



Relax

Lectura terapéutica

ALIVIO PARA EL MÉDICO

Enero • 2026

¡NO SE LA LLEVE! DISFRÚTELA EN:

www.relaxrevista.com



Lo que provoca el arte

BRAKAW®
Amiodarona



EDITORIAL

No todas las emociones que despierta el arte se limitan a la contemplación tranquila. A veces, una obra artística puede provocar algo más que admiración; puede desatar un torbellino emocional, con reacciones tan intensas como inesperadas, que deja al cuerpo y a la mente en un estado difícil de describir. Y es que hay quienes, frente a un cuadro, una iglesia o una escultura, experimentan sensaciones que desafían la lógica. ¿Qué es lo que realmente les ocurre en esos momentos? La respuesta espera unas páginas al interior de esta revista.

Uno de los primeros acercamientos que el público tiene con una película es su respectivo póster. Pues bien, detrás de algunos de los carteles más icónicos, hubo una mano cuyo estilo es inconfundible y que acompañó algunos de los relatos más influyentes del cine moderno, dejando una huella visual que pocos pueden igualar, aunque muchos no conocen su nombre. Su trabajo ha definido a generaciones enteras de espectadores y ha marcado una forma única de imaginar mundos antes de, incluso, verlos en la pantalla. Lo invitamos a conocer

el trazo y el legado del ilustrador responsable de los carteles de filmes como *Indiana Jones*, *Star Wars*, *E. T.*, entre otros.

El Nobel de Literatura 2025 llegó envuelto en un aura de sorpresa y expectación, poniendo en el centro a una figura cuya obra parece haber crecido en silencio hasta hacerse imposible de ignorar. Su nombre resuena, ahora, con una fuerza nueva, despertando curiosidad, incluso, entre quienes apenas lo habían escuchado antes. ¿Qué hilos secretos teje su escritura para haber conquistado el reconocimiento más prestigioso de las letras? En *Cuestión de letras*, nos adentramos en ese misterio.

Cerramos esta editorial, agradeciéndole por habernos acompañarnos a lo largo del año que ha terminado, por cada lectura y cada momento compartido en este espacio. Su interés y confianza son el motor que nos impulsa a seguir creando y creciendo. Ahora, nos preparamos para un nuevo capítulo, en el que le deseamos un inicio de año lleno de inspiración, alegría y oportunidades. ¡Que este 2026 llegue cargado de historias por descubrir y motivos para celebrar!

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Cinthya Tovar

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

Maria de Jesús Shimasaki Martínez

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual. Enero 2026

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: enero 2026

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

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitación de Título: 12621

Número de Certificado de Licitación de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

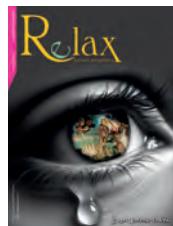
Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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 anuncianta.

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.



CONTENIDO

En portada:
Lo que provoca el arte

4 Una escuela con corazón...

20 El síndrome de Stendhal: cuando el arte abruma

26 Medicina espacial: los nuevos horizontes de la
salud más allá de la Tierra

31 La baguette francesa, patrimonio cultural
intangible de la humanidad



31

SECCIONES

10 | *Entretenimiento*

- Drew Struzan, el hombre detrás del póster que marcó generaciones

16 | *Días del mes*

- Inicia la publicación del primer periódico de México
- Se descubre la secretina
- Semana Europea de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino
- Se anuncia la primera computadora Apple Macintosh

34 | *Conociendo México*

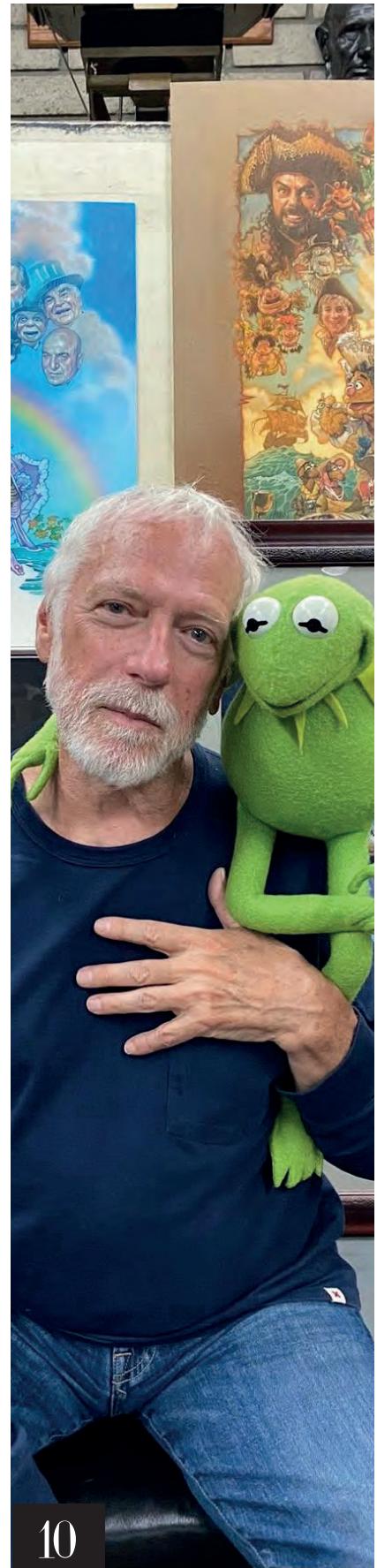
- Historia de las librerías en la Ciudad de México: un viaje a través del papel, el tiempo y la memoria

42 | *Cuestión de letras*

- László Krasznahorkai, el húngaro que convirtió el fin del mundo en literatura

48 | *Notirelax*

- Menciones informativas



La educación mexicana vuelve a brillar en el escenario internacional. La escuela 'A Favor del Niño I. A. P.', ubicada en la Ciudad de México, acaba de obtener un prestigioso reconocimiento mundial, por su trabajo con la comunidad y por su innovador modelo educativo; un logro que demuestra que educar también es transformar.

La historia de la escuela

En lo alto de San Jerónimo Lídice, en la alcaldía La Magdalena Contreras, se encuentra una escuela que, desde hace más de ocho décadas, ha cambiado la vida de cientos de niños. 'A Favor del Niño' nació en 1941, como una institución de asistencia privada, con un propósito muy claro: ofrecer educación, alimentación, salud y apoyo emocional a los niños en situación de vulnerabilidad.



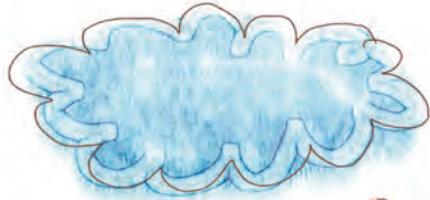
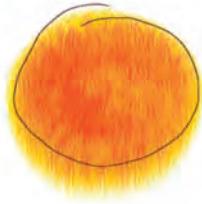
Una escuela con corazón . . .

Así ganó México el premio a la mejor del mundo

Por Redacción Relax



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



Con el tiempo, esta escuela se ha convertido en un referente de compromiso social y educativo. Su filosofía es simple pero poderosa: brindar a cada estudiante las herramientas necesarias para desarrollar su potencial en un ambiente seguro, afectuoso y lleno de oportunidades. La institución atiende a niños y niñas de preescolar y primaria, y los acompaña, incluso, después de egresar, con un seguimiento que refuerza su camino académico.

Lejos de ser una escuela tradicional, 'A Favor del Niño' funciona como una comunidad en la que docentes, familias y colaboradores trabajan de la mano para que la infancia sea verdaderamente una etapa de aprendizaje y bienestar.

"Aquí, mis hijos comen, desayunan, tienen colación y, si se sienten mal, hay área de salud. Si tienen algún problema, si les duele la cabeza, hablan con enfermería, y yo ya estoy tranquila. 'A Favor del Niño' es el segundo hogar de mis hijos", dijo Miriam Onofre Zárate, en una entrevista a la BBC, quien tiene dos hijos que asisten a esta escuela, Katia y Omar.

Un día completo para aprender y cuidar

La jornada escolar en 'A Favor del Niño' comienza temprano y termina entrada la tarde. Cada alumno pasa alrededor de diez horas en la escuela, en un entorno que no sólo enseña, sino que protege. Durante ese tiempo, los niños reciben una formación académica sólida, acompañada de actividades deportivas, artísticas y recreativas.



Uno de los pilares más destacados del modelo es su atención integral. La escuela ofrece hasta cinco comidas diarias, con menús diseñados por especialistas en nutrición, y un servicio médico preventivo, que revisa periódicamente la salud de cada estudiante. Además, cuenta con apoyo psicológico y talleres emocionales para fortalecer la autoestima, el trabajo en equipo y la resiliencia.

El horario extendido no es un detalle menor: permite que madres y padres puedan cumplir con sus jornadas laborales, sabiendo que sus hijos están cuidados, alimentados y aprendiendo en un ambiente de respeto y cariño.

Para muchos, la escuela se convierte en un verdadero segundo hogar.

En 'A Favor del Niño', la educación no termina cuando suena la campana. La escuela reconoce que el entorno familiar es clave para el desarrollo infantil, y, por eso, impulsa un programa de formación para padres y cuidadores.

Una vez al mes, las familias participan en talleres y charlas sobre temas de crianza positiva, comunicación, manejo de emociones y acompañamiento escolar. Estas sesiones no son clases teóricas, sino espacios de diálogo donde madres, padres y tutores comparten experiencias, aprenden estrategias y fortalecen su papel como guías en la vida de sus hijos.

El resultado es evidente: los niños se sienten más apoyados, los lazos familiares se refuerzan y la escuela se convierte en un punto de encuentro entre generaciones. Es una fórmula sencilla pero efectiva, que demuestra que educar también significa escuchar, acompañar y construir juntos.

El modelo de 'A Favor del Niño' se distingue por ir más allá del aula. Su propuesta combina la enseñanza académica con la atención emocional, la salud y la alimentación, logrando un impacto que trasciende la escuela.

Gracias a este enfoque, muchos de sus alumnos han logrado continuar sus estudios en instituciones de alto nivel, rompiendo ciclos de pobreza y generando nuevas oportunidades para sus familias. La escuela fomenta valores, como la empatía, la solidaridad y la colaboración, que los estudiantes llevan consigo mucho después de egresar.

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, Couglan 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-Estevez 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, Gammaltoni 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, Tsai 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

Otra de sus grandes fortalezas es la cercanía con la comunidad. A través de alianzas con empresas, universidades y organizaciones civiles, la escuela logra sostener sus programas y ampliar su impacto. Lo que comenzó como una institución de asistencia privada es hoy un modelo replicable que demuestra cómo la educación puede ser el motor más poderoso para el cambio social.

Del aula al mundo: el reconocimiento internacional

En 2025, 'A Favor del Niño' fue reconocida con el primer lugar en los World's Best School Prizes, en la categoría de Colaboración con la Comunidad. Este galardón, otorgado por la organización británica T4 Education, distingue a las escuelas más inspiradoras del planeta, por su impacto social y educativo.

'A Favor del Niño' se convirtió así en la primera escuela mexicana en recibir este premio, un reconocimiento al trabajo conjunto de docentes, estudiantes, familias y voluntarios. El jurado destacó su modelo integral y la manera en la que involucra a la comunidad en la educación y el bienestar de los niños.

Más allá del trofeo, el premio representa una ventana al mundo: muestra que, en México, existen iniciativas educativas que, con empatía y compromiso, logran cambiar realidades. La escuela ahora se prepara para compartir su experiencia con otras instituciones que buscan construir modelos similares en contextos vulnerables.

'A Favor del Niño' ha demostrado que educar es mucho más que enseñar. Es cuidar, alimentar, acompañar y creer en el potencial de cada niño. Su reconocimiento internacional no sólo celebra un logro institucional, sino que reafirma algo más profundo: que la educación con corazón puede cambiar el futuro de un país. 



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, Casa del Libro y
Librerías El Sótano.**

Disponible en español e inglés.

SAVE THE DATE

CONOCE+

Congreso de Oncólogos
Cirujanos y Enfermeras

Congreso Multidisciplinario
en Oncología, Cirugía
Oncológica, Enfermería y
Especialidades Afines

Sesiones en formato TED like, conexión
con líderes que inspiran ciencia,
equidad y humanismo médico.

13 a 15 de Agosto
2026
Querétaro

Power by



Pre-registro en:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-JqY2fdAducdD3nwcxs-qJu5pzYMKFuwS5Yqad8mQUQt8tg/viewform>

DREW STRUZAN, EL HOMBRE DETRÁS DEL PÓSTER QUE MARCÓ GENERACIONES

Por Redacción Relax



Fotos: Facebook Drew Struzan

Hay imágenes que definen una era: los rostros heroicos de *Indiana Jones*, los destellos de los sables láser en *Star Wars*, el DeLorean volando en *Volver al futuro*. Todas ellas llevan la firma invisible de Drew Struzan. Aunque su nombre no siempre aparece en los créditos, sus ilustraciones dieron rostro a las películas que marcaron el cine moderno.

El pincel del cine, un artista que no buscaba fama

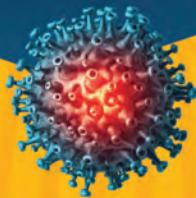
En un mundo donde el arte y la publicidad suelen cruzarse, Drew Struzan encontró el equilibrio perfecto entre ambos. Nacido en 1947, en Oregon City, Estados Unidos, su carrera comenzó lejos del glamour de Hollywood.

Adel®

El Adelanto Terapéutico

posee **cualidades**
inmunomoduladoras

Actualmente, la
claritromicina
es el antimicrobiano
de 1º línea



EN PACIENTES

CON **COVID-19** QUE PADECEN
NEUMONÍA AGREGADA



Exea®

ADEL-01A-21
No. de entrada: 213300202C3058



Es la **terapia** de elección en:

- Neumonía adquirida en la comunidad
- Faringoamigdalitis
- Sinusitis
- Otitis

Revisar IPP:



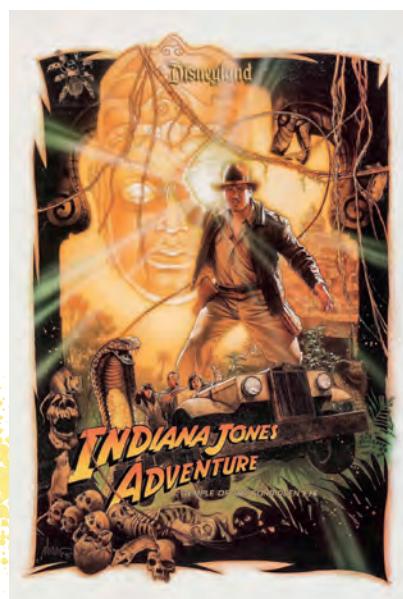
Senosiain®

En los años setenta, mientras la industria cinematográfica descubría el poder del marketing visual, Struzan trabajaba como ilustrador comercial, diseñando portadas de discos para músicos de rock. De hecho, una de sus primeras piezas notables fue la portada del álbum *Welcome to my nightmare*, de Alice Cooper. Esa mezcla entre dibujo realista, dramatismo, detalle y emoción fue el inicio de un estilo inconfundible.

Su llegada al cine fue casi accidental. Los estudios empezaban a buscar algo más que simples fotografías para sus carteles; querían imágenes que capturaran la esencia de una película. En una época sin Photoshop ni inteligencia artificial, Drew pintaba a mano, combinando aerógrafo, gouache y acrílico, con una precisión obsesiva. Cada trazo suyo lograba algo más que representar rostros: transmitía atmósferas, promesas, historias.

Cuando George Lucas vio por primera vez el trabajo de Drew Struzan, supo que había encontrado a su artista ideal. Era la época en la que *Star Wars* ya era más que una película: era un fenómeno cultural que necesitaba una imagen a su altura. Struzan, con su dominio de la luz y su sentido épico de la composición, creó los pósters, que, hoy, son casi tan icónicos como las películas mismas. Cada personaje y cada destello de sable de luz estaban cuidadosamente equilibrados para contar una historia visual.

Pero *Star Wars* no fue su único gran proyecto. Poco después,



Steven Spielberg lo convocó para dar vida al universo de *Indiana Jones*. Struzan capturó al arqueólogo más famoso del mundo con una mezcla de realismo y romanticismo que se volvió instantáneamente reconocible. Harrison Ford, en sus retratos, parecía no sólo un héroe de acción, sino un símbolo de una época dorada del cine de aventuras.

Los años ochenta y noventa fueron su período de esplendor, con los carteles para *Volver al futuro*, *Blade runner*, *Los Goonies*, *E. T.*, *Hook*, *La cosa* y decenas más; todas llevaron su sello. Su estilo no era sólo reconocible, sino profundamente emocional. En una era en la que los carteles fotográficos comenzaban a dominar la publicidad, Struzan se mantuvo fiel al arte pintado a mano; un gesto casi romántico frente al avance tecnológico.

Cada póster suyo parecía un pequeño mural, donde el color, la luz y la expresión humana contaban más que cualquier eslого. Y aunque, muchas veces, tenía que trabajar contra el reloj, su capacidad para sintetizar una historia completa en una sola imagen era asombrosa.

El ocaso del cartel pintado

Con la llegada del siglo XXI, los estudios comenzaron a apostar por diseños digitales y fotografías retocadas. Los carteles pintados a mano fueron desapareciendo poco a poco. Drew Struzan, decepcionado por la pérdida de esa conexión humana con el arte, decidió retirarse oficialmente, en 2008.

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

cardiometabólica

85
INFINITAMENTE
LIOMONT

No fue una decisión amarga, sino natural. Había cumplido su misión: dejar una herencia estética que difícilmente podrá repetirse.

Aun así, su nombre nunca dejó de aparecer. George Lucas y Steven Spielberg lo siguieron buscando para proyectos especiales. En 2015, cuando *Star Wars: El despertar de la fuerza* estaba por estrenarse, el estudio volvió a contactarlo. Struzan aceptó, y el resultado fue un póster que unió pasado y presente, como si el tiempo no hubiera pasado.

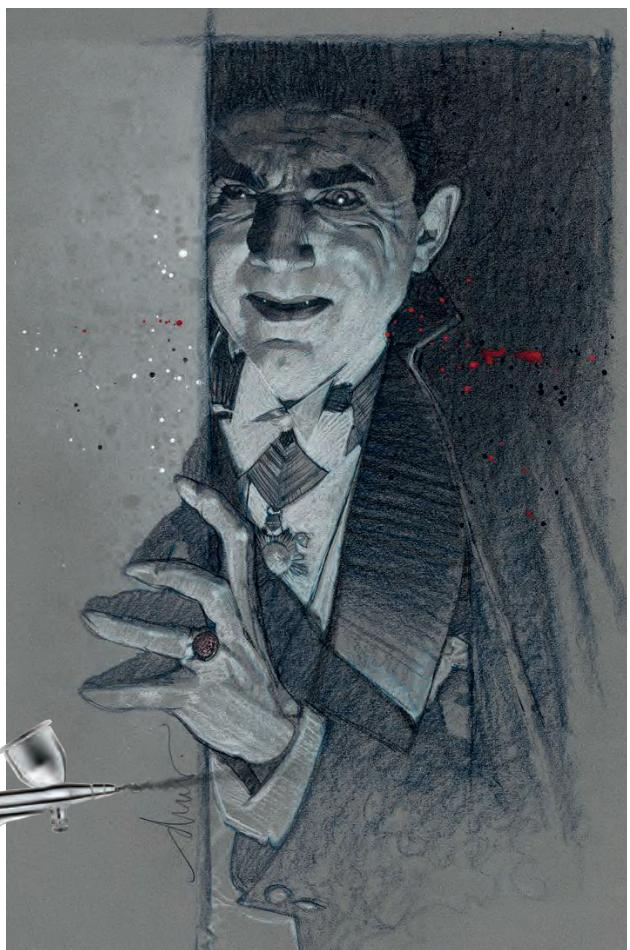
Su retiro no significó silencio. Se dedicó a exponer su obra en galerías, a publicar libros recopilatorios –como *The art of Drew Struzan* y *Oeuvre*– y a inspirar a nuevas generaciones de artistas. Muchos lo consideran el último gran maestro del cartel cinematográfico clásico. En un documental dedicado a su vida, *Drew: The man behind the poster* (2013), figuras como Guillermo del Toro, Frank Darabont y Michael J. Fox rinden homenaje a su legado. Todos coinciden en algo: sin Struzan, las películas no se verían igual.

Más allá de su talento técnico, su historia es también una lección de integridad artística. Drew Struzan nunca cedió a la tentación de la moda ni a las exigencias del mercado. Pintó lo que creía, como lo sentía. Por eso, incluso, en la era digital, su arte sigue conmoviendo. En un mundo saturado de imágenes, sus pósters conservan la magia de lo hecho a mano, lo imperfecto, lo humano.

Su último trazo, su legado y despedida

En marzo de 2025, una noticia estremeció al mundo del arte y del cine: la esposa de Drew Struzan reveló públicamente que el artista llevaba varios años viviendo con la enfermedad de Alzheimer. Su salud, dijo entonces, había empeorado tanto que ya no podía pintar ni firmar autógrafos para los admiradores que seguían escribiéndole desde todos los rincones del mundo. Era un golpe doloroso, no sólo para quienes apreciaban su obra, sino para toda una generación que había crecido con sus imágenes como portales hacia la imaginación.

El 13 de octubre de 2025, Drew Struzan falleció, a los 78 años, rodeado de su familia, en su hogar, en California. La noticia fue confirmada por su



esposa, quien lo describió como “un hombre que pintó hasta que ya no pudo sostener el pincel, y aun entonces seguía soñando con colores”. Su partida dejó un vacío inmenso, pero también una certeza: el arte que creó seguirá viviendo en la memoria colectiva por generaciones.

Los estudios de cine, los museos y las escuelas de arte alrededor del mundo rindieron tributo a su legado. Disney y Lucasfilm iluminaron sus oficinas con imágenes de los carteles de *Star Wars*.

Aun en su ausencia, su influencia se mantiene viva. Jóvenes artistas siguen estudiando su técnica, buscando, en sus trazos, la forma de unir la emoción humana con la estética del cine. Muchos lo llaman “el último gran pintor del séptimo arte”, un título que él nunca habría reclamado, pero que define, con justicia, su aporte. Drew Struzan no sólo dio rostro al cine moderno, le dio alma. Aunque el tiempo haya cambiado los métodos, su arte permanece como testimonio de una era donde la pasión y la imaginación se encontraban en cada trazo. R

Reflexiones para honrar a la tercera edad

Textos extraídos de la obra *Versos Reflexivos*, de René Romero.

Por René Romero Díaz

La sexalescencia

Es un término muy novedoso,
que a los de sesenta define;
aquellos que huyen del reposo,
que, buscando opciones, no se inhiben,
y se alejan de ser necios proclives.

A ellos no les gustaba depender,
porque activos y progresistas fueron,
laborando pudieron permanecer,
y a tiempo un mejor destino erigieron,
por eso, gozan lo que construyeron.

Les gusta viajar a dónde quieran,
saben ser dueños de su destino;
ellos y ellas, en la sexalescencia,
renuncian a truncar nuevos caminos,
y sin pesar, disfrutan otro sino.

Les place aprender y seguir haciendo,
no se casan con la tercera edad
ni se sientan a ver pasar el tiempo,
bien dice el doctor Posso, y es verdad,
esta etapa es su nueva realidad.

Ya jubilados, disfrutan la plenitud,
sin preocupación y sin estrés;
por fin, enfrentan tiempos de quietud,
no se afligen y a los males dan revés,
no se caen, pues se renuevan cada vez.

Después de una vida de tanto bregar,
llega el ocio y, a veces, la soledad;
pero aún tienen planes por lograr,
no se derrotan y, con veracidad,
continúan su vida con tranquilidad.

Un sexalescente ajusta, no llora,
calcula, estudia, observa, reflexiona;
analiza riesgos y toma nota;
con frases inteligentes, reacciona
y a vivir en armonía, ambiciona.

Distan la vejez, sin ansiar juventud,
nunca la añoranza que no motiva;
mas estar activos es su gran virtud,
gracias al gran afán que los activa
y potencia el alma que los aviva.

“Ruquetud”

Emulando al poeta Darío,
a la juventud no le escribo,
porque gozo y disfruto convencido
en la tercera edad que hoy vivo.

Ruquedad, “divino tesoro”,
por fin, arribaste a mi ser;
si pudiera llorar, no lloro,
porque nada envidio del ayer.

Mi tercera edad esperada,
de soñadas tardes serenas
y de suave calma anhelada;
alegra y rebosa mi alma plena.

Si ya bastante trabajaste,
es tiempo de otros menesteres;
aquellos que no imaginaste,
de bonos y gratos placeres.

Es juventud acumulada,
el mejor calificativo,
no aplicado a hacer nada,
pero sí, a estar activo.

Estos años desearían,
aquellos que no lo lograron;
por tanto, vive la alegría,
que ya los cielos te legaron.

A mi edad le llamo “Ruquetud”,
no por ser “el irreverente”;
es mi acumulada juventud,
el gran laurel que me consiente.

Cuando todo concluya al fin,
bien pudiera decir con gusto:
fue agradable tanto vivir
y me alejo sin disgusto.

René Romero Díaz

Realiza libros biográficos de familia

reneromerodiaz@yahoo.com.mx

Facebook: Rene Romero

www.escribotuhistoria.com.mx

Libro *Versos Reflexivos*, disponible en Amazon

Por Cinthya Tovar

Inicia la publicación del primer periódico de México

El primero de enero de 1722 se publicó por primera vez la *Gazeta de México y Noticias de Nueva España*, conocida como *La Gaceta de México*, que fue fundada por el sacerdote y periodista Juan Ignacio María de Castorena Ursúa y Goyeneche. Este periódico es considerado el primero de América Latina y marcó un antes y un después en la historia de la prensa en Nueva España, teniendo como objetivo informar a la población sobre noticias relevantes de contenido oficial de la corte novohispana, acontecimientos internacionales, religiosos y sucesos importantes del virreinato. Su primer editor fue Juan Ignacio de Castorena.

La Gaceta difundía información política y social, y promovía la cultura y el pensamiento crítico, ofreciendo a los lectores la oportunidad de conocer hechos más allá de su entorno inmediato. Aunque su publicación original fue breve —duró sólo unos meses—, se menciona que tuvo una primera etapa irregular, con seis números, y,

luego, una segunda etapa más organizada, de 1728 a 1742, de acuerdo con la CNDH México, sentando las bases de la prensa periódica en México, convirtiéndose en un antecedente fundamental de los medios de comunicación que surgirían en los siglos posteriores. La creación de *La Gaceta de México* refleja la importancia de la información escrita en la formación de una sociedad más consciente y participativa. R

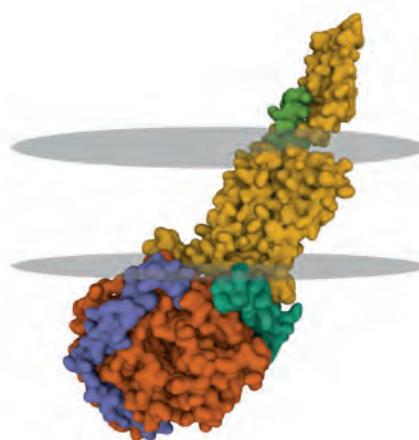


Se descubre la secretina

El 16 de enero de 1902, los fisiólogos británicos William Maddock Bayliss y Ernest Starling realizaron un descubrimiento que revolucionó la fisiología moderna, al identificar la secretina, que es considerada la primera hormona conocida en sentido histórico. Este hallazgo demostró que el intestino delgado cumple funciones digestivas mecánicas y enzimáticas, y tiene la capacidad de producir sustancias químicas que regulan otros órganos del cuerpo.

En su experimento clásico, Bayliss y Starling introdujeron ácido en un segmento aislado del intestino de un perro, y, de manera sorprendente, observaron que el páncreas liberaba jugo digestivo incluso cuando los nervios que conectaban ambos órganos habían sido seccionados; por lo tanto, esto demostró que la señal era química y no nerviosa, marcando así el nacimiento del concepto de hormona, lo que Starling denominó "actividad química a distancia".

La secretina estimula la secreción de jugos pancreáticos ricos en bicarbonato, esenciales para neutralizar el ácido del estómago, equilibrando el pH, para facilitar la digestión. El hallazgo fue la base de la endocrinología moderna, que transformó, de inmediato, la comprensión de la comunicación entre órganos mediante mensajeros químicos. R



BEST OF ASCO®

OFFICIALLY LICENSED

SAVE THE DATE

20 y 21 de Agosto 2026
Ciudad de México

Inscripciones:
congresosmpr.net

Modalidad Híbrida
Puntos de Recertificación
El único programa en México
con licencia oficial de ASCO

- +52 442 805 0253
- @congresos_mpr
- @congresosmpr @consejodavid
- medicine.matters@medicalrp.com.mx

Promovemos un espacio inclusivo, multidisciplinario y participativo.

Powered by
 MRP
MEDICAL RESEARCH PHARMA

Logrando
un Mundo
de Esperanza




Semana Europea de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino

Cada año, durante la **tercera semana de enero**, que, este año, abarcará del **lunes 19 al domingo 25**, se celebra la Semana Europea de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino o Cáncer de Cérvix, que busca concienciar sobre la importancia de la detección temprana y la prevención de esta enfermedad, abarcando temas fundamentales, como: la información sobre el virus del papiloma humano (VPH) como causa principal, la vacunación contra el VPH y la relevancia de las pruebas de detección (citologías, pruebas de VPH), herramientas fundamentales para detectar lesiones precancerosas antes de que evolucionen a un cáncer invasivo.

Además, se promueve la vacunación contra el VPH, especialmente en adolescentes, como medida efectiva para reducir la incidencia de esta enfermedad en el futuro. Cada año, esta iniciativa refuerza la idea de que la detección temprana y la vacunación son herramientas clave

para reducir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de millones de mujeres en toda Europa.

El cáncer de cuello uterino está estrechamente relacionado con la infección a causa del virus del papiloma humano (VPH), y aunque puede ser grave, es altamente prevenible mediante vacunación y revisiones médicas periódicas. R



Se anuncia la primera computadora Apple Macintosh

Hace 42 años, el **22 de enero de 1984**, durante el Super Bowl XVIII, se transmitió un anuncio televisivo en el que Apple presentaba la primera computadora Macintosh. El entonces modelo Macintosh 128K fue introducido a la venta dos días después de la emisión del comercial, siendo un equipo que cambió, para siempre, la forma en la que interactuamos con las computadoras, marcando un antes y un después.

La Macintosh 128K integraba una pantalla monocroma, de nueve pulgadas, de 512 x 342 píxeles; un procesador Motorola 68000, a 8 MHz; 128 KB de memoria RAM; una unidad de disquete de 3.5 pulgadas, con una interfaz gráfica; un sistema operativo Mac OS 1.0 y un ratón novedoso. Su costo era de 2,495 dólares, un monto considerable para la época, que, aun así, la hizo accesible para muchos usuarios.

Más allá de sus especificaciones técnicas, la Macintosh simbolizaba una computadora diseñada "para todos", ya que era simple, intuitiva, con iconos y ventanas visuales que podían

manejarse sin necesidad de escribir comandos complejos, convirtiéndose en un lanzamiento que marcó el inicio de la revolución del escritorio personal y sentó las bases para muchas de las ideas que hoy damos por sentadas y usamos de manera cotidiana para realizar un sinfín de tareas, como trabajar, estudiar y entretenerte. R



Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva

Doble órganoprotección^{1, 2}



Cómoda dosificación:
una sola toma al día



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®





El síndrome de Stendhal

Por Cinthya Tovar

Desde los primeros filósofos, la belleza ha sido un enigma y un cuestionamiento que trasciende generaciones; y es que lo bello (según los ojos que miren y le otorguen tal estatus a cierto objeto), cuando toca el alma, puede transformar, conmover e, incluso, abrumar. Sabemos que la belleza está en todos lados; sin embargo, una de las cosas comúnmente asociadas a dicha cualidad es el arte.

De este modo, al estar ante una obra artística, podría presentarse una fuerza misteriosa, capaz de provocar lágrimas, vértigo o un latido descontrolado, que despierta esa sensibilidad humana que se enfrenta al poder desmedido de la belleza, y, por lo tanto, el cuerpo responde como si el arte fuera demasiado real para poder ser canalizado. Puede ser una experiencia tan intensa que el corazón late más rápido, la mente se nubla y el cuerpo se rinde ante algo que no se puede explicar.

El primer caso

Algo similar a lo descrito anteriormente le ocurrió a Henri Beyle, escritor francés, mejor conocido por su seudónimo, Stendhal, quien, en 1817, relató que vivió una experiencia abrumadora cuando viajó y visitó la Basílica de la Santa Cruz, en Florencia, Italia. Allí, frente a los frescos de Giotto y las esculturas, que parecían respirar, sintió un torbellino interior. En su obra *Roma, Nápoles y Florencia*, Stendhal describió que, ante la majestuosidad de tales obras y de otros artistas renacentistas, su corazón latía con tanta fuerza que temió desmayarse; comenzó a sentir vértigo, ansiedad y una mezcla de éxtasis y confusión, y que apenas podía caminar.



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: 1833300202C0825



 IPAL®

Senosiain®

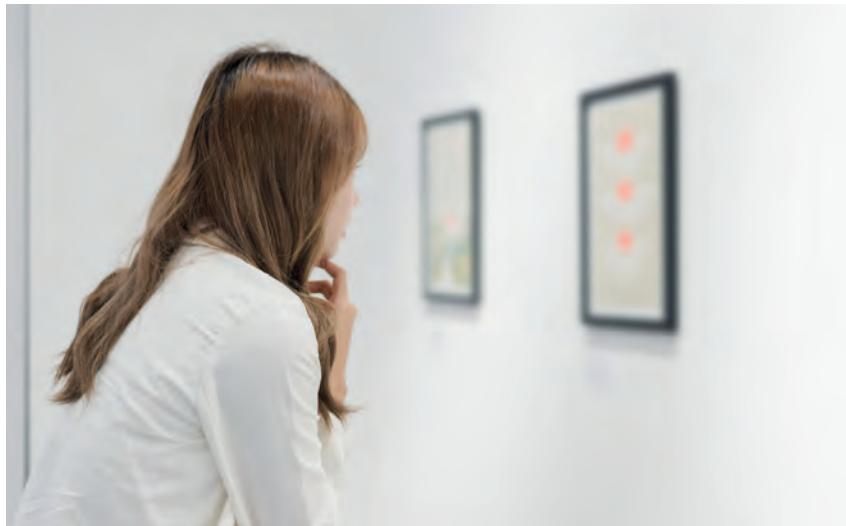
Aquel instante –tan humano, tan vulnerable, tan extraño– terminó siendo inmortal, pues siglos después, el fenómeno fue bautizado, precisamente, como el síndrome de Stendhal o síndrome de Florencia, que es una condición psicosomática que se manifiesta cuando una persona experimenta una fuerte reacción emocional, incluso, física, al enfrentarse a una obra de arte o a una experiencia estética de gran impacto para ella.

De acuerdo con la BBC, el síndrome fue descrito clínicamente como un trastorno psiquiátrico hasta 1989, por la italiana Graziella Magherini, jefa de psiquiatría del Hospital Santa María Nuova de Florencia, que estudió sistemáticamente el fenómeno y observó que, al exponerse a la belleza de la ciudad de Florencia y al contemplar obras de arte como las esculturas de Miguel Ángel y las pinturas de Botticelli, 106 pacientes –todos, turistas– presentaron síntomas similares, como palpitaciones, mareos, llanto incontrolable, confusión y desorientación. De hecho, fue ella quien dio nombre formal al trastorno, como *síndrome de Stendhal*.

Según la BBC, cada año, se reportan entre 10 y 20 casos de síndrome de Stendhal en museos de Florencia, generalmente, en personas que son muy sensibles y que, tal vez, han estado esperando toda su vida para visitar Florencia.

¿Qué es lo que ocurre en el cuerpo y la mente?

Desde un punto de vista médico, el síndrome de Stendhal se clasifica como una reacción psicofisiológica aguda, que ocurre cuando la percepción estética desencadena una sobrecarga emocional que activa el sistema nervioso autónomo. En otras palabras, el cerebro interpreta la experiencia artística como algo tan intenso que provoca una liberación abrupta de adrenalina y dopamina. Los síntomas más comunes incluyen:



- Taquicardia
- Sudoración
- Mareos
- Sensación de irrealidad

- Ansiedad
- Euforia
- Posible desvanecimiento



Se menciona que algunos pacientes reportan también alucinaciones breves o una sensación de trascendencia espiritual. Aunque estos episodios suelen ser temporales y no dejan secuelas, en personas con antecedentes de ansiedad o estrés, pueden derivar en crisis más fuertes.

No obstante, los psicólogos consideran que no se trata de una enfermedad mental en sí, sino de una respuesta emocional extrema ante un estímulo estético, similar al impacto que puede causar la música, la naturaleza o el arte sagrado. De este modo, una reacción emocional ante el arte no constituye un trastorno mental, incluso, si presenta síntomas angustiantes o peligrosos. Por lo tanto, no está validado por asociaciones psiquiátricas ni aparece mencionado en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (DSM-5, por sus siglas en inglés), una guía de alta referencia actualizada de la Sociedad Americana de Psiquiatría.

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.

Así el síndrome de Stendhal, también llamado el síndrome del viajero, se ha convertido en un símbolo de la relación profunda entre el arte y las emociones humanas. Florencia, con su concentración única de obras maestras del Renacimiento –desde *El David*, de Miguel Ángel, hasta los frescos de Botticelli y Giotto–, es el escenario donde más casos se han documentado.

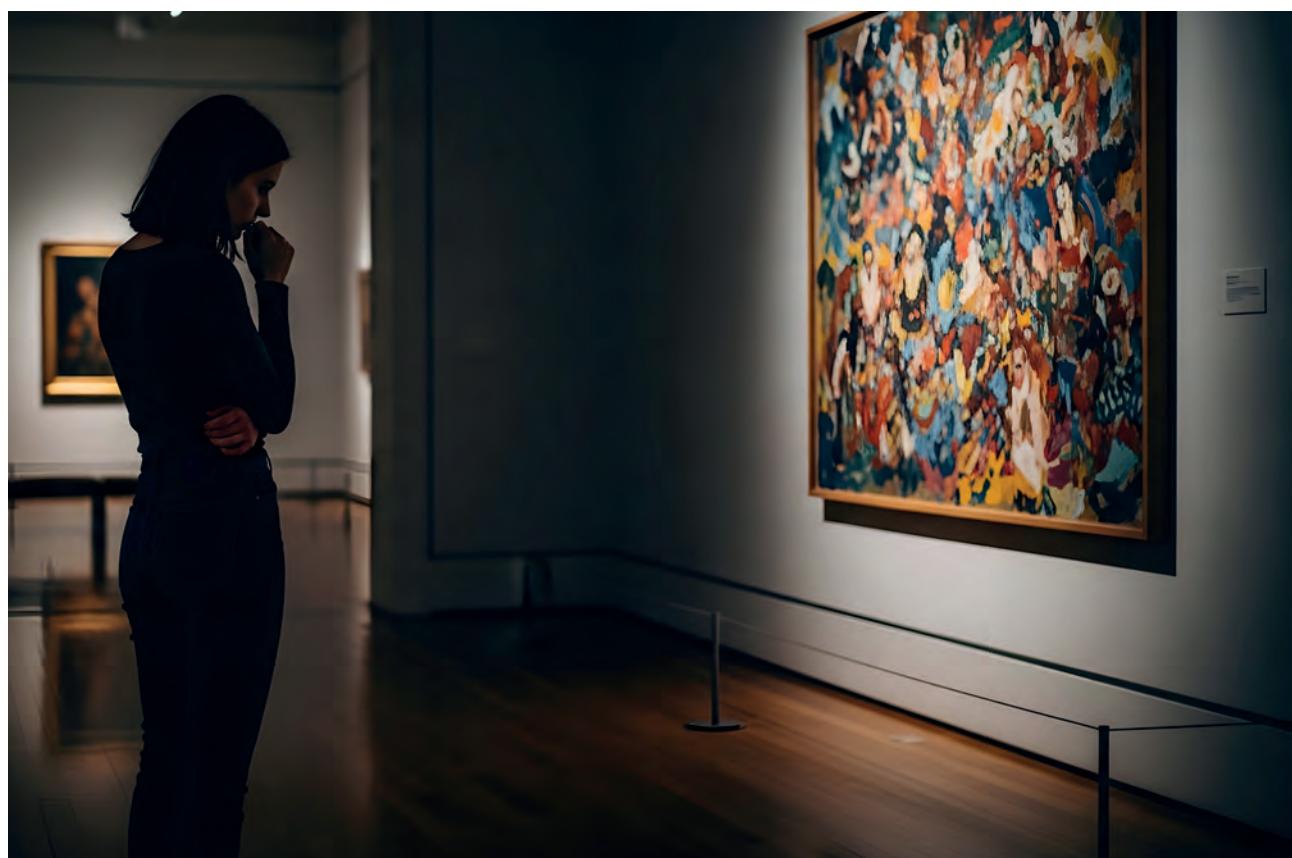
Los médicos florentinos reportan que los turistas más afectados suelen ser personas altamente sensibles, cultos y apasionados por el arte, y/o aquellas capaces de conectar intensamente con la belleza. En algunos casos, el síndrome no se manifiesta como un malestar, sino como una experiencia de emoción desbordada, una especie de revelación estética comparable a un “éxtasis espiritual”, como algunos la describen. Pese a que el término síndrome de Stendhal se asocia principalmente al arte visual, se han reportado reacciones similares frente a paisajes naturales, música o experiencias espirituales intensas.

Este fenómeno –mucho más romantizado por los medios y la comunidad, que un trastorno en sí– ha inspirado, incluso, obras de cine y literatura. Un ejemplo es la película *El síndrome de Stendhal* (1996), del director italiano Dario Argento, que explora la experiencia desde

una perspectiva psicológica y artística. Aunque el filme lleva el concepto a un extremo ficticio, refleja la fascinación popular por la idea de que la belleza puede ser tan poderosa como para alterar la mente.

Por su parte, existe un fenómeno similar, llamado síndrome de París, que afecta a algunos turistas cuando descubren que el lugar que visitan, al verlo en vivo y en primera persona, no coincide con sus expectativas idealizadas; el síndrome adquiere su nombre como referencia al impacto psicológico que han sufrido algunos viajeros al encontrarse con que, hoy en día, la capital francesa no es precisamente un sitio de ensueño. Ambos casos demuestran cómo las emociones pueden tener efectos físicos profundos cuando la mente se ve sobrepasada por la intensidad del entorno.

El síndrome de Stendhal es una manifestación de la vulnerabilidad humana ante la belleza, ya que el hecho de sentirse abrumado ante una obra de arte es una prueba de la profunda conexión entre la mente, el cuerpo y la estética. Quizá, Stendhal tenía razón al escribir que “la belleza es una promesa de felicidad”, pero también, como nos enseña su experiencia, esa promesa puede ser tan intensa que nos obligue a detenernos, a respirar y a reconocer el poder que el arte tiene sobre nuestra alma. R





QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

Es el **antidepresivo con mayor número de indicaciones¹⁻⁷**

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.medicamentosplm.com/Home/productos/lexapro_tabletas/105/101/8379/210 Consultado 14/02/23. 4. IPP Cymbalta®. Disponible en:https://www.medicamentosplm.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.medicamentosplm.com/Home/productos/luvox_tabletas/64/101/9213/210 Consultado 16/02/23. 6. IPP Paxil®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/brintellix_tabletas_recubiertas/105/101/60445/222 Consultado 14/02/23. 7. IPP Brintellix®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/brintellix_tabletas_recubiertas/105/101/60445/222 Consultado 14/02/23. 8. Parisiss 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		



MEDICINA ESPACIAL: LOS NUEVOS HORIZONTES DE LA SALUD MÁS ALLÁ DE LA TIERRA



Por Hedy Hernández

Con misiones privadas orbitando la Tierra, planes para establecer bases permanentes en la Luna y proyectos de viaje a Marte, surge una disciplina que crece al ritmo de estos avances: la medicina espacial. Este campo multidisciplinario estudia cómo mantener la salud y el bienestar de los seres humanos en ambientes extraterrestres caracterizados por micro gravedad, radiación cósmica y aislamiento prolongado.

A diferencia de la medicina terrestre, la medicina espacial debe anticipar cada problema fisiológico y psicológico antes de que ocurra, pues en el espacio no existe un hospital cercano ni la posibilidad de una evacuación

médica rápida. Por ello, su enfoque abarca áreas tan diversas como la fisiología humana, las contramedidas, la radiobiología, la psiquiatría, la ingeniería biomédica y la biología molecular.

A continuación, exploramos sus ejes principales y cómo cada uno aporta a construir el futuro de la presencia humana fuera de la Tierra.

Fisiología en micro gravedad: el cuerpo humano lejos de su hábitat natural.

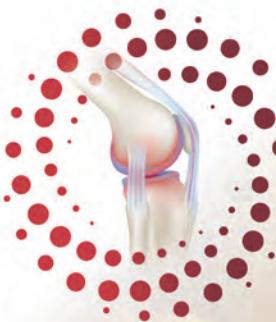
El cuerpo humano evolucionó para vivir bajo un entorno constante: la gravedad terrestre. Cuando ésta desaparece, la fisiología cambia drásticamente.

Masa muscular y sistema óseo: el rápido deterioro.

En micro gravedad, los músculos no necesitan sostener el peso del cuerpo, lo que provoca atrofia muscular acelerada. Simultáneamente, el esqueleto pierde densidad mineral por la falta de carga mecánica, aumentando el riesgo de fracturas. En un viaje a Marte, se estima que un astronauta podría perder entre 1 % y 2 % de densidad ósea por mes si no usa contramedidas.

Sistema cardiovascular: un corazón que “olvida” trabajar.

Sin gravedad, la sangre se redistribuye hacia la parte superior del cuerpo. El corazón se vuelve, literalmente, más pequeño.



Mitigal®

Mitiga el dolor



Celecoxib

Muestra menor riesgo
gastrointestinal frente a
etoricoxib ⁽¹⁾



Eficacia comprobada,
seguridad cardiovascular
respaldada ⁽²⁾

- Artritis reumatoide
- Osteoartritis
- Dismenorrea
- Lumbalgia
- Espondilitis anquilosante
- Dolor agudo



MITG-01AT-25
NO. DE ENTRADA: 2511032002C00067

BIBLIOGRAFÍA:

1. Martin L. et al. (2019). Gastrointestinal safety of coxibs: systematic review and meta-analysis of observational studies on selective inhibitors of cyclo-oxygenase 2. Société Francophone de Pharmacologie et de Thérapeutique Fundamental & Clinical Pharmacology: (33): 134-147.
2. Cheng B-R, Chen J-Q, Zhang X-W, Gao Q-Y, Li W-H, Yan L-J, et al. (2021) Cardiovascular safety of celecoxib in rheumatoid arthritis and osteoarthritis patients: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 16(12): e0261239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261239>.

Revisar IPP:



Esto ocasiona:

- Edema facial.
- Reducción del volumen plasmático.
- Disminución de la masa cardíaca.
- Hipotensión ortostática al regresar a la Tierra.

Sistema inmunológico: una vulnerabilidad inesperada.

El sistema inmune de los astronautas se debilita; células T, linfocitos y mecanismos inflamatorios se alteran. Se reactivan virus latentes como el herpes zóster y aumentan las infecciones oportunistas.

Contramedidas: la medicina preventiva del futuro.

Las contramedidas son estrategias diseñadas para evitar el deterioro físico en el espacio. Se dividen en:

Ejercicio y biomecánica

La Estación Espacial Internacional (ISS) cuenta con tres sistemas clave:

- ARED (Advanced Resistive Exercise Device): simula levantamiento de pesas.
- T2: caminadora con arneses para mantener al astronauta “anclado”.
- Cicloergómetro: para entrenamiento cardiovascular.

Son esenciales para retrasar la pérdida muscular y ósea, pero no la eliminan; por ello, para viajar a la Luna y Marte se requerirán nuevas tecnologías como trajes de compresión, gravitación artificial o estimulación eléctrica neuromuscular.

Nutrición especializada

- Alta densidad calórica.
- Suplementos de vitamina D (por falta de luz solar).
- Control de sodio para disminuir descalcificación.
- Antioxidantes contra radiación.

La bioimpresión de alimentos y los cultivos hidropónicos serán claves en misiones largas.

Contramedidas farmacológicas

Hormonas, bisfosfonatos, moduladores inmunológicos y suplementos específicos se investigan para contrarrestar los efectos de la ingravidez.

Radiación cósmica: el enemigo invisible.

La protección contra la radiación es uno de los mayores retos. Fuera del escudo magnético terrestre, los astronautas están expuestos a:

- Rayos cósmicos galácticos (GCR): partículas de alta energía capaces de penetrar tejidos y materiales.

- Tormentas solares: ráfagas de radiación que pueden ser mortales.
- Rayos cósmicos solares (SCR): similares a los GCR, pero de origen estelar.

Efectos en la salud

- Aumento del riesgo de cáncer.
- Cataratas aceleradas.
- Daño al ADN y muerte celular.
- Envejecimiento prematuro.
- Perturbaciones neurológicas.

Una misión a Marte implica recibir entre 600 y 1,000 milisieverts, equivalente a 20 años de radiación natural en la Tierra.

Soluciones en desarrollo

La medicina espacial trabaja con ingenieros para diseñar:

- Escudos pasivos: materiales como polietileno, hidrógeno, agua o materiales compuestos.
- Escudos activos: campos electromagnéticos que devuelven partículas.
- Fármacos radio protectores: antioxidantes, moduladores del ADN, quelantes.

Salud mental y neuropsicología: el espacio interior.

La micro gravedad puede deteriorar el cuerpo, pero el aislamiento, la monotonía y el confinamiento pueden quebrantar la mente.

- Factores psicológicos críticos (ansiedad, depresión, irritabilidad, fatiga crónica o deterioro cognitivo).
- Aislamiento extremo.
- Falta de privacidad.
- Rutinas repetitivas.
- Ritmos circadianos alterados por la ausencia de ciclos día-noche.

MSL MÉXICO 2026

COMING SOON

Ciencia, ética y liderazgo
para el MSL del futuro

Power by



www.congresos.mrp.com.mx

- Distancia psicológica con la Tierra (especialmente en Marte, con retrasos de 4–20 minutos en comunicaciones).

Ingeniería biomédica espacial: tecnología al servicio del cuerpo.

Cada avance requiere dispositivos miniaturizados, automatizados y capaces de operar en micro gravedad.

Telemedicina avanzada

- Algoritmos autónomos de diagnóstico.
- Sensores corporales continuos.
- Asistentes de IA.
- Monitoreo remoto 24/7.
- Robots médicos.



Las misiones a Marte exigirán medicina independiente, con sistemas capaces de funcionar sin contacto inmediato con la Tierra.

Biotecnología y bioingeniería

Se desarrollan:

- Bioimpresoras 3D para crear tejido humano.
- Dispositivos point-of-care de diagnóstico.
- Sistemas cerrados de reciclaje de agua para uso médico.
- Laboratorios portátiles de biología sintética.

La bioimpresión permitirá crear parches óseos o piel en caso de emergencia, un recurso vital.

Trajes espaciales de nueva generación

Los trajes deben:

- Regular temperatura.
- Controlar presión.
- Distribuir cargas mecánicas para simular gravedad.
- Monitorear signos vitales.

El traje es, en esencia, un ecosistema médico portátil.

Medicina de operaciones y emergencias: hospitales en órbita.

Sistema integral para manejar emergencias médicas:

- Heridas en micro gravedad.
- Hemorragias controladas sin gravedad.
- Incendios y toxicidad ambiental.

- Fracturas en hábitats presurizados.
- Atención dental espacial.

Formación médica de los astronautas

Cada tripulación lleva al menos un miembro con entrenamiento avanzado en cirugía menor, manejo de vía aérea, farmacología y primeros auxilios tácticos.

Llevan un ultrasonido portátil pues funciona bien en micro gravedad y permite diagnósticos guiados por IA.

Medicina planetaria: salud en la Luna y Marte.

Los cuerpos celestes tienen gravedad parcial:

- Luna: 16 %
- Marte: 38 %

Problemas potenciales:

- Cambios en locomoción y equilibrio.
- Lesiones por adaptación a superficies irregulares.
- Polvo tóxico (regolito).
- Alteraciones en cicatrización.
- Interacción entre radiación y baja gravedad.

La medicina del espacio es la medicina del futuro

Lo que aprendemos para mantener con vida a los astronautas beneficia también a la humanidad en la Tierra. Desde la telemedicina hasta las prótesis avanzadas, pasando por la impresión de tejidos y la ingeniería genética, los descubrimientos de la medicina espacial se convierten en avances médicos globales.

La salud humana tiene un nuevo territorio. Y su frontera está, literalmente, más allá de nuestro mundo. 



LA BAGUETTE FRANCESAS, PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE DE LA HUMANIDAD

Imagine un amanecer por las calles de Francia, pasando por una panadería tradicional, con el aroma del pan recién horneado, con clientes haciendo fila, en un ritual de encuentro para degustar el llamado *le croûton*, que hace referencia a la punta del pan que los franceses disfrutan al salir de las panaderías, un acto sencillo de la vida cotidiana que encierra siglos de tradición panadera y un arte gastronómico.

La deliciosa baguette, este pan largo, de color dorado, de aroma inconfundible, que se parte con un crujido, es actualmente patrimonio cultural intangible de la humanidad, con el objetivo de celebrar la tradición y salvaguardarla. Dicho nombramiento subraya la importancia de proteger y valorar las prácticas que dan forma a la identidad cultural de un país. En noviembre de 2022, la Unesco reconoció los "saberes artesanales y la cultura de la baguette" como parte de su *Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial*, destacando que este pan es un símbolo de identidad cultural y convicción social en la vida diaria de los franceses.

Lo que hace que la baguette sea tan especial es su sabor crujiente, su miga aireada y su preparación artesanal, donde el chef panadero domina los tiempos de fermentación, maneja técnicas de amasado, percibe la textura adecuada y comprende casi intuitivamente cómo reacciona la masa según la temperatura y la humedad del ambiente, que son habilidades que se transmiten de generación en generación. Su forma práctica y el proceso de elaboración más rápido que otros panes tradicionales se consolidaron especialmente en el siglo XX, como una manera de adecuarse a los ritmos de vida de la época; sin embargo, hay que mencionar que existe la creencia de que Napoleón había ordenado crear un pan alargado para que sus soldados lo llevaran en un bolsillo especial del uniforme.

Para proteger su esencia, el 13 de septiembre de 1993, se promulgó el *Décret Pain*, una ley francesa que define a la "baguette de tradición", con la especificación de que está hecha sólo con harina de trigo, agua, sal y levadura o masa madre, sin aditivos, para poder reforzar el valor cultural de la baguette como emblema de la autenticidad artesanal.



Le Cordon Bleu y la baguette tradicional

Le Cordon Bleu fue fundado en París, a finales del siglo XIX, emergiendo como un cruce entre la pasión gastronómica francesa y el deseo de preservar técnicas culinarias clásicas, que, con el tiempo, pasó a convertirse en una de las escuelas de cocina más prestigiosas del mundo, símbolo de excelencia y de una tradición que sigue viva en cada uno de sus talleres y cocinas.

Entre los emblemas más representativos de dicha tradición, se encuentra la baguette, que ha acompañado, por siglos, a la mesa francesa y que forma parte de su identidad cultural hoy en día. La baguette tradicional, como se mencionó, requiere un dominio cuidadoso del amasado, la fermentación y el horneado, procesos que **Le Cordon Bleu** enseña con rigor y sensibilidad. En sus aulas, la elaboración de la baguette es un ejercicio de paciencia, técnica y respeto por el oficio panadero, y así es como se instruye y transmite un patrimonio culinario que ha trascendido fronteras y continúa inspirando a nuevas generaciones de chefs y amantes del pan.

El reconocimiento de la baguette por parte de la Unesco celebra su sabor, su elaboración, su aroma, así como la red viva de conocimientos y gestos que la sostienen. Por cada uno de los chefs que trabajan con la masa, generaciones que transmiten técnicas, comunidades que se reúnen en panaderías, jóvenes aprendices que innovan con nuevas fermentaciones, Le Cordon Bleu contribuye, precisamente, a la receta tradicional y a la enseñanza profesional de los futuros chefs interesados en el conocimiento para conservar un símbolo vivo que une historia, identidad y comunidad, que guardan la memoria y el espíritu de un ritual cotidiano. R

130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®
Excellence in Education since 1895

2026

Conoce los Diplomados y Cursos

Programas 100 % presenciales y demo-prácticos



www.cordonbleu.edu/mexico

LE GRAND DIPLÔME
DIPLOMADO DE COCINA
DIPLOMADO DE PASTELERÍA

CERTIFICADO DE PANADERÍA
CERTIFICADO DE COCINA
MEXICANA

CURSOS CORTOS



**Facultad de
Turismo y Gastronomía**
50 AÑOS

HISTORIA DE LAS LIBRERÍAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO: UN VIAJE A TRAVÉS DEL PAPEL, EL TIEMPO Y LA MEMORIA



Por Hedy Hernández

La Ciudad de México no sólo es una capital llena de museos, palacios y mercados centenarios; también es una ciudad cuyo pulso cultural ha dependido, durante siglos, de sus librerías. Cada época, desde el periodo colonial hasta la era digital, ha dejado huella a través de establecimientos que vendieron mucho más que libros: ofrecieron pensamiento, debate y refugio intelectual. Este recorrido histórico revela cómo las librerías han marcado y acompañado la vida cultural de la ciudad y, por extensión, del país.

Los Siglos Coloniales: los primeros libreros de la Nueva España

Las primeras librerías de la Ciudad de México aparecieron poco después de la llegada de los españoles. La primera imprenta del continente, instalada por Juan Pablos en 1539, trajo consigo también la necesidad de comercializar libros. Por

¡Muévete sin *Dolor!*



Para el
tratamiento
sintomático
de reacciones
alérgicas e
inflamatorias severas

#**Genéricos**
Excepcionales®



GrupoBruluart
www.grupobruluart.com



ello, alrededor del siglo XVI surgieron los primitivos vendedores de libros, llamados “tratantes de papeles”. No existían librerías tal como hoy las conocemos: eran pequeños puestos cerca de templos, colegios religiosos y el Palacio Virreinal.

Uno de los espacios clave fue la Plaza Mayor, actual Zócalo, donde se vendían libros importados de España junto a textos devocionales, manuales de latín y libros de ciencia escolástica. Las órdenes religiosas, especialmente los franciscanos y dominicos, fueron los primeros grandes distribuidores de libros, pues necesitaban materiales para la enseñanza y la evangelización.

Dato curioso: en el siglo XVII, muchos libros prohibidos por la Inquisición llegaban escondidos en cajas de vino o textiles. La Ciudad de México tuvo un activo mercado clandestino que alimentaba a criollos e intelectuales ávidos de ideas europeas.

Siglo XIX: las librerías del Centro y el auge del pensamiento liberal

Con la Independencia y las reformas educativas, surgió un nuevo público lector. A inicios del siglo XIX aparecieron las primeras librerías formales, con letreros, escaparates y catálogos.

La Calle de San José el Real (actual Madero)

Fue el corazón de la vida editorial decimonónica. Allí se ubicaron librerías como la de Mariano Galván, famoso por sus calendarios y ediciones económicas, o la Librería de Andrade, una de las más prestigiosas de su tiempo.

El Colegio de San Ildefonso

Cercano a comercios de libros, duplicó la demanda de textos científicos y literarios. Se decía que los estudiantes dedicaban más tiempo a “husmear entre libros” que a sus clases.



Con el Porfiriato, la ciudad vivió una modernización que también impactó el comercio cultural. Las librerías se volvieron espacios cosmopolitas: ofrecían libros franceses, novelas inglesas, publicaciones científicas alemanas y revistas ilustradas.

Dato curioso: en 1890 se popularizaron los “gabinetes de lectura”, precursores de las bibliotecas públicas, donde los lectores podían hojear libros sin comprarlos. Esto generó debates entre libreros, quienes temían perder ventas, y educadores, que veían la lectura como herramienta civilizadora.

Primera mitad del Siglo XX: librerías como centros intelectuales

Entre 1900 y 1950, las librerías de la Ciudad de México se convirtieron en puntos de encuentro de escritores, diplomáticos, periodistas y políticos. No sólo vendían libros: eran foros culturales.

Librería Porrúa

Fundada en 1900 por la familia Porrúa, comenzó como un pequeño puesto de libros usados en el centro. Hoy es una de las casas editoriales más importantes de México. Su sucursal en República de Argentina se volvió célebre por su ambiente casi de archivo histórico, con libros apilados hasta el techo.

La Librería de la Vda. de C. Bouret

Famosa por sus lujosas ediciones y por importar libros franceses. Era el lugar favorito de la élite porfiriana.

Los años posrevolucionarios

Con la fundación de la SEP (Secretaría de Educación Pública) en 1921, las librerías crecieron en número y variedad. Se impulsaron colecciones económicas y libros educativos. Surgieron librerías alrededor de escuelas, preparatorias y de la naciente Ciudad Universitaria.

Dato curioso: varios escritores de la época trabajaron como dependientes en librerías, aprovechando los

Fosfonat®

ácido ibandrónico

bi-Fosfonato oral

que da fortaleza ósea **mes a mes**



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS¹

Literatura exclusiva para Médicos

Recuerde que contamos con el Programa de Lealtad de Limont 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

IPP Fosfonat®



ESR
EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE

LIOMONT

horarios para leer todo lo que caía en sus manos. Se dice que algunos recibían parte de su paga en libros.

Segunda mitad del siglo XX: librerías emblemáticas y contracultura

Entre los años sesenta y noventa, la Ciudad de México vio surgir algunas de las librerías más queridas y legendarias.

Gandhi

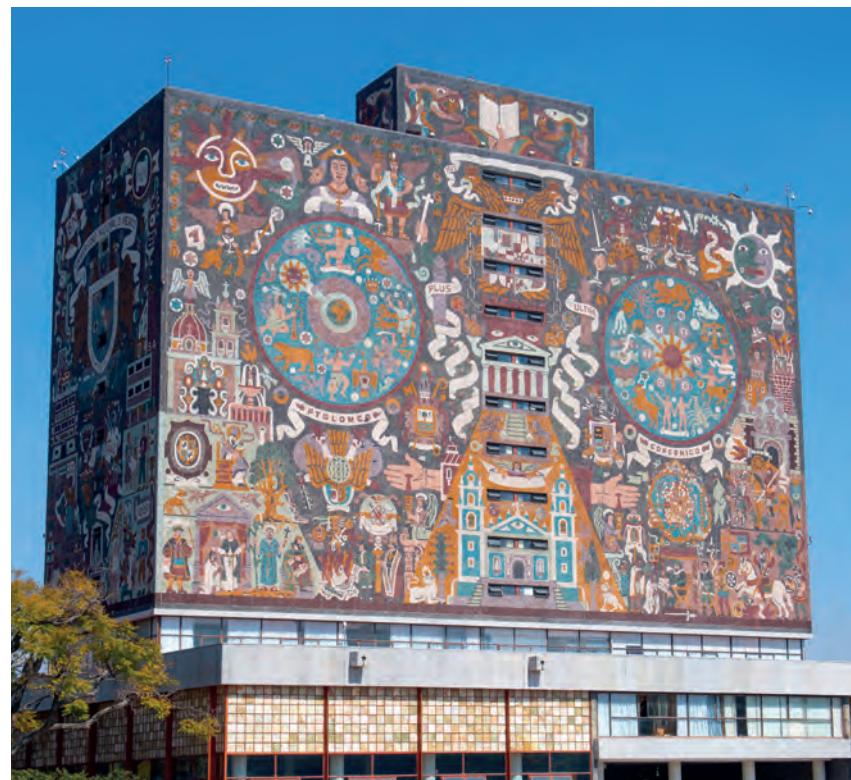
Fundada en 1971 frente al Auditorio Nacional, nació con espíritu irreverente. Su estética desordenada y su horario nocturno la convirtieron en un oasis cultural. Sus letreros amarillos y frases irónicas se volvieron ícono urbano. Fue una de las primeras en promover lecturas, conciertos, discos y cine-debate.

El Sótano

Fundado en 1967, creció hasta convertirse en una de las cadenas más grandes del país. Su sucursal en Miguel Ángel de Quevedo se reconocía por tener secciones específicas para poesía, música y ciencias sociales que muchos estudiantes consultaron durante décadas.

Librería Madero (de la UNAM)

Un espacio clave para investigadores y académicos. Muchos la recuerdan por sus ediciones universitarias agotadas en otros lugares.



La “Conservaduría” de Donceles

En la calle de Donceles se consolidó el mayor corredor de libros usados del país. Sus librerías, llenas de polvo y tesoros, son famosas por tener desde libros agotados hasta primeras ediciones. Es uno de los paseos predilectos de bibliófilos de todo el mundo.

Dato curioso: varios cineastas y escenógrafos han comprado libros en Donceles para ambientar películas históricas o para construir bibliotecas ficticias completas.

Siglo XXI: librerías como espacios multiculturales y resistentes

Con la llegada del internet y los libros digitales, se pensó que las librerías desaparecerían. Ocurrió lo contrario: resurgieron con nuevos modelos.

Librerías-Café

Muchos proyectos combinan gastronomía, talleres, música y conferencias. Entre los más reconocidos están:

- **Cafebrería El Péndulo**, con librerías-jardín y restaurantes.
- **La increíble librería** en la Roma, especializada en ilustración.
- **Under the Volcano**, dedicada exclusivamente a literatura en inglés.

Librerías independientes

Han aparecido con curadurías específicas: feminismo, ciencia ficción, poesía, arte contemporáneo, literatura latinoamericana o editoriales pequeñas.



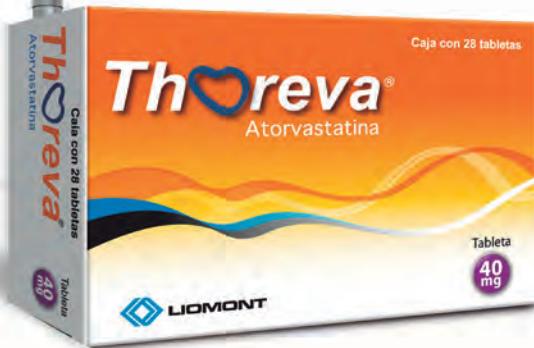
NUEVAS
PRESENTACIONES

Thoreva® Atorvastatina

MES
a
MES

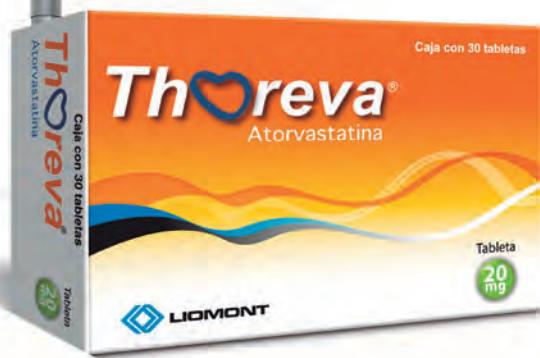
40
mg

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*

El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva®

Thoreva® Tabletas Reg. Núm. 224M2011SSAIV

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

Línea
cardiometabólica

85
INFINTAMENTE
LIOMONT



ESR
EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE

Son espacios de comunidad, donde los autores conviven directamente con los lectores.

Recuperación de calles históricas

Onceles sigue siendo epicentro del libro usado; Madero mantiene librerías patrimoniales; y nuevas colonias como la Juárez, Condesa y Roma concentran proyectos jóvenes que mezclan libros, galería y diseño.

Dato curioso: la Ciudad de México es una de las ciudades con mayor número de librerías por kilómetro cuadrado en América Latina, y su FIL del Zócalo es una de las ferias gratuitas más grandes del continente.

VI. Las Librerías como Memoria Viva

Las librerías de la Ciudad de México no solo venden libros: guardan historias, voces, generaciones completas de lectores. Han sobrevivido incendios, temblores, crisis económicas, revoluciones y cambios tecnológicos. Cada una representa un capítulo distinto:

las coloniales, el origen de la cultura impresa;

las decimonónicas, los años de modernidad;

las del siglo XX, la bohemia, la contracultura y el pensamiento crítico;

las actuales, laboratorios creativos de una ciudad que sigue leyendo.

Hoy, cuando la lectura adopta formatos digitales y las fronteras entre lo físico y lo virtual se diluyen, las librerías encuentran nuevas formas de existir. Siguen siendo refugios para quienes buscan ideas, historias o simplemente el placer del papel entre las manos.

La historia de las librerías de la Ciudad de México es, en realidad, la historia de su gente: curiosa, apasionada, inquieta y profundamente unida al acto de leer. Porque en esta ciudad, tan vasta y diversa, siempre habrá un rincón donde un libro espera a su lector. R





Miel sobre hojuelas, una novela de Gabriela Villazón

En *Miel sobre hojuelas* nos adentramos en las tradiciones y cultura mexicanas, que marcaron la vida de Isabel y la de su familia. Es una novela que retrata la hermosa hermandad entre Isabel y Verónica, cargada de compañerismo, complicidad y admiración, que las ayudó a superar las visicitudes de sacar a flote una empresa, en la que habían puesto sus ahorros, su trabajo y, sobre todo, su corazón.

La casualidad quiso que, sin pretenderlo, Isabel se embarcara en un lujoso crucero donde conocería a Joseph. ¿Será él el hombre que le habría descrito la adivina? ¿Sería capaz de abandonar el país al que tanto amaba, si él se lo pidiera?



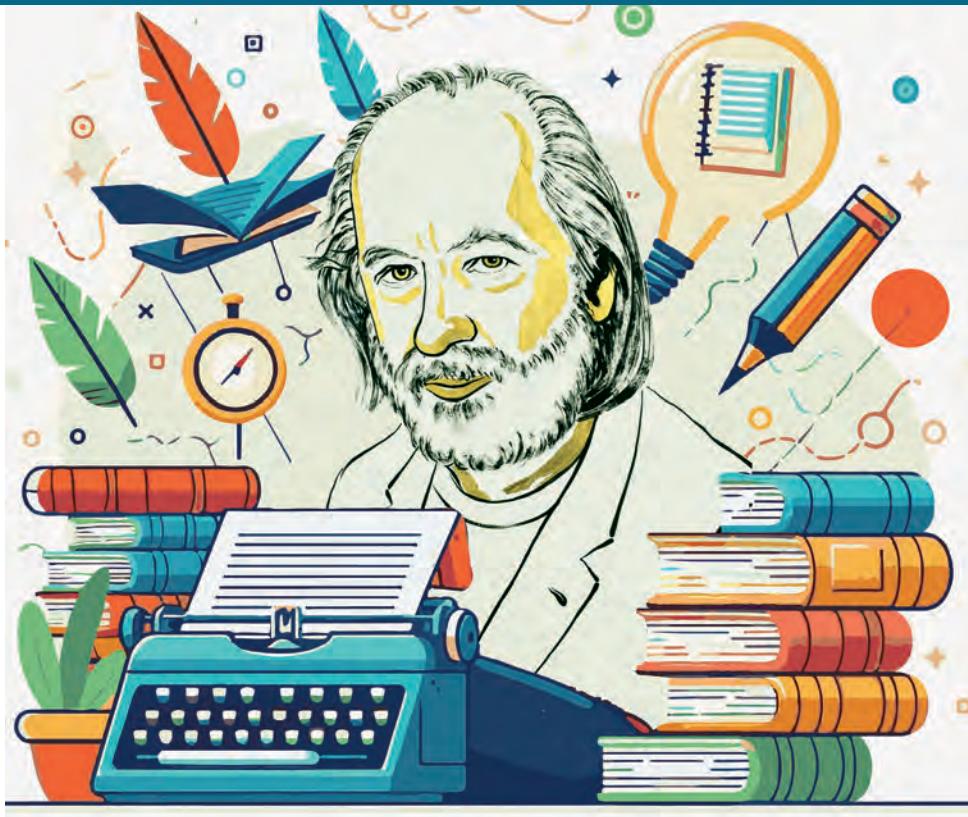
Son historias que se componen de pequeños fragmentos que se van acumulando en la conciencia del lector, encajando poco a poco como un rompecabezas.

Miel sobre hojuelas es un mosaico narrativo que describe, en pasajes, los recuerdos que invaden los sueños de la protagonista... pequeños fragmentos cargados de realidad donde la autora la mezcla de una manera tan sutil, que nos ubica en el contexto.

Una deliciosa novela que se caracteriza por su tono amable y una comididad ligera, que nos hace leerla con una casi permanente sonrisa en la boca.

**De venta en Amazon,
Gandhi y Librerías El Sótano.
Disponible en español e inglés.**

László Krasznahorkai, el húngaro que convirtió el fin del mundo en literatura



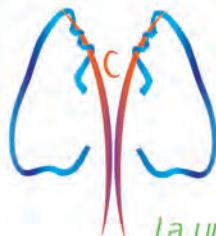
Por Redacción Relax

Ilustración: Niklas Elmehed; vía The Nobel Prize.

El Nobel de Literatura 2025 coronó la carrera de László Krasznahorkai, un autor que, contra todas las modas, apostó por novelas torrenciales, oscuras y desbordantes. Su obra, marcada por frases interminables y un sentimiento apocalíptico, encontró en el cine un aliado inesperado. Hoy, celebramos al escritor que hizo del caos una belleza literaria.

Cómo se forjó la voz más extraña de Hungría

László Krasznahorkai nació en 1954, en Gyula, una pequeña ciudad al sureste de Hungría. Ese origen provinciano, lejos de los grandes centros culturales, marcó profundamente su visión del mundo: un espacio detenido, cargado de



La unión que da la solución

Claritromicina/Ambroxol

Es la terapia de elección en:

Neumonía adquirida
en la comunidad

Amigdalitis

Bronquitis

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:



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

Senosiain®

silencios, inestabilidades y tensiones latentes, que, luego, poblarían sus novelas.

Estudió derecho y filología, aunque lo que realmente le interesaba era observar cómo se desdoblaba la vida cotidiana bajo el régimen socialista. Krasznahorkai creció en una Hungría donde la vigilancia y la sospecha eran el pan de cada día, y aunque no hizo de la política un motivo explícito, es evidente que la atmósfera asfixiante de su juventud moldeó su sensibilidad literaria. Su primer gran éxito llegó con *Tango satánico* (1985), un libro que tardó años en escribirse y que ya contenía su sello: frases largas como respiraciones desesperadas, un humor negro sutil y una humanidad atrapada en sus propios límites.

A finales de los años ochenta, el escritor comenzó a viajar con frecuencia, sobre todo a Alemania y a Japón. Este último país fue crucial para él. La cultura japonesa, con su mezcla de austeridad, rigor y espiritualidad, se convirtió en una fuente de inspiración constante. Vivió temporadas largas en Kioto y en la región de Kumano, donde se acercó a los rituales sintoístas y al budismo zen. Esos años dieron origen a obras como *La melancolía de la resistencia* (1989) y *Guerra y guerra* (1999), donde se siente la búsqueda de una trascendencia posible en medio del desmoronamiento del mundo.

Novelas para el fin del mundo

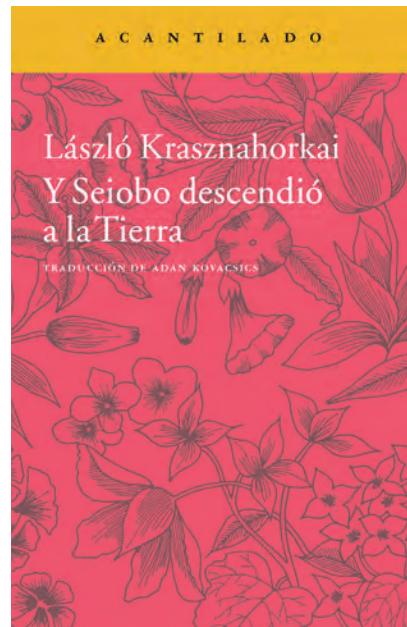
La obra de Krasznahorkai suele describirse como “apocalíptica”, pero no en el sentido convencional de catástrofes espectaculares. Su apocalipsis es íntimo, lento, casi imperceptible; una forma de erosión espiritual y social que carcome las certezas de los personajes. Es una literatura del derrumbe, pero del derrumbe cotidiano, ese que ocurre cuando el orden empieza a resquebrajarse.

Tango satánico fue su primer libro. Presenta un pueblo en ruinas, atrapado en un ciclo de pobreza, manipulación y esperanza falsa. Su estructura circular (como un baile que avanza y retrocede) anticipa el estilo que lo haría célebre: narradores que se deslizan como cámaras, personajes obsesivos y un ambiente denso, como tormenta eléctrica.

La melancolía de la resistencia es considerada, por muchos, su obra maestra. En ella, un misterioso circo llega a un pueblo y desencadena una ola de fanatismo y violencia. Krasznahorkai explora la fragilidad del orden social y la fascinación humana por lo irracional. Esta novela contiene algunas de las frases más largas de la literatura contemporánea, auténticas corrientes de pensamiento que arrastran al lector.

En *Guerra y guerra*, se adentró aún más en la obsesión, siguiendo a un archivista que cree haber descubierto un manuscrito que contiene “la verdad total” sobre la humanidad. La novela transcurre entre Hungría y Nueva York, y reflexiona sobre el impulso humano por dejar una huella, aun cuando todo parece destinado a desaparecer.

Su obra posterior, *Y Seiobo descendió a la Tierra* (2008), es una celebración de la tensión entre lo divino y lo humano. Aquí, la estética japonesa influyó profundamente, con capítulos construidos como impresiones, meditaciones sobre la belleza y el sacrificio, y personajes atrapados entre el deseo de perfección y la imposibilidad de alcanzarla.



Leer a Krasznahorkai es entrar en un universo donde todo tiembla: las fronteras entre locura y lucidez, entre orden y caos, entre vida y extinción. Sus novelas exigen atención y paciencia, sí, pero recompensan con una experiencia que no se parece a nada más. En tiempos donde prevalecen los textos breves y las lecturas rápidas, su literatura se ha convertido en un desafío, un recordatorio de que todavía es posible perderse y encontrarse en la palabra.

Un Nobel para la literatura que incomoda

La noticia llegó una tarde de octubre pasado: László Krasznahorkai

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

Estriás



SCARLET® SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

era el ganador del Premio Nobel de Literatura 2025. Para el gran público, su nombre podía sonar distante, incluso, intimidante, para los lectores fieles; sin embargo, fue un triunfo largamente esperado. Desde hacía años, se hablaba de él como uno de los escritores vivos más importantes; un autor que había construido una obra exigente pero profundamente humana.

El comité del Nobel destacó "su obra convincente y visionaria, que, en medio del terror apocalíptico, reafirma el poder del arte". Para muchos críticos, la distinción fue una señal de valentía: premiar a un escritor que no se adaptó a las tendencias, que jamás sacrificó complejidad por popularidad, que se mantuvo fiel a su estilo, incluso cuando parecía ir a contracorriente.

El anuncio provocó un renovado interés internacional en su obra. Librerías de Europa y América reportaron, en cuestión de horas, un aumento en las ventas de sus novelas. Nuevas traducciones fueron anunciadas y su figura (hasta entonces, reservada para lectores especializados) empezó a alcanzar al público general. Para Krasznahorkai,

que hacía años que vivía entre Berlín y la campiña húngara, el Nobel fue una sorpresa. En declaraciones breves, dijo sentir gratitud y desconcierto.

El premio también revitalizó el debate sobre la literatura "difícil" y su lugar en el mundo contemporáneo. ¿Puede un novelista que escribe párrafos de diez páginas conectar con lectores jóvenes? ¿Sigue habiendo espacio para la complejidad, la ambigüedad y el ritmo lento en una era dominada por la inmediatez? El Nobel 2025 respondió afirmativamente. "Vivimos en un mundo polimórfico, con múltiples ángulos, detalles, sutilezas, posverdades y *fake news*. Debemos poner mucha atención para entender o, al menos, intentar entender la realidad cotidiana".

El galardón no sólo reconoció a Krasznahorkai, sino también la tradición literaria húngara, siempre rica, siempre intensa. En su figura, el Nobel honró a un escritor que convirtió el caos en belleza y la inseguridad en una forma de verdad.

László Krasznahorkai llegó al Nobel sin buscarlo, guiado únicamente por la intensidad de sus obsesiones literarias. Su obra, difícil pero hermosa, confirma que, incluso, en tiempos de prisa, hay espacio para la profundidad. El 2025 sólo reconoció lo que sus lectores sabían desde hace décadas: es un maestro del caos poético. 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
EFFECTO 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.**



NUEVO

DAPOSAR®

Dapagliflozina



Nuevo Despertar Normoglicemiantre

- Eficaz Reducción de HbA1c por 24 horas¹
- Disminuye el Peso Corporal^{1, 2, 4}
- Reduce el riesgo de Albuminuria^{1, 2, 4}
- Disminuye la Presión Arterial^{1, 2, 4}

Cómoda dosificación



Línea
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. Pyñeiro 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

Daposar®

LIOMONT

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



Descargue la IPP



El VSR causa neumonía grave en adultos mayores

El virus sincicial respiratorio (VSR) es uno de los virus respiratorios con mayor circulación y su incidencia aumenta significativamente durante la temporada invernal. Los síntomas son más significativos debido a la inmunosenescencia, un proceso natural del envejecimiento que hace que el cuerpo responda con menos fuerza a una infección, como la neumonía, que provoca inflamación, edema pulmonar, tos, fiebre y dificultad para respirar. El riesgo de complicaciones graves aumenta con la edad. Además, si el paciente padece enfermedades como EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), diabetes o insuficiencia cardíaca, el impacto es aún mayor y multiplica el riesgo de complicaciones.

Hedy Hernández



Gastritis en época de celebraciones

La gastritis es una inflamación en la mucosa del estómago que puede provocar acidez, náuseas, dolor, inflamación estomacal, problemas de digestión, eructos o gases frecuentes, sensación de llenarse con poco alimento y falta de apetito, entre otros síntomas.

La bacteria *Helicobacter pylori* es la principal responsable; se transmite por saliva, heces, o comida y agua contaminados. Si no se trata, incrementa la probabilidad de que avance a una gastritis crónica y el riesgo de padecer cáncer gástrico.

Bristol Myers Squibb México y la Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús, I.A.P. (FUTEJE), impulsan la campaña “**En serio, ¿es gastritis?**”, que incluye el sitio web: www.enserioesgastritis.mx.

Hedy Hernández



Nueva tecnología previene infecciones por dispositivos implantables

Medtronic ha desarrollado una envoltura antibacteriana reabsorbible fabricada con hilos bioabsorbibles que se degradan de forma segura en el organismo, en aproximadamente nueve semanas. Ha sido diseñada con propiedades antibacterianas, lo cual ayuda a prevenir infecciones asociadas con los implantes y, al mismo tiempo, brinda estabilidad al dispositivo dentro del cuerpo.

Esta innovación es capaz de liberar dos antibióticos (minociclina y rifampicina), que actúan directamente en el sitio del implante. Esta liberación comienza durante las primeras dos horas posteriores al procedimiento y se mantiene alrededor de 7 días, ofreciendo una protección localizada y eficaz en el momento más crítico del postoperatorio.

Hedy Hernández



Pirotecnia en las celebraciones decembrinas

MED-EL, líder en soluciones auditivas, explica que el oído es un órgano extremadamente delicado. Mientras el rango cómodo para percibir sonidos se ubica entre los 65 y 80 decibeles (dB), los juegos pirotécnicos pueden superar los 140 dB, niveles capaces de dañar estructuras internas como el tímpano, los huesecillos del oído medio y las células ciliadas del oído interno.

Cuando las explosiones ocurren a corta distancia, el riesgo se incrementa de forma considerable, y podrían provocar desde hipoacusia leve, que dificulta percibir sonidos suaves, hasta pérdida auditiva súbita profunda, con impacto directo en la comunicación y la calidad de vida.

Hedy Hernández



Nutrición temprana en bebés prematuros

Los bebés prematuros nacen con reservas nutricionales muy limitadas y requieren apoyo especializado. Durante este periodo crítico, la nutrición influye directamente en el desarrollo cerebral y cognitivo, por lo que garantizar un aporte equilibrado de nutrientes es esencial para proteger su desarrollo neurológico.

La alimentación parenteral es indispensable en bebés con un peso menor a 1,500 gramos. Iniciarla en las primeras horas de vida es clave para los bebés prematuros, ya que permite cubrir sus requerimientos energéticos y de crecimiento desde el inicio.

Estudios han mostrado que una nutrición equilibrada desde el nacimiento mejora la velocidad de procesamiento, la memoria y la coordinación motora durante la infancia.

Hedy Hernández



Nuevos biosimilares para salud ósea

Saya Biologics, empresa biofarmacéutica mexicana comprometida con ampliar el acceso a tratamientos biológicos innovadores, en colaboración con Enzene Biosciences Ltd., organización global de desarrollo y manufactura con innovación continua (CIDMO), lanzarán en México dos nuevas terapias biosimilares dirigidas a la osteoporosis y la osteoartritis.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra, la osteoporosis afecta a 10 millones de personas en México, y la osteoartritis continúa siendo una de las principales causas de discapacidad.

Estos tratamientos mejorarán significativamente la calidad de vida de las personas con condiciones crónicas óseas y articulares.

Hedy Hernández

NUEVO

Tiazopir®

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:





Nuevo

Jarsix®

Menos es más

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



Senosiaín®