

# Relax

Lectura terapéutica







Acetilsalicilato de Lisina

**Rápida absorción** con menor **daño gastrointestinal**, que al convertirse en ácido acetilsalicílico brinda un eficaz efecto de **antiagregación plaquetaria**.<sup>1,2,3</sup>



Caja con 15 sobres de 160 mg.



Caja con 15 sobres de 100 mg.



LÍNEA CARDIO

Aviso de Publicidad: 213300202C3961

**RMSTRONG®**  
Comprometidos con tu salud

Referencias:

1. IPPA Coraspir 2. Majluf-Cruz AS. Medicus 2021;2(10):670-6. 3. Majluf-Cruz A, Ruiz de Chávez-Ochoa A, Majluf-Cruz K, et al. Effect of combined ad-ministration of clopidogrel and lysine ace-tylsalicylate versus clopidogrel and aspirin on platelet aggregation and activated GPI-Ib/IIIa expression in healthy volunteers. Platelets 2006;17:105-7.



## EDITORIAL

**S**in duda, cumplir años genera un cúmulo de emociones; felicidad, por poder estar vivos, de estar en el presente; agradecimiento, por tener la dicha de haber podido llegar hasta donde estamos, habiendo superado las circunstancias difíciles del pasado y de las que hemos aprendido; emoción, por continuar viviendo la vida, con un espíritu guerrero para enfrentar los retos venideros; pero, también, hay que decirlo, miedo, incertidumbre y algo de inseguridad, al no saber lo que nos depara el futuro.

Haber cumplido un año más parece sencillo, cosa fácil, algo que “se pasa volando”, pero sólo el festejado sabe lo mucho que le costó, disfrutó, lloró, aprovechó, desperdició, vivió cada uno de esos 365 días; y eso claro que es motivo para celebrar.

*Revista Relax. Lectura Terapéutica*, en este mes de octubre, cumple un año más, que, junto con los demás recorridos, suman 20. Dos décadas difíciles, sí, no lo vamos a negar, pues no ha sido sencillo mantener un medio por tanto tiempo, sobre todo, dentro de un mundo y una industria tan cambiante como esta. Pero, de la misma forma, 20 años maravillosos, de mucho trabajo, aprendizaje, aventuras, conocimiento y de una gran satisfacción al saber

que todo por lo que trabajamos al interior de esta editorial, frente a la computadora, al pie de imprenta, ante los anunciantes, en el tráfico, etcétera, ha cumplido el objetivo, el sueño de las hermanas fundadoras de este proyecto, que es ofrecerle a los médicos un momento de relajación, de tranquilidad, de distracción ante el estrés que implica su noble profesión, a través de una lectura cultural, informativa y de entretenimiento amena e interesante.

Hoy, todo el equipo que hace posible esta revista, su revista, incluyendo editores, redactores, diseñadores, mensajeros, impresores, el personal de ventas, de contabilidad y de logística, y, por supuesto, las directoras, tienen un motivo muy grande para celebrar: usted, querido médico, por su preferencia durante todo este tiempo, que nos ha permitido llegar hasta aquí, hasta el año 20.

Por todo eso, nos encontramos sumamente agradecidos y con más entusiasmo que nunca, para continuar, una página a la vez, desempeñando nuestra labor editorial, esperando seguirnos encontrando mes a mes hasta cumplir el siguiente aniversario. Mientras tanto, por lo vivido, lo escrito y lo leído, por el presente... ¡Gracias!

**Director General**

Claudia Villazón Weissgerber

**Director Comercial**

Gabriela Villazón W.

**Coordinador Editorial**

Daniela Muñiz Cortés

**Redacción**

Moisés Zúñiga Martínez

Hedy Hernández

**Diseño Gráfico**

Anel Zavala Morales

**Servicios Fotográficos**

123RF

**Ventas de Publicidad**

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Susana Castro B.

**Circulación**

Javier Reyes Romero

**Publicidad y Ventas**

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

**Relax, Lectura terapéutica**

Revista mensual: octubre 2023

**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**

Preprensa Digital, S. A. de C. V.

Caravaggio # 30, Col. Mixcoac, 03910,

Ciudad de México, México.

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 Alberto López Chávez. CES

Mensajería.

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:  
Aniversario 20

## CONTENIDO

4 Médicos en México: entre la vocación y la remuneración

12 Infecciones del tracto respiratorio superior

30 Dos prodigiosas del piano, que están conquistando al mundo





## SECCIONES

### 8 *Días del mes*

- Cincuenta años de *El exorcista*
- Muere Edgar Allan Poe
- Día Mundial Contra el Dolor
- Día de la Mujer Maravilla

### 16 *Cuestión de letras*

- BookTok: un fenómeno viral literario

### 20 *Conociendo México*

- Dulcería de Celaya

### 26 *Entretenimiento*

- Leonardo DiCaprio contra el cambio climático

### 34 *Destinos*

- Pasaporte a la aventura: viajes que desafían los límites

### 40 *Más de México*

- México, sexto país a nivel mundial con más sitios Patrimonio de la Humanidad

### 44 *Mejorando el planeta*

- ¡Aprovechando el agua de lluvia!

### 48 *Notirelax*

- Menciones informativas





# Médicos en México: entre la vocación y la remuneración

*Los sueldos de estos profesionales son una cuestión que merece atención, reconociendo el vital papel que desempeñan en la sociedad*

Por Moisés Zúñiga M.

México, siendo la segunda economía más grande de América Latina, enfrenta una serie de desafíos en el sector salud; entre ellos, la remuneración de su personal médico. Históricamente, esta profesión ha gozado de alto prestigio, en nuestro país; sin embargo, en términos monetarios, esta valoración no siempre se ha reflejado.

Aunque el deseo de asistir y beneficiar a otros impulsa a muchos a elegir este camino profesional, el aspecto salarial, también, juega un papel crucial en la decisión. Las largas jornadas de trabajo, la constante actualización académica y el alto nivel de responsabilidad que conlleva el cuidado de la salud humana merecen una retribución económica, cosa que, en diversas ocasiones, no se ha visto compensada de manera adecuada.

Pese a que los salarios varían con base en una serie de factores, muchos médicos mexicanos han expresado preocupaciones sobre los niveles de



El 71 % de los médicos mexicanos considera que su remuneración no es la adecuada. Y cuatro de cada 10 señalan que deberían obtener ingresos entre un 26 y 50 % superiores respecto de los actuales.

*Fuente: Reporte de salarios médicos: México 2023*

compensación. De acuerdo con datos del *Reporte de salarios médicos: México 2023*, del sitio web *Medscape*, los profesionales de la salud consideran que la “baja remuneración” es uno de los aspectos más difíciles de su trabajo.

Pero ¿qué ingresos puede esperar un médico en México? En este artículo, examinaremos los elementos que determinan el sueldo de un médico y ofreceremos una perspectiva general sobre los salarios potenciales.

### Factores que influyen en el salario

El salario de los médicos varía significativamente en todo el mundo y es el resultado de una combinación compleja de variables tanto externas como internas al sector de la salud, mismas que no sólo reflejan la oferta y demanda en el mercado laboral médico, sino, también, aspectos socioeconómicos, políticos y culturales de cada país. Entre estos elementos, están:

**Institución de trabajo:** Los médicos que se desempeñan en instituciones privadas suelen tener salarios más altos que aquellos del sector público. Sin embargo, algunas instituciones públicas, como el IMSS o el ISSSTE, a menudo, ofrecen más estabilidad laboral y beneficios a largo plazo.

**Especialidad:** Algunas especialidades médicas son mejor remuneradas que otras. Cirujanos, anestesiólogos y cardiólogos, por ejemplo, suelen tener ingresos más elevados que los médicos generales o los pediatras.

**Experiencia y formación:** Como en muchos otros campos, la experiencia y la formación adicional pueden aumentar significativamente el salario de un médico. Aquellos con maestrías, doctorados o certificaciones internacionales pueden tener mayores oportunidades salariales.

**Región geográfica:** En ciudades más grandes y centros urbanos, como la Ciudad de México o Monterrey, los salarios suelen ser más altos, pero, también, es cierto que el costo de vida es mayor.

### Comparación con otros países

*Cuando se confronta el salario de los médicos mexicanos con el de aquellos de países más desarrollados, como Estados Unidos, Canadá o naciones europeas, resulta evidente que los profesionales de la salud en México ganan significativamente menos en términos absolutos. Sin embargo, es crucial recordar que el costo de vida en México es generalmente más bajo que en esas naciones, aunque esta diferencia no siempre equilibra la disparidad salarial.*

### ¿La profesión de medicina es bien pagada en México?

Si bien la medicina puede ofrecer salarios decentes, sobre todo, en ciertas especialidades y contextos, no necesariamente es percibida como “bien pagada” considerando las demandas y responsabilidades de la profesión, el costo y duración de la formación académica, y los riesgos asociados.

Aunque hemos dicho que la remuneración para los médicos puede variar según una serie de factores, existen algunos parámetros que podemos seguir. De acuerdo con el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), el empleo en la carrera de medicina es el mejor pagado en el país, con hasta 17 mil 889 pesos de salario al mes, en promedio; y, aún así, es poco.


Por su parte, el Centro de Investigación Económica y Presupuestaria A. C. (CIEP) señala que el salario para el personal médico especializado puede ir de los 16 mil 768 a los 46 mil 702 pesos, mientras que, para un médico general, la remuneración puede variar de 13 mil 190 pesos a 40 mil 14 pesos.

La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), realizada en el tercer trimestre de 2021, por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indica que el salario promedio de un médico en México es de alrededor de 25 mil 500 pesos al mes.

El *Reporte de salarios médicos: México 2023* señala que, durante 2022, los médicos mexicanos tuvieron un ingreso anual promedio equivalente a 370 mil pesos, exclusivamente, por atención al paciente.

En cuanto a los médicos con especialidad, la plataforma *Data México* refiere que un doctor especialista gana un sueldo mensual promedio de 7 mil 100 pesos, cantidad que puede percibir por trabajar un período de 36 horas por semana. Dicho salario, bien podemos decir, está muy por debajo de lo que podría esperarse, considerando su preparación académica, y no sólo para esta profesión, sino para cualquier otra.

Si bien algunos médicos logran ingresos considerables, especialmente, en el sector privado y en ciertas especialidades, muchos enfrentan desafíos para obtener una remuneración que refleje adecuadamente su formación, experiencia y dedicación.

A pesar de los retos en este tema, la mayoría de los médicos mexicanos continúa sirviendo con pasión, impulsados por un sentido de vocación. Sin embargo, el país necesita abordar las preocupaciones salariales, para retener a sus talentosos profesionales y garantizar una atención médica de calidad para todos sus ciudadanos. 







# Rezplen

La unión que da la solución

Claritromicina/Ambroxol

95 años  
Senosiain®

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®

Por Moisés Zúñiga M.

## Cincuenta años de *El exorcista*

El 6 de octubre de este año, las salas de cine se preparan para recibir un nuevo capítulo de una de las sagas más icónicas en la historia del cine de terror: *El exorcista*. Conmemorando el aniversario 50 del estreno de la película original, llega a la gran pantalla *El exorcista: creyente*.

El relato se sumerge en la vida de Victor Fielding, un hombre que, tras la pérdida de su esposa, debe hacerse cargo solo de su hija, Ángela. Pero el drama se intensifica cuando ella y su amiga Katherine desaparecen en un bosque, y, al ser encontradas, no tienen recuerdos de lo ocurrido, por lo que Victor busca ayuda en Chris MacNeil, una experta exorcista, interpretada por Ellen Burstyn, cuyo personaje ya es familiar para los fanáticos de la franquicia, pues apareció desde la primera entrega, en 1973.

Dirigida por David Gordon Green, la cinta cuenta con un reparto formado por figuras notables, como Leslie Odom Jr., Lidya Jewett y Olivia Marcum, además de Ellen Burstyn, por supuesto.

La primera cinta de *El exorcista*, basada en la novela de William Peter Blatty, se transformó en un fenómeno cultural. No sólo dominó la taquilla, también, recibió 10 nominaciones al Óscar, destacando por ser la primera cinta de terror en ser considerada para el premio a mejor película. R



## Muere Edgar Allan Poe

El 3 de octubre de 1849, el escritor Edgar Allan Poe fue encontrado en las calles de Baltimore, Maryland, en un estado de delirio. No llevaba su propia ropa, sino que estaba vestido con prendas que no le quedaban bien. Fue trasladado al Washington College Hospital, donde falleció el 7 de octubre, a la edad de 40 años.

El Dr. John J. Moran, quien atendió a Poe en sus últimos días, proporcionó múltiples y, a veces, contradictorias versiones acerca de la causa del deceso: el alcoholismo que el escritor padeció gran parte de su vida, enfermedades, como el cólera, la rabia, la sífilis y una trastorno cerebral, e, incluso, que fue secuestrado y recibió una sobredosis de drogas o que experimentó una combinación fatal de medicamentos. Hasta la fecha, este tema sigue siendo un misterio.

Lo que no es secreto es que el legado de Poe vive en su obra. Fue pionero en los géneros del misterio y el horror, e influenció a muchos escritores posteriores. Sus inquietantes novelas, como *El cuervo*, *Los crímenes de la calle Morgue* y *El pozo y el péndulo*, continúan siendo estudiadas y apreciadas en todo el mundo.

Aunque nunca podamos conocer la verdad completa detrás de su fallecimiento, lo cierto es que su impacto en la literatura y en el mundo del misterio aún perdura. Su vida y su muerte siguen siendo, en esencia, una historia que el mismo Poe podría haber escrito. R





# Fosfonat<sup>®</sup>

ácido ibandrónico

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

**En la Prevención y Tratamiento  
de la Osteoporosis**



**REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS <sup>1</sup>**

IPP Fosfonat<sup>®</sup>

**Bibliografía:** 1.- Chesnut CH III and Cois. 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



EMPRESA  
SOCIALMENTE  
RESPONSABLE



## Día Mundial Contra el Dolor

Conmemorado de forma anual, cada 17 de octubre, este día fue establecido por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP), con el objetivo principal de generar conciencia sobre la necesidad y los derechos de las personas a un alivio eficaz del dolor. La fecha busca resaltar las deficiencias en la atención y tratamiento de este padecimiento, así como las investigaciones y avances en este campo.

Este día mundial es un llamado a la acción para médicos, investigadores y población en general en todo el mundo, para priorizar el estudio y tratamiento, y para brindar, a aquellos que sufren, el apoyo y la atención que merecen, porque vivir sin dolor no sólo es un derecho fundamental, sino una base esencial para una vida plena y feliz.

El dolor, ya sea agudo o crónico, es una experiencia que todos enfrentamos en algún momento de nuestra vida; puede ser el resultado de una lesión, una enfermedad o, incluso, un reflejo de condiciones emocionales. A pesar de su universalidad, éste sigue siendo un fenómeno mal comprendido y, a menudo, mal gestionado.

A pesar de ser una experiencia tan universal, existe un estigma considerable asociado con reportar y buscar tratamiento, especialmente, para el dolor crónico. Y es que, frecuentemente, se percibe como una señal de debilidad o se toma como algo puramente psicológico. R



## Día de la Mujer Maravilla

Se celebra cada 21 de octubre, para honrar el legado y el impacto cultural de este personaje. Las celebraciones, a menudo, incluyen lecturas de cómics, proyecciones de sus películas, paneles de discusión sobre feminismo y justicia, y, por supuesto, muchos fans disfrazados de la heroína.

A través de los años, la Mujer Maravilla ha inspirado a las generaciones a luchar por la igualdad y a creer en su propio poder. Este día, también, es la oportunidad para recordar la importancia de seguir luchando por un mundo más justo y equitativo para todos.

Creada por el psicólogo William Moulton Marston y el artista Harry G. Peter, en 1941, Wonder Woman surgió como una respuesta feminista a un mundo de superhéroes dominado por hombres. Inspirada en las figuras feministas de la época, especialmente, en la enfermera Margaret Sanger, Marston quería crear un personaje que encarnara la igualdad y mostrara que las mujeres podían ser tan poderosas y capaces como los hombres.

Desde su creación, la Mujer Maravilla ha sido más que sólo un personaje de cómic, y su lazo de la verdad, su indestructible escudo y sus brazaletes son más que herramientas de combate; son símbolos de verdad, resistencia y justicia, porque ella no utiliza armas letales; en su lugar, usa instrumentos que reflejan su deseo de ver un mundo más justo y equitativo. R

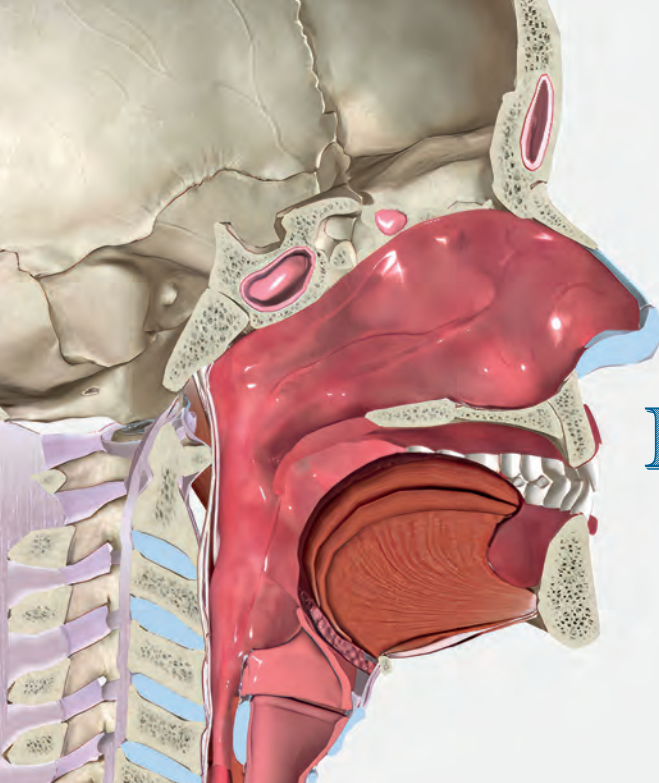




**Xeletec®**  
Celecoxib

ADIOS DOLOR,  
BIENVENIDO  
MOVIMIENTO





# INFECCIONES DEL TRACTO RESPIRATORIO SUPERIOR

Por Hedy Hernández

**L**as infecciones del tracto respiratorio superior son aquellas que afectan a las partes altas del sistema respiratorio, como la nariz, los senos paranasales, la garganta, la laringe y el oído. Estas infecciones son muy comunes y pueden ser causadas por diferentes tipos de virus o bacterias. Algunos de los síntomas más frecuentes son la congestión nasal, el dolor de garganta, la tos, el estornudo, la fiebre y el malestar general. La mayoría de estas infecciones son leves y se resuelven por sí solas en unos días, pero en algunos casos pueden complicarse y requerir tratamiento médico.

Entre las infecciones del tracto respiratorio superior más habituales se encuentran:

- El resfriado común: Es una infección viral que afecta principalmente a la nariz y la garganta. Es causada por varios tipos de virus, como el rinovirus, el coronavirus, el virus de la influenza, el virus respiratorio sincitial y el virus parainfluenza. El resfriado común se transmite por contacto directo o por gotitas respiratorias. Los síntomas suelen durar entre una y dos semanas y no hay un tratamiento específico, solo medidas para aliviar el malestar.
- La rinosinusitis: Es una inflamación de la mucosa que recubre la nariz y los senos paranasales. Puede ser causada por virus, bacterias u hongos. La rinosinusitis se caracteriza por dolor facial, secreción nasal purulenta, obstrucción nasal, pérdida del olfato y cefalea. El tratamiento depende de la causa y la gravedad de la infección. Puede incluir analgésicos, descongestionantes, antibióticos o cirugía.



- La faringitis: Es una inflamación de la faringe, que es el conducto que comunica la boca con el esófago. Puede ser causada por virus o bacterias. La faringitis se manifiesta por dolor de garganta, dificultad para tragar, enrojecimiento e inflamación de la mucosa faríngea y a veces fiebre. El tratamiento varía según el agente causal. Si es viral, se recomienda reposo, líquidos y analgésicos. Si es bacteriana, se requiere antibióticos.
- La amigdalitis: Es una inflamación de las amígdalas palatinas, que son unas masas de tejido linfóide situadas a ambos lados de la garganta. Puede ser causada por virus o bacterias. La amigdalitis se expresa por dolor de garganta, dificultad para tragar, fiebre, mal aliento y aumento del tamaño de las amígdalas. El tratamiento también depende del tipo de infección. Si es viral, se aconseja reposo, líquidos y analgésicos. Si es bacteriana, se indica antibióticos y en algunos casos cirugía.
- La laringitis: Es una inflamación de la laringe, que es el órgano donde se encuentran las cuerdas vocales. Puede ser causada por virus o bacterias. La laringitis se presenta con ronquera, tos seca, dolor de garganta y a veces dificultad para respirar. El tratamiento consiste en reposo vocal, hidratación y analgésicos. Si hay una infección bacteriana, se pueden usar antibióticos.
- La otitis media: Es una infección del oído medio, que es el espacio lleno de aire detrás del tímpano. Puede ser causada por virus o

bacterias. La otitis media se produce con dolor de oído, fiebre, pérdida de audición y a veces supuración del oído. El tratamiento puede incluir analgésicos, antiinflamatorios y antibióticos.

Las infecciones del tracto respiratorio superior son enfermedades frecuentes que afectan a personas de todas las edades. Para prevenirlas se recomienda lavarse las manos con frecuencia, evitar el contacto con personas enfermas, cubrirse la boca al toser o estornudar y vacunarse contra la gripe. Si los síntomas persisten o empeoran, se debe consultar al médico.  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Infecci%C3%B3n\\_respiratoria\\_alta](https://es.wikipedia.org/wiki/Infecci%C3%B3n_respiratoria_alta)

Para prevenir las infecciones del tracto respiratorio superior, se recomienda seguir algunas medidas de higiene y protección, como:


- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de tocar superficies contaminadas o de estar en contacto con personas enfermas.
- Evitar el contacto directo con personas que tengan síntomas de resfriado o gripe, como tos, estornudos o fiebre.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo al toser o estornudar, y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.



Ilustración: Ricardo Castro



- Ventilar los espacios cerrados y evitar el humo del tabaco y otros irritantes ambientales que puedan dañar las vías respiratorias.
- Vacunarse contra la gripe cada año, especialmente si se pertenece a algún grupo de riesgo, como niños, ancianos, embarazadas o personas con enfermedades crónicas.
- Mantener una alimentación equilibrada, una hidratación adecuada y un descanso suficiente para fortalecer el sistema inmunológico.

Estas medidas pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer o transmitir las infecciones del tracto respiratorio superior. Sin embargo, si se presentan síntomas persistentes o severos, se debe consultar al médico para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuados. 

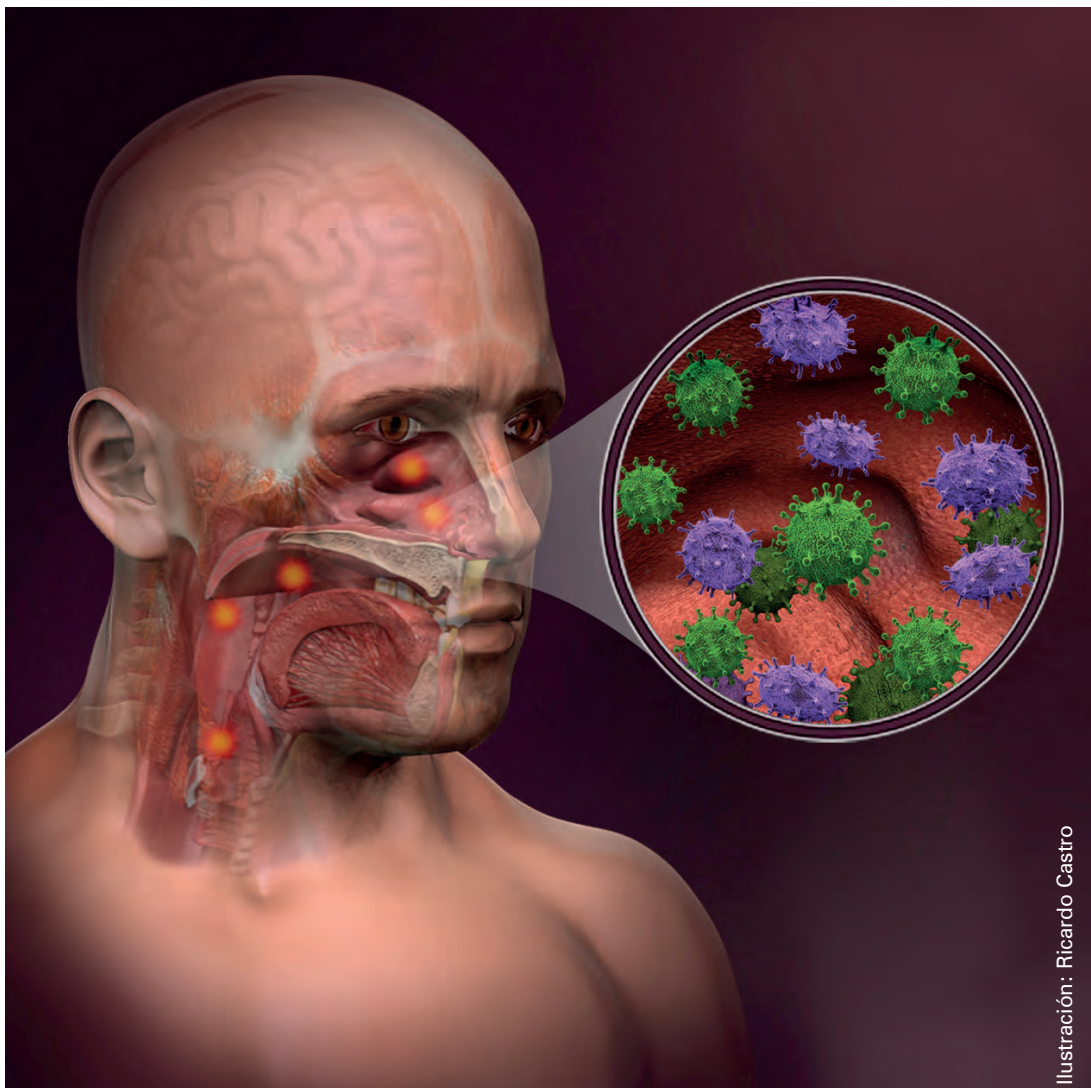


Ilustración: Ricardo Castro



# Bredelin

(levofloxacin)

Eficacia y seguridad por 24 horas

95 años  
Senosiain®

Bactericida que inhibe rápida y específicamente la síntesis del ADN bacteriano.



***Indicado en el tratamiento de infecciones del tracto respiratorio superior e inferior incluyendo:***

- Neumonías adquiridas en la comunidad
- Exacerbación aguda de bronquitis crónica
- Neumonía nosocomial.



Cetus<sup>®</sup>

Senosiain®





# BookTok:

## un fenómeno viral literario

**Promueve la lectura desde TikTok y permite conocer y descubrir lo nuevo en el mercado, sobre libros y autores**

Por Moisés Zúñiga M.

**E**l amor por los libros y la lectura ha tomado muchas formas; basta con considerar el mismo formato de las obras escritas, que, ahora, es posible leer, también, de forma digital. Y es claro que, para quienes tienen esta increíble pasión, es natural acoger cada nuevo aspecto que surge.

Probablemente, una de las tendencias más sorprendentes en el mundo de la lectura es el hecho de que ésta parece haberse apoderado de sitios web, redes sociales, plataformas de transmisión de video y otros rincones de internet en que nadie hubiera esperado que este contenido se volviera el centro de atención.

Así es como, en una era donde la digitalización se ha convertido en una parte integral de nuestras vidas, surge un movimiento inesperado y poderoso, que



busca revivir y celebrar el amor por la lectura. Se trata del BookTok, una tendencia en ascenso, que está impactando a los amantes de los libros.

### ¿Qué es BookTok?

Su significado es bastante sencillo, pues, como su nombre lo dice, se trata de una subsección de la red social TikTok –la plataforma de videos cortos, que ha ganado millones de usuarios en los últimos años–, dedicada a la promoción, revisión y discusión de libros y, en general, a la lectura.

El movimiento surgió a partir de la apertura de diferentes cuentas enfocadas por completo a este tema, donde los creadores de contenido, que abarcan desde adolescentes hasta adultos jóvenes y más allá, comparten sus opiniones sobre diversos libros –ya sea clásicos o nuevos lanzamientos–, recomiendan lecturas y autores, realizan sinopsis dramatizadas, muestran su pasión por ciertos personajes, entre muchas otras actividades relacionadas con el mundo literario, que enfatizan la belleza y la importancia de este arte, de las maneras más creativas.

### El impacto en la industria y la comunidad de lectores

Desde su crecimiento en popularidad, esta tendencia ha tenido un impacto notable en la industria del libro y en la cultura literaria, convirtiéndose en un espacio donde el amor por la lectura se celebra y se comparte de manera creativa y entusiasta. Algunas de las formas en las que esta iniciativa está impactando son:

**1. Promoción de la lectura entre los jóvenes:** Con la popularidad de BookTok, este segmento de la población está redescubriendo su amor por la lectura o sumergiéndose en el mundo de los libros por primera vez. Las recomendaciones y discusiones en la plataforma han llevado a muchos jóvenes a explorar géneros y autores que, de otra manera, podrían haber pasado por alto.

**2. Aumento de las ventas de libros:** Varios títulos que han sido destacados o se han vuelto virales en BookTok han experimentado un aumento notable en las ventas. Librerías y editoriales están tomando nota del poder que esta plataforma tiene para influir en las tendencias literarias.

**3. Diversidad en las lecturas:** Una de las características más hermosas de BookTok es su énfasis en promover y destacar la literatura diversa. Muchos creadores usan su plataforma para resaltar libros escritos por autores de grupos marginados o para discutir temas de representación en la literatura.

**4. Descubrimiento de nuevos talentos:** Algunos escritores han utilizado BookTok como plataforma para promocionar sus propias obras, lo que ha permitido que nuevos talentos sean descubiertos por editoriales o por un público más amplio.

**5. Conexión y comunidad:** Esta tendencia no sólo se trata de recomendar libros; consiste en formar una comunidad. Los usuarios se conectan a través de su amor compartido por la lectura, creando un espacio seguro donde pueden discutir, debatir y celebrar todo lo relacionado con los libros.

### Entre el amor y el odio: el desafío de BookTok

Aunque esta comunidad ha sido una bendición para muchos, también, viene con sus desafíos. Por esto, es comprensible que ya se haya visto envuelta en una serie de discursos contradictorios.

En el lado positivo, lo más evidente es que inspira a más jóvenes a leer, popularizando tendencias y estéticas, y romanizando los actos de leer y acumular libros. Sin embargo, la presión para mantenerse al día con las tendencias actuales y la naturaleza efímera de la plataforma han hecho que algunos usuarios se sientan rebasados e, incluso, molestos. Además, al igual que con cualquier comunidad en línea, no todos los contenidos o discusiones son del gusto de todos, y puede haber conflictos o malentendidos.

Pero más allá de esto, lo cierto es que BookTok ha demostrado



ser una fuerza poderosa en el mundo literario. A través de videos cortos y creativos, esta comunidad ha revivido, en muchas personas, el amor por la lectura y ha introducido a las nuevas generaciones en libros y autores importantes.

Sin duda, en esta era digital, es reconfortante ver cómo el antiguo arte de contar historias y la lectura misma siguen siendo relevantes y apreciadas. <sup>R</sup>

Una encuesta realizada a más de 2 mil jóvenes de entre 16 y 25 años, por la Asociación de Editores de Reino Unido, encontró que casi dos tercios (59 %) de ellos aseguran que BookTok o los *influencers* digitales en el mundo de los libros les han ayudado a descubrir la pasión por la lectura.

Entre las obras que aparecen con frecuencia en las recomendaciones de BookTok, está *Al final mueren los dos* (*They both die at the end*), una novela del autor puertorriqueño Adam Silvera, que ha cosechado un éxito importante por parte de la crítica y los lectores.

# Miel sobre hojuelas

Escrito por Gabriela Villazón

**L**as hojuelas son buenas y si tienen miel, mejores. Esta expresión nos permite ver que lo bueno puede serlo aún más. Como un codiciado objeto, poseer estas hojuelas conlleva un alto precio que, incluso, las puede convertir en algo amargo. Es así que saber disfrutarlas es verdadero arte de unos cuantos... y es que, por muy bueno que sea algo, no es perfecto.

En el México de principios del siglo XX, se tejían historias de las cuales descenderían los personajes que fueron echando raíces, moldeando su entorno, su economía, su vida; muchos de ellos viven en la mente y en el legado que dejaron a los suyos, pero, sobre todo, en la enseñanza de cómo hacer la vida.

Sí, hacer la vida... porque, aunque ésta emana con fuerza, sin parar, como torbellino sin tregua, hay que hacerla día a día, agregando miel a las hojuelas que hay, y sortearla con sus añoranzas y sinsabores, siempre, mirando hacia adelante, con la esperanza de que "Mañana... nuevos pájaros habrá".

En este contexto es donde se encuentran dos almas tan diferentes y afines a la vez, empeñadas en conseguir un anhelado sueño.



**De venta en Amazon  
y en Librerías Gandhi**



# PERDUQUAN®

## Memantina

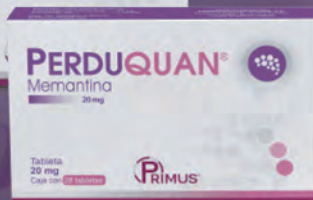
### HABLANDO SERIAMENTE DE DEMENCIA

INDICADO EN ESTADOS DE LAS ALTERACIONES  
FUNCIONALES DEL SÍNDROME DEMENCIAL:

- Demencia degenerativa tipo **Alzheimer**.
  - Demencia **vascular**.
  - Demencia de **origen endocrino o metabólico**.
- **Baja a moderada afinidad** por los receptores NMDA.
- Tiene **propiedades neuroprotectoras**, dado que **previene la muerte neuronal** inducida por el receptor NMDA y por el glutamato.



**NUEVA IMAGEN  
MISMA CALIDAD**



10 mg con 14 y 28 tabletas | 20 mg con 14 y 28 tabletas



Línea de productos Primus, una división de farmacéuticos Rayere

Farmacéuticos Rayere, S.A. Emiliano Zapata No. 72, Col. Portales, Benito Juárez, C.P. 03300, Ciudad de México, México. Tels. 800 523 5615 · 55 5532 6020

[laboratoriosprimus.com.mx](http://laboratoriosprimus.com.mx)





*Centinela del patrimonio gastronómico y culinario  
del dulce típico mexicano.*

Por Hedy Hernández

La Dulcería de Celaya es un lugar emblemático de la Ciudad de México, donde se pueden encontrar y degustar los más variados y deliciosos dulces típicos mexicanos. Fundada en 1874 por Alfredo y Luis Guízar, la dulcería ha conservado su tradición, calidad y sabor a lo largo de más de un siglo, ofreciendo a sus clientes una experiencia única y dulce.

El nombre de la dulcería proviene del lugar de origen de uno de sus primeros productos, porque, aunque los Guízar eran michoacanos, el primer dulce en el que se centró la dulcería por tener mucha demanda entre los capitalinos fue la cajeta y los Guízar viajaron a la ciudad guanajuatense de Celaya, famosa por su cajeta, para obtener la de mayor calidad y ofrecerla en su establecimiento.

La historia de la Dulcería de Celaya se remonta a la segunda mitad del siglo XIX, cuando los hermanos Guízar decidieron abrir un local en la calle Plateros (hoy Madero), junto al café de La Concordia, un café reconocido por ser el punto de encuentro de la burguesía del porfiriato, en una de las calles más elegantes y concurridas de la capital. Allí vendían dulces provenientes de diferentes partes del país, con el objetivo de mostrar la riqueza y diversidad de la repostería mexicana.



# Lo mejor en Medicina General en México 2024

6 Cursos en formato híbrido

100 Puntos de recertificación otorgados por  
CONAMEGE



Ir a Pre-  
registro

[www.congresosmpr.com.mx](http://www.congresosmpr.com.mx)



[medicine.matters@medicalrp.com.mx](mailto:medicine.matters@medicalrp.com.mx)



999 528 6415 @consejodavid @congresosmpr



**MPR**

MEDICAL PHARMA RESEARCH LATAM  
LÍDERES EN PROGRAMAS DE EDUCACIÓN  
MÉDICA CONTINUA EN AMÉRICA LATINA





Es importante mencionar que fue gracias a la Conquista que tantos dulces pudieron desarrollarse en nuestro país. Los españoles trajeron huevo y leche con ellos, las opciones crecieron y terminaron por convertirse en los postres típicos que conocemos hoy en día.

No olvidemos que muchos de ellos tuvieron su origen en los conventos, donde se dedicaron a idear recetas para mantener frutas y lácteos comestibles, aún después de muchos meses de su recolección. La cocción de alimentos con grandes cantidades de azúcar o miel permitieron que los alimentos se conservaran sin frigoríficos y pudieran sobrevivir a hongos y bacterias.

Con el tiempo, la dulcería fue adquiriendo fama y prestigio, y los Guízar empezaron a buscar otros dulces típicos. Al principio, la familia se dio a la tarea de comprar a diferentes proveedores, pero también comenzó un trabajo de investigación, por lo que viajaron por el país recolectando no sólo dulces, sino comprando las recetas a sus proveedores para elaborarlos en el sótano de su casa, utilizando los mejores ingredientes y utensilios para controlar la calidad de sus productos y volverla uniforme. En esos tiempos la producción era solamente de una charola al día.

En 1900, debido a la ampliación de la calle Cinco de Mayo —que conectaba la Alameda Central con el Zócalo, la Catedral Metropolitana y el Palacio de Bellas Artes— los Guízar se mudaron a su actual ubicación, en el número 39 de dicha calle.

Para adaptarse al estilo y gusto de la época porfirista, contrataron a un diseñador francés que decoró el local con un estilo Art Nouveau,





lleno de detalles y elegancia. Aparadores de encino tallados, espejos franceses con marcos de madera tallados a mano, plafones estucados con motivos orgánicos, muros con cornisas y molduras, vitrinas de roble blanco, cristales biselados y piso con vistosos azulejos verdes, son algunos de los elementos que aún se conservan y que le dan un toque especial al lugar.

Sobre el portal de entrada del local, un emplomado verde y en estilo art decó —que es el más antiguo del Centro Histórico— anuncia que desde 1874 esta dulcería vende tradicionales confites. Desde la calle se pueden ver dos grandes vitrinas antiguas con varias repisas que presentan charolas con una gran variedad de dulces.

Hoy por hoy, la Dulcería de Celaya es uno de los edificios más bellos y antiguos del Centro Histórico.

Con el paso del tiempo, en 1934 abrieron una segunda sucursal en la calle de Orizaba, en el número 37, en la Colonia Roma.

La variedad y calidad de los dulces que se ofrecen en la Dulcería de Celaya es impresionante. Más de 100 tipos de dulces se pueden encontrar en sus vitrinas, todos elaborados artesanalmente con recetas tradicionales que han pasado de generación en generación.

Los ingredientes utilizados principalmente son leche, azúcar, piloncillo, nueces, huevo y frutas, entre otros. Para su elaboración se utilizan palas de madera, cazos de cobre y hornos. Actualmente la Dulcería de Celaya elabora a mano el 90 % de sus productos fuera del local, en su fábrica.





En la Dulcería Celaya pueden encontrarse sabores de todo tipo, dulces tradicionales de todos los rincones del país. Desde los nortños, como los dulces de leche; los del Bajío, como el queso de tuna, hasta los del sur, como las rosas de yema.

Algunos de los dulces más populares y representativos son: los puerquitos de piloncillo, las cocadas, los príncipes de nuez, las doraditas de higo, las reinas, los suspiros, los gaznates, el queso de tuna, las manzanitas de limón y de guayaba, las piñoninas. También hay dulces regionales como las glorias, las alegrías, las palanquetas, los chongos zamoranos y los camotes.



Pueden encontrarse también turrón de nuez o almendra, ciruelas pasas rellenas de pasta de nuez, jamoncillo envinado de leche quemada o leche natural, rosquillas de yema, doraditas de higo, encanelados, trufas de cocoa, glorias cubiertas de almendra molida, cremas de menta, polvorones, buñuelos, unas botellitas de azúcar rellenas con líquido azucarado de colores, lagrimitas y hasta rompoppe, que le hace honor a uno de sus fundadores de nombre Don Alfredo.

Tampoco nos podemos olvidar de los limones con coco que causan gran sorpresa, principalmente ante los turistas italianos; se maravillan al saber que la cáscara de este fruto está preparada de tal forma, que es posible comerlo completo.

Fresa, naranja, guayaba y piña son algunos de los sabores que manejan, y el coco recién rallado en su cocada dorada es una necesidad. Algunos otros sabores mexicanos más tradicionales para probar son el mazapán y la cajeta. Se trata de un auténtico paraíso para los aficionados a los dulces artesanales.

Los dulces cambian según la temporada por lo que todo el tiempo ofrece una gran diversidad, como el huesito de Día de Muertos, las velas de almendra de Navidad y un sabroso etcétera.


De acuerdo con el gerente de la dulcería, entre los más de 140 dulces que ofrecen, el dulce más popular es la cajeta, un dulce de leche elaborado con leche de cabra y azúcar, que se cuece a fuego lento hasta obtener una consistencia cremosa y un color dorado; seguida por los dulces de leche, las nueve diferentes cocadas, los camotes, las palanquetas y las frutas cubiertas.

La receta más antigua que posee la dulcería es la de un pan hecho con yemas de huevo horneadas, y se sirve con una miel envinada y canela. Esta receta existe en los recetarios antiguos de México, se conoce como huevos reales y data de tiempo de La Colonia.

Esta dulcería ha mantenido una calidad irreprochable, ya que, debido a la industrialización, cada vez es más difícil encontrar leche auténtica de vaca, al igual que algunos productos regionales como la tuna para el queso de tuna o los piñones rosas para el jamoncillo de piñón. Los dulces tradicionales que venden no contienen colorantes ni sabores artificiales, por ello tienen un costo hasta tres o cuatro veces mayor que en otras dulcerías. Una de las labores más importantes de la Dulcería de Celaya es la preservación de las recetas y la elaboración tradicional y artesanal de los dulces, de la misma manera en que se elaboraban antaño.

La Dulcería de Celaya es un espacio de tradición y cultura que ningún viajero se debería perder. Un viaje al pasado para probar los mejores dulces de México y deleitarse con su sabor e historia. La Dulcería de Celaya es un templo de los dulces típicos en la Ciudad de México.

Cuando la Dulcería de Celaya abrió sus puertas no era la única en la ciudad, estaban La Imperial, la Dulcería Francesa, La Ambrosía, El Paraíso Terrestre y Decers. Solamente la Celaya sobrevive hasta hoy, siendo la más antigua que existe en la ciudad y en todo el territorio nacional.

La Dulcería Celaya puede encontrarse en guías turísticas italianas y de todo el mundo, 

**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 día<sup>1</sup>**

## 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](mailto:farmacovigilancia@liomont.com.mx) o en la página de internet: [www.liomont.com.mx](http://www.liomont.com.mx)

**INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD**





# Leonardo DiCaprio contra el cambio climático

Por Lizbeth Feliciano O.

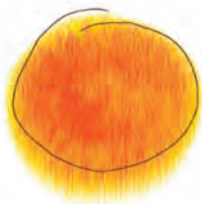
Quien conoce a Leonardo DiCaprio sabe que se ha destacado por su trabajo como actor en el medio del cine. No obstante, interpretar papeles no es lo único que hace, pues, desde hace unos años, se ha dedicado a generar conciencia sobre los problemas sociales actuales y el cambio climático. Para hacer más visible esta situación, entre otras cosas, sacó a la luz un documental, en el que se desempeñó como productor, narrador y protagonista, que refleja cómo nuestras acciones humanas influyen directamente en la preservación de algunas especies en peligro de extinción.

Dicho documental, dirigido por Fisher Stevens, lleva por título *Before the flood* [2016] (en español, *Antes de que sea tarde*) y muestra, con datos reales, que la temperatura del planeta está subiendo, lo cual, en primera instancia, no parecería grave, sin embargo, un cambio así afecta, de manera negativa, a varios ecosistemas. La información que se menciona tiene un respaldo científico, pues cuenta con impresiones de elementos de la NASA y opiniones de especialistas, así como de miembros de National Geographic, quienes han investigado, durante años, este fenómeno.

Al inicio, el documental también tenía otro propósito, el de recoger fondos para financiar a diferentes organizaciones que se encargan de luchar contra el cambio



# 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®**



climático; pero, ahora, el material puede verse de forma gratuita, en YouTube, en el canal de National Geographic, invitando a todo el público a verlo.

Por otra parte, la labor altruista y ecológica del actor no sólo se queda ahí, ya que, a través de la Fundación 'Leonardo DiCaprio', hace donaciones a proyectos que están enfocados a la preservación medioambiental. Se estima que, desde la creación de dicha fundación, ha donado más de 50 millones de euros. Los programas que han financiado son aquellos que se encargan de luchar contra el cambio climático, de la protección de especies, la conservación de la flora y fauna marinas, a proteger la vida salvaje y a los animales en peligro, así como los que reconocen los derechos de grupos y etnias indígenas.

Lo cierto es que, como dice uno de sus epígrafes, "sin un planeta sano, nuestro futuro es sombrío", pues no podemos olvidar que, por el momento, sólo tenemos un mundo, que nos provee de todo lo que necesitamos para vivir: agua potable, aire limpio, la posibilidad de cultivar nuestros alimentos y fauna que equilibra los ecosistemas. Es nuestra responsabilidad encontrar cómo podemos coexistir los seres humanos con la naturaleza y dejar de destruir el entorno, porque, al final, lo único que estamos ocasionando es nuestra propia extinción a ya no tan a largo plazo.

De igual manera, Leonardo DiCaprio impulsa al público, por medio de su página web y de sus redes sociales, a tomar conciencia sobre los problemas ambientales, lo que provoca que los fans se sumen a las acciones para la protección de especies y, así, cada vez, sean más los que estén a favor de un cambio positivo para el planeta. Además, en la página oficial de su fundación, se dice cómo uno puede ayudar en esta lucha, desde la disminución de las emisiones de carbono y la utilización de energías renovables hasta la importancia de proteger la biodiversidad y los ecosistemas naturales.

El actor también ha dado conferencias y ha aprovechado su alcance, para decirle a los medios los retos que puede enfrentar la humanidad si acaso no está dispuesta a cambiar. Por ejemplo, cuando aceptó el premio de la Academia, en 2016, por su actuación en *The Revenant*, incluyó, en su discurso, un mensaje relevante para su causa, argumentando que el cambio climático es real y está ocurriendo ahora mismo. También, ha dicho que tenemos un plazo de nueve años para realizar modificaciones significativas en nuestra forma de vida o ya no habrá punto de retorno.

Lo anterior se puede argumentar con el cambio real en la temperatura del planeta, la cual ha aumentado 1.5 °C desde que empezó la época industrial, y se estima que, para el 2030, habrá incrementado 1.5 °C más, lo que significaría que viviremos olas de calor mortales, inundaciones más frecuentes y huracanes más fuertes.

El actor aclara que "la Tierra va a estar bien", pues, pase lo que pase, ésta seguirá su rumbo natural y se restaurará, lo importante a reflexionar "es qué va a pasar con nosotros", porque, de no cambiar, el daño es hacia nosotros mismos, una especie que se está quedando sin recursos para subsistir.

Por todo su trabajo, no es de extrañarse que la revista *TIME* lo haya elegido como una de las personas más influyentes, por su compromiso medioambiental. Además, las Naciones Unidas lo nombraron Mensajero de la Paz para el Cambio Climático. Sin duda, Leonardo DiCaprio ha expuesto cómo, entre todos, podemos frenar esta situación; lo más importante es no olvidar que salvar a la Tierra es salvarnos a nosotros mismos. R

### CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



AVENJOUR Y AVENUIT SON TINTURAS ARTESANALES, CIEN 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.



# EXPO CAPACIDADES ESPECIALES

**10 y 11 de Noviembre 2023**

**10:00 A 19:30 horas**

EXPO REFORMA  
Av. Morelos #67  
Col. Juárez, C.P. 06600  
Ciudad de México

**ENTRADA LIBRE**

**01**



CONFERENCIAS

**02**



BOLSA DE  
TRABAJO

**03**



PRODUCTOS  
Y SERVICIOS



# DOS PRODIGIOSAS DEL PIANO, QUE ESTÁN CONQUISTANDO AL MUNDO

*Se trata de las jóvenes mexicanas María Hanneman y Daniela Liebman, que han puesto en alto el nombre de nuestro país*

Por Moisés Zúñiga M.

**M**éxico, rico en cultura y tradiciones, ha sido cuna de innumerables talentos musicales a lo largo de su historia. Sin embargo, en la era contemporánea, es imperativo destacar a jóvenes prodigios que están revolucionando el mundo de la música clásica; en este caso, el del piano.

Nos referimos a dos pianistas mexicanas que están atrayendo la atención internacional, no sólo por su técnica impresionante y madurez artística, sino, también, por la frescura y pasión con la que interpretan cada pieza.

## **María Hanneman: la joven promesa del piano clásico mexicano**

Desde que sus pequeños dedos tocaron por primera vez un piano de juguete, a la edad de tres años, María no ha dejado de sorprender al mundo, con su increíble talento. Ese primer encuentro, que, para muchos niños, no es más que un juego, para ella, fue el preludio de una apasionante carrera que la ha llevado a los escenarios más icónicos del orbe.



Nacida en la Ciudad de México, en 2006, esta joven prodigio del piano comenzó su educación musical en el Conservatorio Nacional de Música del INBA. Para cualquier persona, estudiar música puede ser un desafío; para María, ha sido una vocación.

### Versatilidad musical

Pero su pasión por la música no se queda en el piano. Aunque éste es su instrumento principal y el que le ha dado reconocimiento internacional, María también ha mostrado interés por el violín y el canto. Sus raíces en la música clásica se ven complementadas con su amor por el jazz, el pop e, incluso, el rock clásico, mostrando una versatilidad y madurez musical poco común en alguien de su edad.

Piezas como el *Rondo Capriccioso*, de Mendelssohn, y *Las campanas*, de Rachmaninoff, forman parte de su repertorio, aunque, también, se le puede ver tocando temas de Ariana Grande o Elvis Presley.

### Una corta pero brillante carrera

A sus escasos 17 años de edad, ya ha deslumbrado a las audiencias, en el Carnegie Hall, en Nueva York; el Mozarteum de Salzburgo, en Austria; el Palacio de Bellas Artes y en el Festival Internacional Cervantino, en México.

Su colaboración con el reconocido tenor mexicano Javier Camarena, en 2020, y su destacada participación en competencias internacionales, como la International Music Competition, donde obtuvo el Gran Prize Virtuoso, sólo son testimonios del brillante camino que aún tiene por delante.

María no sólo es un orgullo para México, sino, también, una inspiración para jóvenes músicos alrededor del mundo. Con más de 40 conciertos y recitales a su nombre, y participaciones con orquestas internacionales, esta joven promesa ha dejado claro que todavía tiene mucho por ofrecer.

Además de su carrera musical, María es embajadora de la Fundación Sempiterno, que ayuda a comunidades en pobreza extrema, en Oaxaca.

Ahora, desde España, donde reside con sus padres, se prepara para dar el siguiente gran paso en su formación musical. Pero, sin importar cuánto avance en su carrera, siempre habrá un pequeño piano rojo de juguete, que marcó el inicio de su apasionante viaje en el mundo de la música.



*"Si trabajas muy duro, al final, los sueños sí se cumplen, y se siente bien bonito cuando eso pasa. Si tienen un sueño, no se rindan".*

María Hanneman



## Daniela Liebman: la revelación del piano

Desde las bulliciosas calles de México hasta los ilustres pasillos del Carnegie Hall, la historia de Daniela surge como un testamento al poder transformador de la música clásica. Con apenas 21 años, Daniela ha deslumbrado al mundo, no sólo por su virtuosismo, sino, también, por su apasionada interpretación y conexión profunda con cada nota.

Con un linaje familiar impregnado de talento musical —un padre violinista, un bisabuelo cantor y una abuela concertista, en Nueva York—, Daniela encontró su voz en las teclas del piano. A los nueve años, hizo su debut con la Orquesta Sinfónica de Aguascalientes, marcando el comienzo de una carrera que la llevaría a actuar con más de treinta orquestas de renombre internacional.

### Talento en ascenso

A los 15 años, ya había dejado huella en escenarios emblemáticos, como Bellas Artes y el Carnegie Hall. Fue en Jalisco donde su talento verdaderamente floreció, llevándola a ganar el prestigioso International Music Piano Competition. Su impresionante habilidad no pasó desapercibida por el productor ganador del Grammy, David Lai, quien no sólo la incorporó a la distinguida agencia Park Avenue Artists, sino que, también, produjo su primer álbum.

Con galardones de competencias internacionales y presentaciones aclamadas en teatros de renombre, en el 2018, vio el nacimiento de su álbum debut. Las críticas elogiaron su profunda sensibilidad y técnica

impecable, posicionando el material en los primeros lugares de las listas de música clásica más prestigiosas del mundo.

Lo que realmente distingue a Daniela es su comprensión holística de las artes. Su amor por la gastronomía, la arquitectura, el cine y la literatura se refleja en cada interpretación, ofreciendo a la audiencia no sólo una pieza musical, sino una experiencia emocional y cultural completa.

Actualmente, la joven prodigio se encuentra perfeccionando su arte bajo la tutela de la profesora de música Yoheved Kaplinsky, en la renombrada Julliard School of Music, en Nueva York.

En 2014, Daniela recibió el Premio Nacional de Juventud de México; en 2016 y 2017, fue nombrada una de las “40 mexicanas más creativas del mundo”, por *Forbes México*; y ese mismo medio la nombró, en 2018, una de las “100 mujeres más creativas y poderosas”.

Más allá de los logros y los reconocimientos, las historias de Daniela Liebman y María Hanne-man son una inspiradora narrativa de pasión, dedicación y del poder trascendental de la música. Son un recordatorio de que, independientemente del origen o la edad, el talento genuino siempre encuentra su camino. *R*



# ¡Muévete sin **Dolor!**



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

**#Genéricos  
Excepcionales®**







Por Moisés Zúñiga M.

**E**s común viajar por el mundo y sentirse, en parte, como si estuviéramos en casa, pero qué hay de aquellos viajeros que buscan salir de la rutina e ir a destinos que van más allá de lo convencional y que, incluso, podrían considerarse peligrosos.

La reciente tragedia del sumergible experimental *Titán*, en medio de una expedición, con un costo de 250 mil dólares por persona, que tenía como objetivo descender hasta los vestigios del *Titanic*, en el fondo del océano Atlántico, es una clara muestra de los peligros y el encanto vinculados con este tipo de viajes.

A pesar de ser un suceso lamentable, es un buen ejemplo de la creciente popularidad del turismo de alto riesgo. Y es que, cada vez, más viajeros anhelan vivir experiencias que rompan moldes e impulsen la aventura. Para ellos, el turismo de alto riesgo ha sido el espacio perfecto donde la adrenalina y la emoción ofrecen una alternativa totalmente distinta a los tradicionales paseos turísticos.

### **Las aventuras más extremas del planeta**

Para los amantes de la adrenalina, el riesgo y los momentos imborrables, el mundo brinda una vasta gama de aventuras turísticas extremas y vibrantes.



# ESOXX-ONE®

## VERDADERA PROTECCIÓN

**Barrera bio-adhesiva esofágica con tecnología innovadora que alivia los síntomas del reflujo gastroesofágico como:**  
Acidez, ardor, dolor, regurgitación.<sup>1-3</sup>



**Innovadora combinación** de ácido hialurónico sulfato de condroitina y poloxámero 407.<sup>1,2</sup>



**Crea una barrera protectora** que protege y favorece la regeneración de la mucosa del esófago dañada.<sup>1,2</sup>



**Logra un rápido y significativo alivio** de los síntomas.<sup>1,2</sup>



**Brinda protección esofágica** durante todo el día y a la hora de dormir.<sup>3</sup>

**Esoxx-One**  
Barrera bioadhesiva gastro-esofágica

Caja de cartón con 20 unidades y 1 pack tamaño con 15 ml.

Dosis sugerida  
**1 Sobre**

**Después de cada comida y antes de dormir.<sup>4</sup>**

2671C 2016 SSA



REFERENCIAS: 1. Di Simone MP, et al. Barrier effect of Esoxx® on esophageal mucosal damage: experimental study on ex-vivo swine model. Clin Exp Gastroenterol 2012;5:103-7. 2. Palmieri B, et al. Fixed combination of hyaluronic acid and chondroitin-sulphate oral formulation in a randomized double blind, placebo controlled study for the treatment of symptoms in patients with non-erosive gastroesophageal reflux. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2013;17:3272-8. 3. Savarino V, et al. Randomised clinical trial: mucosal protection combined with acid suppression in the treatment of non-erosive reflux disease - efficacy of Esoxx, a hyaluronic acid-chondroitin sulphate based bioadhesive formulation. Aliment Pharmacol Ther 2017; 45: 631-642. 4. Instrucciones de uso ESOXX®.

\*Se recomienda no tomar ni comer nada 1-2 horas después de ingerirlo.<sup>4</sup>



### 1. Lanzamiento en paracaídas sobre los Alpes suizos

Imagine la emoción de saltar desde un avión y descender en plena caída libre, inmerso en la majestuosidad de este sistema montañoso. Practicar paracaidismo en Interlaken, Suiza, brinda una euforia sin comparación y la oportunidad de vivir, en persona, la emoción de caer por el aire, con un panorama alpino de fondo.



### *Auge del turismo extremo*

*Para esta temporada, se prevé que una cifra récord de 106 mil turistas hayan pisado la Antártida, después de cruzar el pasaje de Drake, un tramo de mar violento, entre América del Sur y la Antártida, según datos de la International Association of Antarctica Tour Operators (IAATO). Además, este año, el gobierno nepalí otorgó un número récord de permisos para escalar el monte Everest, a pesar de las preocupaciones sobre el hacinamiento y un aumento en las muertes en todo lo que va del 2023, que encaminan a este año a ser uno de los más mortíferos para la montaña más alta del mundo.*

### 2. Paseo aéreo en el Reino Unido

El *wing walking* (acto de moverse entre las alas de un avión ultraligero, biplano o una avioneta, durante el vuelo) representa la esencia misma de las emocionantes experiencias aéreas cargadas de adrenalina. Los audaces aventureros tienen la oportunidad de sujetarse a las alas de un biplano, sintiendo la embestida del viento al elevarse a gran altura. Sin duda, esta audaz experiencia no es apta para los de corazón débil, y es un acto de muy alto riesgo para la vida.

### 3. Ascendiendo al desafío vertical del monte Everest

Para los insaciables amantes de la aventura, conquistar la cumbre más alta del planeta es un gran reto. Subir al Everest demanda una rigurosa preparación, excelente estado físico y habilidades en alpinismo. Alcanzar los 8 mil 848 metros es una hazaña que pocos han celebrado, marcándola como una vivencia singular y emocionante.

### 4. Salto en bungee desde la torre de Macao

Situada a una asombrosa altura de 338 metros, este es el punto más alto de dicha ciudad y una de las construcciones más altas del mundo. Se puede saltar desde el borde de la torre y experimentar una emocionante caída, seguida de un rebote lleno de adrenalina, mientras se contemplan vistas panorámicas del vibrante paisaje urbano que se encuentra debajo.



### 5. Escalada de hielo en Islandia

Los imponentes paisajes de glaciares de Islandia se presentan como el escenario perfecto para los entusiastas de la escalada en hielo. Con el equipo adecuado, como

# Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

↪ Doble eficacia antihipertensiva  
Doble órganoprotección<sup>1,2</sup> ↩

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®





crampones y piolets, y en compañía de guías experimentados, aquellos que buscan una aventura de riesgo pueden trepar cascadas congeladas y majestuosas estructuras de hielo, fusionando el desafío físico de la escalada con el frío del Ártico.

## 6. Inmersión en las cuevas de la península de Yucatán

Los aficionados a las experiencias subacuáticas y aquellos con una sed de explorar lo desconocido encontrarán, en este destino, un desafío profundo, al sumergirse en ríos subterráneos y cenotes, serpenteando entre majestuosas estalactitas y estalagmitas. Esta vivencia une el esplendor natural con la pasión por descubrir.



## 7. Heliesquí entre los picos de las montañas rocosas de Canadá

Los devotos de la nieve virgen pueden elevar su experiencia en esquí o *snowboard* practicando este deporte en una cadena montañosa de fama mundial. Se trata de embarcarse en un helicóptero, el cual lo transporta a cumbres aisladas y cubiertas de nieve fresca, para, luego, deslizarse por pendientes dentro de un entorno puro. Es una jornada cargada de adrenalina, que brinda un acceso exclusivo a paisajes espectaculares.



## 8. Deslizamiento por los volcanes nicaragüenses

Para las almas audaces, deslizarse por el volcán activo Cerro Negro, en Nicaragua (*sandboarding*, *volcano boarding* o surf sobre arena volcánica), es una hazaña inolvidable. Equipados adecuadamente, los valientes ascienden

al cráter y, después, se deslizan por la montaña, en una tabla, alcanzando velocidades sorprendentes de hasta 80 km/h (50 mph). La resonancia del volcán, combinada con la excitación de la bajada, convierte a esta aventura en una experiencia sin paralelo.

Para los amantes de la adrenalina, que están en busca de las más grandes aventuras, que, como dijimos, pueden llegar hasta a ser peligrosas, estas opciones de turismo extremo prometen superar sus expectativas. Desde lanzarse desde vertiginosas altitudes hasta sondear las misteriosas entrañas de la Tierra, cada experiencia ofrece un cóctel electrificante de emoción, panoramas de ensueño y momentos que jamás olvidará. Y qué decir de los viajes comerciales al espacio, que ya están comenzando a realizarse, eso sí, a precios que sólo unos pocos pueden pagar.

Sin embargo, siempre es necesario recordar que, en el mundo de la aventura, la seguridad es primordial. Así que opte por operadores con reconocidos antecedentes y certificaciones en estas hazañas extremas.

Ajuste su cinturón, tome una profunda inspiración y prepárese para la experiencia más vibrante de su vida. ¡El planeta le aguarda con los brazos abiertos! 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<sup>®</sup> RF**  
Volumetric Tightening

*Devuelve la salud a tu piel*



# México, sexto país a nivel mundial con más sitios

## *Patrimonio de la Humanidad*

Por Hedy Hernández



México es una nación rica en cultura, historia y naturaleza, que se refleja en la gran cantidad de sitios que han sido reconocidos por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Con 35 lugares inscritos en esta lista, México es el país de América Latina con más distinciones de este tipo y el sexto a nivel global, solo superado por Italia, España, China, Francia y Alemania.

Los sitios Patrimonio de la Humanidad son aquellos que tienen un “valor universal excepcional” y que pertenecen a la humanidad, por lo que deben ser protegidos y conservados para las generaciones futuras. Estos sitios pueden ser culturales, naturales o mixtos, según su carácter y características.

México cuenta con 27 sitios culturales, seis sitios naturales y dos sitios mixtos que abarcan diferentes épocas, regiones y manifestaciones de la diversidad mexicana. Entre ellos se encuentran centros históricos, zonas arqueológicas, monumentos, paisajes, reservas de la biosfera y áreas naturales protegidas.

Estos lugares emblemáticos son testimonios vivos de nuestro pasado y abren una ventana al legado histórico y cultural que define a México.

Algunos de los sitios más emblemáticos y visitados son:

# Gantena<sup>®</sup>

(Rosuvastatina)



95 años  
Senosiain<sup>®</sup>

*Controla eficazmente*

los niveles de colesterol en sangre

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la **primera causa de muerte en el mundo** y el factor común son los niveles elevados del colesterol LDL.



Consulte la IPP



Cetus<sup>®</sup>

Senosiain<sup>®</sup>



**El Centro Histórico de México:** El corazón de la capital mexicana alberga edificios coloniales, museos, iglesias, palacios y plazas que dan testimonio de la historia y la cultura del país. Con su impresionante arquitectura colonial, es un lugar donde el pasado se encuentra con el presente.

**Xochimilco:** Es un sistema de canales y chinampas que conserva las tradiciones prehispánicas y ofrece un espacio de recreación y biodiversidad.

**La Ciudad prehispánica de Teotihuacán:** Una de las ciudades más antiguas e impresionantes de Mesoamérica, que se caracteriza por sus enormes pirámides dedicadas al Sol y a la Luna, su avenida de los Muertos y sus murales con escenas religiosas y cotidianas.

**La Ciudad prehispánica y parque nacional de Palenque:** Un conjunto arquitectónico y artístico maya rodeado por la selva chiapaneca, que destaca por sus templos, palacios, tumbas y estelas con inscripciones jeroglíficas que revelan aspectos de la vida y el pensamiento de esta civilización. Sus majestuosas pirámides y templos bien conservados son una muestra impresionante del esplendor arquitectónico maya.

**La Ciudad histórica de Guanajuato y minas adyacentes:** Una ciudad colonial que se desarrolló gracias a la explotación minera del oro y la plata, y que conserva un trazado urbano irregular, una arquitectura barroca y neoclásica, un sistema subterráneo de calles y túneles, y una atmósfera cultural y artística.

**El Valle de Tehuacán-Cuicatlán:** Hábitat Originario de Mesoamérica: El sitio mixto más reciente en ingresar a la lista, que combina una riqueza natural con una riqueza cultural. El valle alberga una gran diversidad de flora y fauna endémica, así como vestigios arqueológicos, pinturas rupestres y sistemas agrícolas ancestrales.

**Chichén Itzá:** Una maravilla arqueológica en Yucatán, Chichén Itzá es uno de los destinos más visitados en México. La imponente pirámide conocida como El Castillo se destaca entre las ruinas antiguas que cuentan historias fascinantes sobre la civilización maya.



**Oaxaca: Centro Histórico:** La ciudad colonial de Oaxaca es famosa por su riqueza cultural y culinaria. Su centro histórico, con sus coloridas calles empedradas y hermosas iglesias, es un testimonio vivo de la fusión entre las culturas indígenas y españolas.

Estos son sólo algunos ejemplos de los numerosos sitios inscritos en la lista de Patrimonios de la Humanidad en México. Cada uno de ellos cuenta una historia única y ofrece una experiencia enriquecedora para aquellos que buscan sumergirse en la cultura mexicana.

Le invitamos a explorar estos tesoros culturales y descubrir la magia que encierran. R



Ciudad histórica de Guanajuato



# OPTIMIZA TUS EVENTOS




**En cada lugar encontrarás un toque  
especial para tus reuniones de negocios,  
familiares y sociales**

**Reserva:** (55) 5209 1717 ext.2415 y 2401 • [coordinaciongrupos2@hotelesmision.com.mx](mailto:coordinaciongrupos2@hotelesmision.com.mx)



**HOTELES**

**Misión®**

[hotelesmision.com.mx](http://hotelesmision.com.mx) • Siguenos en   



# ¡Aprovechando la lluvia!

*La recolección del agua de las precipitaciones es una alternativa contra la creciente escasez del líquido vital y para el ahorro de recursos*

Por Redacción Relax

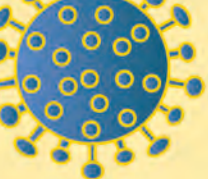


**E**s un hecho bien conocido que el agua constituye un elemento necesario para que exista vida en el planeta. Tanto plantas como animales no pueden sobrevivir si no disponen de agua. La extrema importancia del agua dulce nos permite imaginar las terribles consecuencias que tendría una carencia absoluta de la misma: la vida se extinguiría por completo.

## **Tiempos difíciles**

El acceso al agua potable en el siglo XXI se está convirtiendo en un reto, pues existe una creciente disminución de las fuentes, un serio problema que ya afecta a una gran parte de la población mundial. Conforme progresa el cambio climático, habrá una desertificación acelerada y una mayor carencia del líquido vital.

Alfredo Jalife-Rahme, doctor, académico y analista, especializado en temas de relaciones internacionales, economía, geopolítica y globalización, ha señalado que, si bien el petróleo fue motivo de guerras en el siglo XX, los grandes conflictos del siglo XXI serán motivados por el control del agua.



# Durater® 95 años

Porque sus pacientes son diferentes



Hay evidencia que famotidina puede bloquear:

**Proteasas responsables de la replicación del SARS-CoV-2**

**Durater presenta ventajas:**

- ▶ *Inhibe la producción ácida gástrica*
- ▶ *Baja incidencia de efectos adversos*
- ▶ *Es bien tolerado*
- ▶ *No interactúa con otros medicamentos de manera significativa*
- ▶ *No produce taquifilaxia*

Indicado en el tratamiento de:

- ▶ *Úlceras gástricas y duodenales*
- ▶ *Gastritis*
- ▶ *Esofagitis por reflujo*
- ▶ *Síndrome de Zollinger-Ellison*



Consulte la IPP



No. de entrada: 213300202C3053

Exea

**Senosiain®**

DURA-01A-21



Al efecto del cambio climático sobre las reservas acuíferas, hay que agregar el peso de la altísima urbanización que se ha desarrollado en ciertas zonas, la cual ha afectado drásticamente el flujo hidrológico. El crecimiento demográfico descontrolado ha provocado que algunas ciudades, como la Ciudad de México y las zonas conurbadas, padezcan un abasto insuficiente.

### Agua de lluvia, una buena alternativa

La recolección del agua de lluvia es una práctica ancestral característica de varias culturas antiguas, puesto que no requiere un gran despliegue de tecnología y se puede hacer de forma relativamente fácil. A grandes rasgos, consiste en la captación y almacenamiento de la lluvia, en depósitos especialmente diseñados.



Los beneficios de la recolección del agua pluvial son diversos e incluyen el ahorro de dinero –pues ayuda a reducir el gasto por consumo de agua potable entubada– y la facilidad en su mantenimiento, además de que es una técnica, relativamente, limpia.

Por otro lado, ayuda a la conservación ambiental, pues permite recargar los acuíferos abatidos y preservar las reservas de agua potable (como los ríos y lagos). Por si fuera poco, se puede disminuir el volumen pluvial que corre por el sistema de drenaje, evitando su saturación y las consecuentes inundaciones. Un beneficio más es que se puede reducir el uso de agua potable en actividades ajenas al consumo, como el riego de jardines y el funcionamiento de los sanitarios.

De acuerdo con la organización Isla Urbana, por cada metro cuadrado de techo en las casas de la Ciudad de México, se podrían acumular alrededor de 650 litros anuales de agua pluvial. Esto implica que la captación

de agua de lluvia le permitiría a un hogar disponer de un mínimo de 400 litros diarios de agua durante los meses que comprende la temporada de lluvias.

### Obstáculos

La recolección casera del agua pluvial enfrenta el problema de la contaminación del líquido. Aunque el agua de las precipitaciones es de muy buena calidad, debe someterse a un proceso que retire los contaminantes y sustancias que arrastran los escurrimientos y los que están presentes en la atmósfera. Para ello, existen sistemas de filtrado, que dejan el agua limpia, lista para usarse en todas las actividades que no implican beberla.

Otro problema son las temporadas de sequía, en donde, si no se tiene una alternativa de reserva, conlleva a la falta de agua en el hogar.



### Alternativa en crecimiento

El ahorro que representa la recolección de agua de lluvia y sus repercusiones ambientales positivas han incentivado la generación de proyectos que apoyan la instalación de sistemas de captación pluvial en las zonas urbanas, en las que ha tardado en ganar la importancia que ya tiene en las áreas rurales.

Sería muy deseable que, por economía y por conciencia ecológica, los hogares de las urbes mexicanas empezaran a considerar la instalación de este tipo de sistemas, que, a la larga, puede traer importantes beneficios para todos los que aquí vivimos. R



# ¿Sabes qué hay detrás de mi Afore?

LAS **APORTACIONES**  
QUE REALIZA **MI EMPRESA.**

*Voz de las Empresas*

Consejo de la Comunicación







## Control del apetito y autoestima

Datos del estudio internacional ACTION teens demostraron que existen grandes diferencias entre las actitudes, percepciones y comportamientos de los adolescentes con respecto al control de su apetito.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adolescente de 12 a 19 años fue de 42.9 %. Entre ellos, el 91.7 % reportó consumir de manera habitual bebidas endulzadas, y sólo el 8.30 % reveló que prefiere el consumo de agua.

Además, los adolescentes con obesidad consideraron el apetito como una barrera; 85 % informó estar preocupado respecto a su peso y 44 % indicó estar muy preocupado de que éste afecte su salud en el futuro.

Hedy Hernández



## Nueva indicación de molécula contra el cáncer de próstata

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) aprobó la semana pasada una nueva indicación para Darolutamida, molécula más reciente de Bayer, para el tratamiento de pacientes con cáncer de próstata metastásico hormono sensible.

Con esta segunda indicación, el medicamento de Bayer, en combinación con quimioterapia, se convierte en un nuevo estándar de tratamiento.

Estudios demuestran que se puede reducir más del 30 % el riesgo de muerte y retrasar significativamente la progresión de la enfermedad, limitando el dolor.

Hedy Hernández



## Hepatitis B: un problema que se puede prevenir

- La vacunación infantil contra la hepatitis B lidera la lista de las acciones que estableció la OMS en el plan para controlar la enfermedad en el 2030.
- A nivel mundial, sólo en 18 % de las personas con hepatitis B llegan a diagnosticarse; de ellas, apenas 3 % reciben tratamiento.
- En México durante el 2020, la incidencia anual de Hepatitis B fue 369 casos.

La hepatitis viral es una enfermedad que afecta al hígado y es causada por distintos virus (hepatitis A, B, C, D y E). Todas las variantes, a excepción del tipo A, se transmiten a través de sangre infectada, relaciones sexuales sin protección y de madre a hijo durante el embarazo.

Hedy Hernández



## Fibrosis pulmonar: enfermedad respiratoria irreversible

Caracterizada por una anormal y desconocida cicatrización del tejido del pulmón, la fibrosis pulmonar es una condición grave y letal, originada por más de 200 Enfermedades Pulmonares Intersticiales (EPI), la cual provoca una disminución gradual e irreversible de la capacidad respiratoria, situación que complica la identificación.

En etapas tempranas, se adjudica la falta de aire a la edad, el cansancio o la falta de acondicionamiento.

Con prevalencia en población mayor de 50 años, suele confundirse con otras enfermedades respiratorias o cardiovasculares, y donde el diagnóstico temprano y tratamiento específico pueden mejorar la calidad de vida.

Hedy Hernández



## Salud Digna ofrece detectar cáncer en etapas tempranas

El estudio diagnóstico de medicina nuclear permite visualizar, caracterizar y medir diversos procesos biológicos a gran escala y con amplio nivel de detalle. Tiene aplicaciones en especialidades como neurología, cardiología, oncología, entre otras.

El centro de diagnóstico especializado que ofrece el servicio de Tomografía por Emisión de Positrones (PET) y la Tomografía Computada (CT), se encuentra en Avenida Patriotismo # 710, colonia San Juan, en la Alcaldía Benito Juárez de la Ciudad de México, con un horario de atención de 7:00 a 19:00 hrs. de lunes a viernes y de 7:00 a 14:00 hrs. los sábados.

El costo del estudio será hasta 50 % menor al del promedio del mercado, siendo así el más accesible del país.

Hedy Hernández



## Enfermedades comunes en adultos mayores

Como líder en el portafolio terapéutico para enfermedades cardiovasculares, Sanofi impulsa el conocimiento de lo más importante de las tres condiciones más comunes entre los grupos de edad avanzada:

- **Enfermedades cardiovasculares:** se caracterizan por un adelgazamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, especialmente debido a la acumulación de placa en las arterias.
- **Diabetes:** enfermedad crónica que se desarrolla cuando el páncreas no segrega suficiente insulina o cuando el organismo no la administra adecuadamente.
- **Hipertensión Arterial:** se caracteriza por el aumento de la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias.

Hedy Hernández

# FLUMIL

95  
años  
Senosiain®

El descongestivo de niños y adultos

Cuando necesita tratar los  
síntomas del **resfriado común**  
de manera **integral...**

- › **Dolor**
- › **Rinorrea**
- › **Obstrucción nasal**
- › **Inflamación de la mucosa nasal**

**FLUMIL**  
cuenta con  
**3 activos que**  
**combinan sus**  
**efectos**

1

DESCONGESTIVO  
NASAL

2

ANALGÉSICO

3

ANTIINFLAMATORIO

Revisar IPP:



FLUM-01A-17  
NO. DE ENTRADA: 173300202C4665

 **IPAL®**

**Senosiain®**





# ZEDESEN®

95  
años  
Senosiain®

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®**