapetes de flores y cempasúchil, y las ofrendas incluyen pan, mole y frutas. En algunos pueblos se realizan desfiles de calaveras vivientes.

Veracruz

En la región totonaca se celebra el Miquixuitl, con danzas, música y comida típica. En los Tuxtlas, las comunidades organizan el Xantolo, una mezcla de tradiciones indígenas y cristianas que incluye comparsas, máscaras y ofrendas comunitarias.

Zacatecas

Se realizan desfiles, ofrendas colectivas y concursos de calaveras literarias. En los pueblos, las familias visitan los panteones con música de tambora.

Un patrimonio que trasciende fronteras

En 2008, la UNESCO declaró al Día de Muertos como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reconociendo su valor universal como una tradición viva que refuerza el sentido de identidad colectiva.

El Día de Muertos es una declaración de amor a la vida y a la memoria, un recordatorio de que aquellos a los que amamos nunca se van del todo mientras los tengamos presentes. *R*



QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

Es el **antidepresivo con mayor número de indicaciones**¹⁻⁷

Menor riesgo de interacciones farmacológicas⁸

No requiere ajuste de dosis en poblaciones especiales^{1,2}



Para mayor información de Altruline® consulte la IPP escaneando este código QR.



Reacciones secundarias y adversas (muy comunes): Trastornos psiquiátricos: insomnio, trastornos del sistema nervioso: mareos y dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales: diarrea y náuseas. El presente no es un listado exhaustivo de efectos adversos. Para mayor información, consultar la IPP.

Referencias: 1. IPP Altruline® Tabletas. 2. IPP Altruline® Cápsulas. 3. IPP Lexapro®. Disponible en: https://www.medicamentospim.com/Home/productos/lexapro_tabletas/105/101/8379/210 Consultado 14/02/23. 4. IPP Cymbalta®. Disponible en: https://www.medicamentospim.com/Home/productos/cymbalta_c%C3%A1psulas_de_liberaci%C3%B3n_retardada/50/101/7093/703 Consultado 16/02/23. 5. IPP Luvox®. Disponible en: https://www.medicamentospim.com/Home/productos/luvox_tabletas/3/103/44487/210 Consultado 14/02/23. 6. IPP Paxil®. Disponible en: https://www.medicamentospim.com/Home/productos/paxil_tabletas/64/101/9213/210 Consultado 16/02/23. 7. IPP Brintellix®. Disponible en: https://www.medicamentospim.com/Home/productos/brintellix_tabletas_recubiertas/105/101/60445/222 Consultado 14/02/23. 8. Parissis J, Fountoulaki K, et al. Sertraline for the treatment of depression in coronary artery disease and heart failure, Expert Opinion on Pharmacotherapy, 2007;8:10,1529-1537.

La venta y dispensación de este medicamento requiere receta médica. Material exclusivo para Profesionales de la Salud.

Producto	No. IPP	Registro SSA	No. Autorización	Código VMAP
Altruline® Tab.	22330022130096	339M95 SSA IV	2315052002C00828	ALTR-2023-0017
Altruline® Cáp.	193300415D0184	208M92 SSA IV		





Primer anticonceptivo oral de liberación prolongada

Exeltis®, laboratorio número uno en salud femenina, ha revolucionado la seguridad anticonceptiva con **Kelzy®**.

Su nivel de efectividad es muy alto, con un índice de Pearl de sólo 0.2, brinda 24 horas de protección tras el olvido de la toma, además de un efecto neutro de peso y un control eficaz del ciclo menstrual, con menor cantidad y días de sangrado programado, menor manchado intermenstrual y disminución de los calambres y el dolor pélvico. También, reduce efectos secundarios como: náusea, vómito o cefalea.

Su liberación prolongada evita los picos o subidas hormonales que se producen con las pastillas tradicionales, y logra mantener los niveles más estables en el día.

Asimismo, provee que no haya picos de concentración del etinilestradiol (estrógeno sintético), ni del dienogest (progestina para disminuir la producción de estrógeno), lo que hace más pausada la liberación y, en consecuencia, un mejor perfil del sangrado y sin efectos negativos sobre la coagulación, lo que resulta una mayor seguridad cardiovascular.

Kelzy® también es un tratamiento eficaz en el hiperandrogenismo –niveles elevados de hormonas masculinas o andrógenos en el organismo de las mujeres, que se manifiestan a través de exceso de vello, acné, irregularidades menstruales asociadas con el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)–, por lo que es actualmente el anticonceptivo oral con más indicaciones terapéuticas aprobadas.

Hedy Hernández



Presentan línea cardiometabólica

Con el objetivo de mejorar la salud de los mexicanos que viven con el síndrome cardiovascular-reno-metabólico y prevenir el desarrollo de sus complicaciones, Laboratorios Grossman, como parte del Grupo Bausch Health, presentó su línea cardiometabólica, poniendo a disposición de la comunidad médica un amplio portafolio de soluciones terapéuticas con eficacia y seguridad comprobadas.

Grossman, apuesta por un enfoque integral ofreciendo terapias avanzadas, capaces de generar beneficios como la reducción de eventos cardiovasculares, el retraso del daño renal y una mejor respuesta metabólica, incluyendo la pérdida de peso.



Hedy Hernández



Terapia oral dirigida para cáncer de pulmón avanzado

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó **zongertinib de Boehringer Ingelheim**, inhibidor de la quinasa (enzima clave en la regulación de la progresión celular) y primera terapia oral dirigida para pacientes adultos con cáncer de pulmón de células no pequeñas no escamoso irsecable o metastásico avanzado con mutación HER2 en el dominio de la tirosina quinasa (TKD), y que hayan sido previamente tratados.

Zongertinib demostró una tasa de respuesta positiva en el 75 % de los pacientes que habían recibido quimioterapia previa con platino, con una duración de respuesta mayor a 6 meses en más de la mitad de los pacientes.

Hedy Hernández



Farmacias del Ahorro impulsa la salud mental

Farmacias del Ahorro ofrece en línea el servicio gratuito de orientación médica enfocado en la salud mental.

- En sucursales, los médicos generales pueden aplicar un cuestionario que permite evaluar los niveles de estrés, ansiedad y depresión, cuando el caso requiera atención especializada, el paciente es canalizado al servicio de orientación médica en línea donde será atendido por psiquiatras titulados, especializados en temas de salud mental.
- También se puede agendar una cita desde la app de Farmacias del Ahorro para recibir orientación médica en línea con psiquiatras, quienes ofrecen acompañamiento profesional, un seguimiento completo del tratamiento y herramientas para el manejo de estrés, ansiedad y depresión.
- El servicio de salud mental en línea es completamente gratuito y permite a los pacientes acceder a sesiones con psiquiatras titulados y especialistas en salud mental, asegurando una atención personalizada y enfocada en las necesidades de cada persona.
- Tanto en sucursales, como en línea, el servicio ofrece recurrence y seguimiento personalizado. A través del Monedero del Ahorro, cada persona puede llevar un control.

Con más de 1800 sucursales en todo el país, Farmacias del Ahorro busca acercar servicios de orientación médica gratuita a millones de mexicanos, haciendo de la salud mental un pilar fundamental del bienestar integral.

Hedy Hernández



La unión que da la solución

Rezplén

Claritromicina/Ambroxol

Es la terapia de elección en:

Neumonía adquirida
en la comunidad

Bronquitis

Amigdalitis

Faringitis

Sinusitis y otitis



En diferentes estudios, la claritromicina
ha demostrado:

Mejorar la **respuesta
inmune** de mucosas

Reducir el número de
**infecciones bacterianas
agregadas**

Acortar el tiempo de
hospitalización



Ambroxol ha demostrado
tener diferentes acciones:

Regulación del moco en
las células caliciformes

Aumenta la producción
de surfactante pulmonar

Aumenta los niveles de
varios antibióticos en
pulmón

Revisar IPP:



Itra®

REZP-01A-21
No. de entrada 213300202C3045

Senosiain®



Jarsix®

Menos **es más**

Nuevo

La concentración precisa de **loratadina + betametasona** que se requiere para obtener un efecto:

● **Antihistamínico**

● **Antialérgico**

● **Antiinflamatorio**

Jarsix actúa tanto en la fase temprana como en la fase tardía de la reacción alérgica, controlando eficazmente la sintomatología.

24hr
de alivio

Tabletas y solución:

**Adultos y
>12 años**

1 tableta cada
12 horas

**6-12 años,
> 30 kg**

5 ml cada
12 horas

**4-6 años,
30 kg o menos**

2.5 ml cada
12 horas

Revisar IPP:



JARS-01A-19
NO. DE ENTRADA: 193300202C5081



Senosiain®