



Relax

Lectura terapéutica

Cuando las
estrellas mandan

BRAVIA®

Amiodarona



EDITORIAL

Bajo el vasto cielo del Imperio romano, las estrellas no sólo iluminaban la noche, también, guiaban destinos, coronaban emperadores y anunciaban catástrofes. En una sociedad donde el poder y el misterio caminaban de la mano, mirar hacia el firmamento era mucho más que un gesto de contemplación; era un acto de fe, de política y de supervivencia. Justo como lo resalta nuestra portada, lo invitamos a recorrer ese espacio donde el brillo de los astros y las ambiciones humanas se entrelazaron en una danza que marcó el rumbo de un imperio.

Dicen que nadie puede vencer al tiempo, pero hay quienes se atreven a desafiarlo. Un ingeniero de Google ha lanzado una promesa que suena a una trama de ciencia ficción de un futuro no tan lejano, pues ha afirmado que será capaz de detener el envejecimiento antes de que termine la década. Entre la esperanza, el escepticismo y la fascinación por la inmortalidad, su visión invita a preguntarnos si estamos ante el inicio de una nueva era o frente al eco de un sueño imposible.

Desde los primeros compases del cine sonoro hasta los grandes espectáculos contemporáneos, las películas musicales han hecho del séptimo arte un escenario donde las historias se cantan y se bailan.

Entre luces, coreografías y melodías inolvidables, este género ha sabido reinventarse para reflejar los sueños, las pasiones y las contradicciones de cada época. Conozca más sobre este género cinematográfico, donde la música no sólo acompaña la imagen, sino que la transforma, y que, además de regalarnos filmes icónicos, también, ha enriquecido las listas musicales, con temas inolvidables.

El mar lo llamó con un susurro que pocos podían escuchar, y el mexicano respondió con la audacia de quien sabe que algunas hazañas no se miden en tiempo, sino en valentía. Entre olas traicioneras y horizontes infinitos, emprendió una aventura que se convirtió en un relato de coraje, determinación y pasión, que desafió la memoria del viento y del agua, y que le demostró al mundo que, aun cuando nadie crea en nosotros y con todas las estadísticas en contra, a veces, basta con sólo confiar en nosotros mismos para triunfar. Conozca más sobre la historia de este compatriota, cuyo velero no sólo lo llevó a distintos mares del mundo, sino, también, al éxito.

Y esto es sólo el comienzo. En el resto de la revista, le esperan historias que inspiran, aventuras que sorprenden y secretos que despiertan la curiosidad. No se demore más e inicie su lectura terapéutica.

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñoz Cortés

Redacción

Cinthy Tovar

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: diciembre 2025

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

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

Teléfono: 55-5575-1100

Editor responsable

Claudia Verónica Villazón Weissgerber

Impreso por

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

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

Fecha de impresión: diciembre 2025

Número de Certificado de Reserva otorgado por el

Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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

Distribuido por CES Mensajería

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

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



AGUILAR, BECERRA Y ASOCIADOS
AUDITORES



CONTENIDO

En portada:

Cuando las estrellas mandan

8

¿Se ha encontrado la clave de la eterna juventud?

20

¿La genética influye en el rendimiento deportivo?

26

Las estrellas, las verdaderas dirigentes del Imperio romano

33

La trufa negra, una joya de la culinaria francesa



SECCIONES

4 *Días del mes*

- Costa Rica es el primer país del mundo en eliminar su ejército
- El Centro Histórico de Puebla es declarado Patrimonio de la Humanidad
- Día de la Lengua Árabe
- Se inventa el baloncesto

14 *Entretenimiento*

- El encanto de las películas musicales

32 *Novedades de la ciencia*

- Encuentran metales pesados en ciertos cosméticos

36 *Conociendo México*

- La iglesia que corona una pirámide

42 *Contacto deportivo*

- Mexicanos a toda vela

48 *Notirelax*

- Menciones informativas



Por Cinthya Tovar

Costa Rica es el primer país del mundo en eliminar su ejército

El primero de diciembre de 1948, Costa Rica marcó un hecho histórico, al convertirse en el primer país del mundo en abolir su ejército como institución permanente, siendo la nación más grande sin fuerzas armadas permanentes en Latinoamérica, junto a Panamá, que eliminó a su ejército en 1990. La decisión fue tomada por la Junta Fundadora de la Segunda República, presidida por José Figueres Ferrer, conocido popularmente como "Don Pepe", quien, se menciona, proclamó que el dinero destinado a las armas se invertiría en educación, salud y cultura.

La medida quedó formalmente establecida en el artículo 12 de la Constitución Política de 1949, y, desde entonces, el país confía su seguridad a fuerzas policiales civiles y a la diplomacia, consolidando una identidad nacional basada en la paz y la democracia.

Cada primero de diciembre, se celebra en todo el país el Día de la Abolición del Ejército, una efeméride que simboliza el compromiso con la resolución pacífica de los conflictos y el desarrollo humano. Este acontecimiento transformó a Costa Rica en un referente mundial de desmilitarización y estabilidad política, demostrando que el bienestar social puede florecer sin armas ni ejércitos, con la confianza que brinda el Derecho Internacional. R



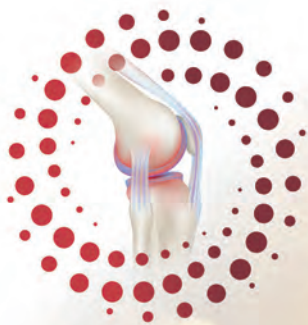
El Centro Histórico de Puebla es declarado Patrimonio de la Humanidad

El 11 de diciembre de 1987, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) declaró al Centro Histórico de la Ciudad de Puebla, en México, Patrimonio Cultural de la Humanidad. Esta distinción reconoció el extraordinario valor universal del plano urbano y su arquitectura colonial, que es un gran legado, con grandes edificios religiosos y casas cubiertas de azulejos, siendo un ejemplo representativo la catedral, que data de los siglos XVI y XVII. Asimismo, reconoció su profunda influencia en el desarrollo cultural de América Latina, fusionando diferentes estilos arquitectónicos y artísticos de Europa y América.

Puebla, antiguamente llamada la "Ciudad de los Ángeles" o "Angelópolis", es una de las primeras ciudades planificadas de la América colonial española. Su diseño en cuadrícula y sus construcciones con ladrillo, cantera y azulejos de talavera reflejan una síntesis única entre las tradiciones europeas y las técnicas indígenas. Entre sus joyas, destacan la Catedral Basílica de Puebla, el Templo de Santo Domingo y la Capilla del Rosario, además de numerosos conventos, casas señoriales y plazas que conservan su esplendor original.

La declaratoria de la Unesco subraya la importancia de preservar el patrimonio cultural como testimonio vivo de la historia y como fuente de identidad para las generaciones futuras. Desde entonces, Puebla ha reforzado sus políticas de conservación y se ha consolidado como un destino turístico y cultural de primer orden, donde el pasado y el presente dialogan en cada calle empedrada. R





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. *Societ e Franc aise de Pharmacologie et de Therapeutique 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:



Senosiain[®]

Día de la Lengua Árabe

Se celebra cada **18 de diciembre**, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), en el año 2010. La elección de este día conmemora el momento en el que, en 1973, el árabe se incorporó como uno de los seis idiomas oficiales de las Naciones Unidas, junto al inglés, el francés, el chino, el ruso y el español.

La lengua árabe, considerada la lengua sagrada del Corán, por los musulmanes, tiene influencia en más de 20 países, donde se utiliza como idioma oficial, desde el norte de África hasta el suroeste de Asia. Es mucho más que un medio de comunicación; es un pilar cultural que ha contribuido al desarrollo del pensamiento humano en campos como la ciencia, la filosofía, la literatura y las matemáticas. Hablada por más de 400 millones de personas, es, también, la lengua sagrada del islam, lo que le otorga una profunda dimensión espiritual y cultural.

Desde las obras clásicas de la hoy inexistente Casa de la Sabiduría (siglo IX), en Bagdad, hasta la poesía contemporánea, la lengua árabe sigue siendo un puente entre culturas y una expresión viva de identidad, historia y humanidad compartida. R



Se inventa el baloncesto

El **21 de diciembre de 1891**, el profesor de educación física James Naismith buscaba una forma de mantener activos a sus estudiantes durante los fríos inviernos en la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos (ahora, llamada Universidad de Springfield). Su objetivo era crear un juego que fomentara la cooperación y la disciplina, sin el contacto brusco de otros deportes. Con ese propósito, ideó un conjunto de trece reglas básicas y colocó dos canastas de melocotones en los extremos del gimnasio. Así nació el baloncesto, un deporte que cambiaría, para siempre, la historia del ejercicio físico y la educación deportiva.

Se menciona, en la página oficial de la escuela, que Naismith se inspiró en un juego de su infancia, al que llamaba "el pato sobre una roca" (*duck on a rock*), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca, lanzándole una piedra. James contaba con 18 alumnos, por lo que formó dos equipos de nueve jugadores. Más tarde, se dice, redujo el número a siete, y, después, a los actuales cinco jugadores.

El primer partido, jugado con un balón de fútbol y equipos de nueve jugadores, terminó 1-0, pero marcó el inicio de una práctica que, pronto, se difundió por todo Estados Unidos y por el mundo. Naismith nunca buscó riqueza ni fama por su creación; veía el deporte como una herramienta para formar el carácter y promover el respeto mutuo. En 1936, el baloncesto debutó como deporte olímpico, y Naismith pudo presenciar cómo su idea —nacida en un gimnasio modesto— se convertía en una pasión global que unía a millones de personas. R



NUEVO

Xaraban®

Rivaroxabán

el inhibidor del factor *Xa* de la coagulación

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

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

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



Descargue la IPP



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

línea **cardiometabólica**

&5
INFINITAMENTE
LIOMONT

¿Se ha encontrado la clave de la eterna juventud?

Ingeniero de Google predice que logrará frenar el envejecimiento para el año 2029



Por Cinthya Tovar

El envejecimiento es un proceso natural, irreversible e, incluso, inevitable. En muchas culturas antiguas, envejecer era sinónimo de sabiduría y respeto, como en las antiguas sociedades indígenas de América, la India y China. Pero más en la actualidad, la perspectiva se ha centrado en la decadencia física, la enfermedad y la muerte.

La ciencia médica tradicional abordaba el envejecimiento como un fenómeno biológico normal, centrando sus esfuerzos en tratar las enfermedades asociadas a la vejez, más que en atacar directamente sus causas. Sin embargo, en las últimas décadas, esta visión ha comenzado a cambiar de una forma muy radical, ya que estamos viviendo

El tratamiento que *Sí* harías



Arrugas

Marcas y cicatrices de acné

Tonalidades de la piel

Telangiectasias (venas rojas)

Envejecimiento

Poros dilatados

Daño solar

Líneas de expresión

Flacidez

Rosácea

Celulitis

Estrías



SCARLET[®] SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

una época en donde el avance biotecnológico, la inteligencia artificial y la investigación genética han permitido a investigadores, científicos y tecnólogos cuestionar los límites tradicionales de la vida humana. Hoy, un número creciente de expertos estudia el envejecimiento como un proceso tratable.

Raymond Kurzweil, el futurista e ingeniero de Google, plantea una predicción audaz para el año 2029, según sus propios libros, entrevistas y otras notas de expertos relacionadas con el tema. Y es que ha afirmado que la humanidad podría alcanzar la capacidad de frenar el envejecimiento biológico, gracias a los avances acelerados en tecnología y medicina. Un resultado de tendencias científicas concretas que están cambiando nuestra comprensión y perspectiva sobre lo que significa envejecer.

Imaginar un mundo donde el tiempo deje de roer nuestros huesos y marchitar nuestras células ha sido, desde siempre, el anhelo de poetas, alquimistas y científicos. Hoy, podemos comenzar a imaginar cómo sería la vida si eso fuera posible. Según Kurzweil, alcanzaremos lo que él llama "la velocidad de escape de la longevidad", un punto en el que, por cada año que vivamos, la ciencia será capaz de devolvernos más de un año de vida. Es decir, dejaríamos de envejecer, al menos, en términos netos, como una especie de pausa en la flecha del tiempo.

"Después de 2029, recuperarás más de un año. Retrocederás en el tiempo", afirma Kurzweil, con la convicción de quien ha visto el porvenir en los circuitos del presente. Kurzweil no habla desde la especulación vacía; ha basado sus predicciones en lo que él denomina "la ley de los rendimientos acelerados", la idea de que el progreso tecnológico crece de manera exponencial, por lo tanto, lo que hoy parece imposible, mañana podría ser algo habitual. Actualmente, según Kurzweil, ya estamos ganando cerca de cuatro meses de vida adicional por año, pero, para finales de esta década, podríamos alcanzar un punto en el que la biotecnología y otras disciplinas nos permitan superar el ritmo natural del envejecimiento.

Él recuerda, por ejemplo, cómo, durante la pandemia, la humanidad desarrolló una vacuna en menos de un año, gracias a la biotecnología y la inteligencia artificial. Esa misma velocidad, aplicada a la medicina regenerativa, a la edición genética, a los nanobots —que algún día viajarán por nuestras venas, reparando células—, podría llevarnos a un escenario radicalmente nuevo, uno en el que la muerte deje de ser una certeza biológica.

En su visión, el cuerpo no será el único recipiente de nuestra existencia. Kurzweil imagina un mundo donde nuestra mente, nuestras memorias y nuestra conciencia podrán digitalizarse y crear "avatares mentales" que nos sobrevivan o, incluso, nos acompañen más allá del cuerpo físico. Esto plantea preguntas que la tecnología aún no puede responder, pero que la filosofía ya ha explorado durante siglos: ¿qué somos si no somos nuestro cuerpo?, ¿podemos seguir llamándonos humanos si vencemos a la muerte?, ¿vivir eternamente es un regalo... o una condena?

El ingeniero, célebre futurista, cuenta con varios libros, como *The Age of Intelligent Machines* (1990), *Fantastic Voyage: Live Long Enough to Live Forever* (2004, coescrito con Terry Grossman), *How to Create a Mind* (2012), *The Singularity Is Nearer* (2005, con actualizaciones recientes en su edición de 2025) y otros, donde ha planteado temas sobre la tecnología, la inteligencia artificial, la biología, la futurología, la inmortalidad y la longevidad, entre otros temas relacionados.



Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

↻ Doble eficacia antihipertensiva
Doble órganoprotección^{1,2} ↻

Cómoda dosificación:
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M2018 SSA IV

Favorece el apego
al tratamiento

La pareja antihipertensiva para toda la vida

Bibliografía:

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

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

Aviso de publicidad No. 193300202C3249

IPP LODESTAR-DUO®



Un horizonte incierto pero fascinante

Kurzweil ha acertado antes, ya que predijo la llegada de los asistentes virtuales –como Siri–, la expansión de internet y la inteligencia artificial general para 2029, que ya es una realidad. También, predice que, en el año 2045, llegaremos a la llamada “singularidad”, el momento en el que la inteligencia artificial superará, con creces, a la humana.



Si tiene razón una vez más, la humanidad estaría al borde de un renacimiento biotecnológico; una revolución tan profunda, asemejándola con el descubrimiento del fuego

o la escritura, que marcaron un antes y un después. ¿Será entre el año 2029 y el 2045 que empecemos a escribir una nueva historia biológica de la humanidad? No lo sabemos, pero lo que parece claro es que el futuro es un lienzo que la ciencia y la conciencia están pintando al mismo tiempo.

¿Qué tan realista es esta visión?

Aunque aún no podemos afirmar con certeza si esa predicción se confirmará en 2029, lo que sí es claro es que el envejecimiento ya no es visto como un proceso inevitable, sino como un fenómeno que podría ser tratado, modificado e, incluso, revertido en el futuro no tan lejano, quizá.

La idea de “vencer” al envejecimiento puede parecer ciencia ficción, pero, para expertos como Kurzweil, se trata de un futuro cada vez más posible. Si la tendencia actual en biotecnología y ciencia médica continúa, es probable que, en menos de una década, comencemos a ver terapias que ralenticen o detengan significativamente el deterioro biológico humano, y, de pronto, lo que ayer parecía un sueño, se analizará en laboratorios, clínicas y centros de innovación tecnológica en todo el mundo.

La pregunta ya no es si podremos vivir más, sino cuánto más, y con qué calidad de vida. ¿Se lo imagina? R

CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



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

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



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

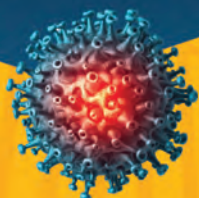


Adel.®

El Adelanto Terapéutico

posee **cualidades**
inmunomoduladoras

Actualmente, la
claritromicina
es el antimicrobiano
de 1º línea



EN PACIENTES

CON **COVID-19** QUE PADECEN

NEUMONÍA AGREGADA

Es la **terapia** de
elección en:

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



Revisar IPP:



Exea®

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

Senosiain®

Por Redacción Relax

Desde que el cine sonoro hizo su debut, las películas musicales han ocupado un lugar especial en el corazón del público. Estos espectáculos audiovisuales son una mezcla vibrante entre el arte, la emotividad y la narrativa, que han dejado una huella profunda en la cultura popular a lo largo de los años, ya que, a través de la música, la danza y la puesta en escena, estos filmes han servido como reflejo de los cambios sociales, los valores compartidos y las aspiraciones humanas de cada época.

Primer filme sonoro, primer musical

El cine musical tuvo su origen con el largometraje estrenado el 6 de octubre de 1927, titulado *El cantante de jazz* (*The jazz singer*), que fue dirigido por Alan Crosland y protagonizado por Al Jolson y May McAvoy, marcando un antes y un después en la historia del séptimo arte, al incorporar, por primera vez, secuencias sincronizadas de canto y diálogo, utilizando el sistema Vitaphone, un sistema de sonido en disco para películas, desarrollado por *Bell Telephone Laboratories* y *Western Electric*.

El encanto de las películas musicales

Este avance técnico abrió la puerta a una nueva forma de expresión, que, pronto, dominaría la industria de Hollywood.

Estudios como MGM, Paramount, 20th Century Fox y, en especial, Warner Bros. llevaron el musical a la cima, creando producciones espectaculares que combinaron coreografías impresionantes, vestuarios llamativos, narrativas cautivadoras y canciones inolvidables. En las décadas de los 30 y 40, íconos como Fred Astaire, Ginger Rogers, Judy Garland y Gene Kelly definieron el musical clásico.



¡Muévete sin **Dolor!**



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

**#Genéricos
Excepcionales®**



Películas como *Cantando bajo la lluvia* (*Singin' in the rain*, 1952) y *Sombrero de copa* (*Top hat*, 1935), con su famosa canción “*Cheek to cheek*”, así como *El mago de Oz* (*The wizard of Oz*, 1939), se convirtieron en grandes éxitos y símbolos culturales, que encapsularon el optimismo y el espíritu de una generación en las pantallas grandes. En estos filmes, la música se convierte en un hilo narrativo que expresa emociones que, a menudo, las palabras no logran transmitir por sí solas. Fue tanto su impacto que el musical cinematográfico evolucionó para adaptarse a los nuevos contextos sociales y culturales.



En los años 60 y 70, el género se abrió a temas más contemporáneos. *West side story* (1961), por ejemplo, reinterpretó la historia de *Romeo y Julieta*, en un contexto urbano juvenil, marcado por las tensiones racistas y efectos sobre las clases sociales en Nueva York. Del mismo modo, *Cabaret* (1972), una adaptación de la novela *Adiós a Berlín* (1939), de Christopher Isherwood, abordó cuestiones

políticas y de libertad sexual en una Alemania previa al nazismo, mostrando que el musical podía ser también un medio de crítica y reflexión. Y no podemos dejar de mencionar a *Vaselina* (1978), un musical juvenil ambientado en los años 50, que se convirtió en un fenómeno cultural, con las actuaciones memorables de John Travolta y Olivia Newton-John, y una emblemática banda sonora que suena en fiestas, bailes escolares o simplemente en nuestro *playlist* del día a día.

En Latinoamérica, México tuvo su propia época dorada del cine musical, en la llamada “comedia ranchera”, entre los años 40 y 50. Películas protagonizadas por figuras como Pedro Infante, Vicente Fernández, Lucha Villa, Jorge Negrete y Lola Beltrán mezclaron la narrativa popular con la identidad nacional, consolidando el género ranchero-musical como un emblema cultural. Este crecimiento del cine fortaleció la industria cinematográfica de México, posicionándola como la mayor productora de películas en español a nivel global, según la Filmoteca de la UNAM. Esto se fortaleció con la creación de los Estudios Churubusco, en 1944, y más adelante, la Filmoteca de la UNAM, que se fundó el 8 de julio de 1960. Estas productoras ayudaron a construir, resguardar y difundir las películas y actividades cinematográficas hasta nuestros días, otorgándoles un gran valor.

El musical contemporáneo

El auge de las nuevas tecnologías, el *streaming* y la globalización del entretenimiento han permitido un renacimiento del género musical en el siglo XXI, con títulos icónicos, como (sólo por mencionar algunos entre tantos):

- *Moulin Rouge!* (2001), dirigida por el australiano Baz Luhrmann y protagonizada por Nicole Kidman y Ewan McGregor, con sus icónicas canciones “*Elephant love medley*”, “*Lady Marmalade*” y “*El tango de Roxanne*”.
- *Chicago* (2002), dirigida por Rob Marshall, protagonizada por Catherine Zeta-Jones, Renée Zellweger y Richard Gere, con sus reconocibles canciones “*All that jazz*” y “*Cell block tango*”.
- *Mamma Mia!* (2008), película basada en el musical de teatro, con las actuaciones estelares de Meryl Streep, Amanda Seyfried y Pierce Brosnan, que incorpora las memorables piezas del grupo ABBA.
- *Los miserables* (2012), película caracterizada musical



NUEVO

DAPOSAR[®]

Dapagliflozina



Nuevo Despertar Normoglicemiante

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

Cómoda dosificación



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

Libros *cardiometabólica*



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

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

Daposar[®]



Descargue la IPPA

dramática, con un reparto encabezado por Hugh Jackman, Russell Crowe, Anne Hathaway, Amanda Seyfried y Eddie Redmayne.

- *La La Land* (2016), protagonizada por Ryan Gosling y Emma Stone, es una película musical que deja un bello mensaje sobre el amor y perseguir los sueños.
- *El gran showman* (2017), dirigida por Michael Gracey y protagonizada por Hugh Jackman, Zac Efron y Zendaya, nos regaló piezas como "This is me", "The greatest show" y "Rewrite the stars".



Estas cintas demostraron que el musical sigue siendo una herramienta poderosa para conectar con las emociones del público moderno. Combinaron la estética visual con una narrativa más íntima y emotiva, acercando el género a nuevas generaciones. Además, la influencia de los musicales de Broadway en el cine contemporáneo ha sido determinante, con adaptaciones como *Hamilton* (2020, en su versión filmada), lanzada de manera mundial, por Walt Disney Studios Motion Pictures para transmitir en Disney+. Además, gracias a plataformas como Spotify, TikTok o YouTube, los musicales logran expandir su alcance más allá de las salas de cine, siendo popularizados y reconocidos para poder llegar a un público más amplio.

Influencia en la cultura popular

La importancia de los musicales en la cultura popular radica en su capacidad para unir arte y espectáculo. Canciones como "Over the rainbow" (*El mago de Oz*), "Let it go" (*Frozen*) o "City of stars" (*La La Land*) han superado el ámbito cinematográfico para alcanzar un alto impacto, sobre todo por la fuerte conexión con el espectador. Además, los musicales han influido en la moda, el lenguaje y las tendencias sociales, creando íconos culturales.

El musical también ha contribuido a la diversidad y representación en pantalla. Producciones recientes, como *In the heights* (2021) o *Encanto* (2021), han mostrado la riqueza cultural latina y la importancia de la identidad comunitaria, promoviendo valores de inclusión y pertenencia.

Y, por último, una de las más reconocidas en la actualidad es una película musical estadounidense, de fantasía, titulada *Wicked* (2024), inspirada en la novela homónima de Gregory Maguire y en la adaptación de un musical de Broadway, de 2003; es categorizada como fantasía

musical y está dirigida por Jon M. Chu, protagonizada por Cynthia Erivo, como Elphaba Thropp, y Ariana Grande. La primera parte logró un total de 10 nominaciones al Óscar, incluyendo la de mejor película, y se llevó los galardones por mejor diseño de vestuario y mejor diseño de producción. La esperada segunda parte —*Wicked: For good*—, que amplía la historia y continúa la ambiciosa adaptación del musical a la pantalla grande, se estrenará en Latinoamérica el 21 de noviembre de 2025.



A lo largo de casi un siglo, las películas musicales han demostrado ser mucho más que un género cinematográfico, siendo, en la actualidad, un espejo emocional de la sociedad y un puente entre generaciones. Su permanencia en la cultura popular se debe a su poder para emocionar, inspirar y conectar a las personas mediante la combinación de música, imagen y movimiento. Los musicales nos siguen llevando a una emoción colectiva, esa que surge cuando una canción nos conmueve. R

El Dulce Sabor de tu Ausencia



Una novela de Gabriela Villazón



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

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

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

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

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



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

Disponible en español e inglés.

¿La genética influye en el rendimiento deportivo?



Por Hedy Hernández

Durante décadas, el entrenamiento y la nutrición se consideraron los pilares fundamentales del desempeño físico. Sin embargo, el avance de la genética y la biología molecular ha permitido comprender que la predisposición genética influye de manera significativa en aspectos como la capacidad muscular, la eficiencia energética, la recuperación, la propensión a lesiones y la adaptación al entrenamiento.

La genética como cimiento del fenotipo deportivo

Los estudios de heredabilidad sugieren que entre el 30 % y el 80 % de los componentes del rendimiento físico tienen una base genética. Rasgos como el consumo máximo de oxígeno, la proporción de fibras musculares, la respuesta cardiovascular al ejercicio, la potencia explosiva y la flexibilidad presentan distintos grados de influencia hereditaria.

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. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

Aviso de publicidad No: 233300202X0503

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

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD

Línea
cardiometabólica

85
INFINITAMENTE
LIOMONT



ESR
EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE



El rendimiento deportivo no depende de un sólo gen, sino de una combinación de variantes genéticas que interactúan entre sí. Esto se conoce como un rasgo poligénico, donde cada variante aporta un pequeño efecto, pero en conjunto producen diferencias marcadas entre individuos. A esto se suma la epigenética, es decir, los cambios en la expresión génica inducidos por el ambiente, que pueden potenciar o limitar las capacidades iniciales.

Capacidad muscular: fibras rápidas, fibras lentas y genes clave

La musculatura es determinante en casi todas las disciplinas deportivas, y su tipo de fibra influye de manera directa en el desempeño. Existen dos grandes categorías:

Fibras tipo I (lentas): eficientes para la resistencia, con alto contenido de mitocondrias.

Fibras tipo II (rápidas): orientadas a la fuerza y la velocidad, capaces de generar contracciones explosivas.

La proporción entre fibras tipo I y tipo II tiene una importante base genética y afecta directamente a la fuerza. Por ejemplo, el gen ACTN3, uno de los más estudiados en la genética del deporte, codifica la proteína alfa-actinina-3, esencial para el funcionamiento óptimo de las fibras rápidas. Las personas con la variante activa (genotipo RR o RX) tienden a destacar en deportes de sprint o potencia, mientras que quienes presentan la variante inactiva (XX) suelen tener un perfil fisiológico más favorable para actividades de resistencia.

Otro gen relevante es MSTN, que regula la producción de miostatina, una proteína que limita el crecimiento muscular. Variaciones que reducen la actividad de la miostatina pueden favorecer un mayor desarrollo muscular, aunque son poco frecuentes en humanos.

Rendimiento energético: cómo influyen los genes en la producción de energía

Todo esfuerzo deportivo depende del suministro energético. La genética juega un papel clave en la capacidad del músculo esquelético para producir fuerza a alta velocidad, crucial para deportes de sprint y potencia. Asimismo, interviene en la eficiencia con la que los músculos utilizan carbohidratos, grasas y oxígeno para generar ATP, la molécula energética fundamental.

Entre los genes más estudiados se encuentran:

- PPARGC1A, que regula la biogénesis mitocondrial y está vinculado con un mejor rendimiento aeróbico.
- AMPD1, asociado a la eficiencia del metabolismo anaeróbico. Algunas variantes pueden causar fatiga temprana en ejercicios de alta intensidad.

- CKM, que influye en la creatina quinasa muscular y en la capacidad para regenerar ATP rápidamente.

El $\text{VO}_{2\text{máx}}$, un predictor clave del rendimiento en resistencia, tiene un componente hereditario de alrededor del 50 %.

Recuperación y reparación muscular: por qué algunos atletas se recuperan más rápido

La velocidad de recuperación tras el ejercicio es un aspecto crítico del rendimiento deportivo. Los genes influyen tanto en la inflamación como en la reparación del tejido muscular.

Los principales procesos regulados por la genética incluyen:

- **Respuesta antioxidante:** variantes en genes como SOD2 o CAT afectan la capacidad para neutralizar radicales libres producidos durante el ejercicio intenso.
- **Respuesta inflamatoria:** genes como IL6 y TNF α modulan la magnitud de la inflamación post-ejercicio, lo que puede influir en la aparición del dolor muscular de aparición tardía (DOMS).
- **Síntesis de colágeno:** variaciones en el gen COL5A1 están asociadas a diferencias en la resistencia mecánica de tendones y ligamentos.

Los atletas con variantes que favorecen una mejor capacidad antioxidante y una inflamación más controlada tienden a recuperarse más rápidamente, permitiendo entrenamientos más intensos y frecuentes.



Rezplén

La unión que da la solución

Claritromicina/Ambroxol

Es la terapia de elección en:

Neumonía adquirida
en la comunidad

Bronquitis

Amigdalitis

Faringitis

Sinusitis y otitis



En diferentes estudios, la claritromicina
ha demostrado:

Mejorar la **respuesta
inmune** de mucosas

Reducir el número de
**infecciones bacterianas
agregadas**

Acortar el tiempo de
hospitalización



Ambroxol ha demostrado
tener diferentes acciones:

Regulación del moco en
las células caliciformes

Aumenta la producción
de surfactante pulmonar

Aumenta los niveles de
varios antibióticos en
pulmón

Revisar IPP:



Itra[®]

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

Senosiain[®]

Predisposición a lesiones: cuando los genes inclinan la balanza

No todas las personas tienen la misma susceptibilidad a sufrir lesiones musculares, articulares o tendinosas. La genética también juega un papel en este ámbito. Las variantes genéticas pueden aumentar el riesgo de sufrir ciertos tipos de lesiones, como roturas del ligamento cruzado anterior o fracturas por estrés.



Algunos ejemplos:

- **COL1A1 y COL5A1:** relacionados con la integridad del colágeno; ciertas variantes aumentan el riesgo de lesiones ligamentarias y tendinosas.
- **GDF5:** influye en la mineralización ósea y la salud de las articulaciones; algunas variantes se asocian con lesiones de cartílago.
- **ACE:** su variante de inserción (I) se ha vinculado con un mayor riesgo de calambres musculares en esfuerzos prolongados.

Sin embargo, una predisposición genética no sustituye los factores externos: técnica deficiente, sobreentrenamiento, desequilibrio muscular, mala alimentación y descanso insuficiente suelen ser los verdaderos detonantes de lesiones.

Adaptación al entrenamiento: por qué no todos responden igual

Uno de los hallazgos más interesantes de la genética del deporte es la idea de que existen “respondedores altos” y “respondedores bajos” al entrenamiento. Aunque todos los atletas mejoran con la práctica, el grado de adaptación varía.

El estudio HERITAGE, uno de los más grandes sobre entrenamiento aeróbico y genética, demostró que la

mejora del $\text{VO}_2\text{máx}$ tras un programa estandarizado variaba hasta 30 % entre individuos, y una parte importante dependía de variantes genéticas específicas.

Genes como ACVR1B, ANGPTL4, VEGFA y NRF1 participan en la remodelación muscular, la angiogénesis y la eficiencia metabólica, y pueden influir en la velocidad a la que el cuerpo se adapta a las cargas de trabajo.

Factores ambientales: el ambiente siempre moldea al genoma

Aunque la genética establece un marco fisiológico, el ambiente determina en gran medida el resultado final. El entrenamiento, la nutrición, el descanso, la salud mental, el clima, la altitud e incluso la cultura deportiva intervienen en la expresión de los genes.

La epigenética —modificaciones reversibles en la expresión génica inducidas por estímulos externos— es una vía clave. Factores como:

- Entrenamiento intenso
- Variabilidad en las cargas
- Consumo de nutrientes específicos (aminoácidos, omega-3, antioxidantes)
- Exposición a hipoxia
- Calidad del sueño

pueden activar o desactivar grupos de genes relacionados con la resistencia, la hipertrofia o la recuperación.

¿Hasta qué punto la genética determina quién llega a la élite?

Si bien algunas variantes genéticas están sobre-representadas en deportistas olímpicos, esto no basta para predecir el éxito.

Los estudios muestran que:

- Ningún gen por sí solo predice el rendimiento.
- El perfil genético ideal para cada disciplina involucra docenas de variantes.
- El entrenamiento temprano y consistente es indispensable.
- La motivación, el entorno familiar, el acceso a instalaciones y el apoyo psicológico son igual de determinantes. ^R



QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

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

Menor riesgo de interacciones farmacológicas⁸

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



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



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

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

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

Producto	No. IPP	Registro SSA	No. Autorización	Código VMAP
Altruline® Tab.	22330022130096	339M95 SSA IV	231052002C00828	ALTR-2023-0017
Altruline® Cáp.	193300415D0184	208M92 SSA IV		



Por Cinthya Tovar

LAS ESTRELLAS, LAS VERDADERAS DIRIGENTES DEL IMPERIO ROMANO

La palabra "astrología", del griego antiguo *ἀστρολογία*, es la unión de *ἄστρον*, que significa "estrella", y *λογία*, que es "discurso" o "estudio", por lo tanto, etimológicamente, la astrología es la "doctrina o el estudio de los astros". Su raíz proviene del contacto con Oriente —especialmente con Babilonia y Egipto—, regiones donde ya existía una larga tradición de observar los astros como reflejo del orden divino.

La astrología, entendida como la interpretación simbólica de los movimientos celestes, para explicar o predecir los asuntos humanos, tuvo una presencia profunda en la vida política y social del Imperio romano, siendo una herramienta empleada por las élites, en particular, por los emperadores, para legitimar su poder, orientar decisiones y moldear la percepción pública.

En Roma, mirar al cielo era una manera de entender el destino del Estado. Durante los últimos años de la República (509 a. C.-27 a. C.) y los primeros del Imperio (27 a. C.-476 d. C.), la astrología adquirió un alto prestigio.



ZEDESEN®

En la elección del **antibiótico** adecuado

ZEDESEN

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

NUEVO

1

Infecciones del tracto respiratorio

2

Infecciones del tracto urinario

3

Infecciones intestinales

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



El primer gran ejemplo del uso político de la astrología fue Augusto, también conocido como Octaviano (Octavianus), el fundador del Imperio. Se menciona que, tras el asesinato de Julio César, en el año 44 a. C., apareció un cometa, que permaneció visible durante varios días, el cual fue interpretado por el pueblo romano como el alma de César, ascendiendo al cielo. Augusto, su heredero adoptivo desde los diecinueve años, aprovechó esa creencia y promovió la idea del *Sidus Iulium*, la “estrella Juliana”, como símbolo de la divinización de César. Este fenómeno celeste, pronto, se convirtió en una poderosa herramienta propagandística, ya que, si César había sido convertido en estrella, Augusto era su hijo predestinado por los dioses para gobernar Roma.



Augusto, incluso, adoptó el signo zodiacal de Capricornio —relacionado con su fecha de concepción, según los astrólogos— como emblema de su poder. Este signo apareció en monedas, estandartes y monumentos, representando disciplina, autoridad, poder, renovación y el inicio de una nueva era; por lo tanto, la astrología, en este contexto, dejó de ser una práctica privada para convertirse en un lenguaje político.

El uso de la astrología como medio de legitimación continuó durante los siglos siguientes. Muchos emperadores, como Tiberio, Claudio, Domiciano y Septimio Severo, mantuvieron astrólogos en sus cortes. Algunos, como Tiberio, eran conocidos por su interés obsesivo en las predicciones; su astrólogo más cercano, Trasilo de Mendes, también matemático y filósofo egipcio del siglo I, llegó a ejercer gran influencia en sus decisiones personales y de Estado. Las fechas de campañas militares, matrimonios, declaraciones políticas o viajes solían elegirse conforme a los dictámenes de las estrellas. Aunque las fuentes antiguas —como Suetonio o Tácito— mezclan el rumor con la realidad, no hay duda de que la astrología era considerada una disciplina seria, reservada a hombres sabios y consejeros imperiales.

Sin embargo, el poder de la astrología tenía una doble cara, ya que, por un lado, servía al emperador, pero, por otro, podía amenazarlo y predecir la caída de un gobernante o el ascenso de un nuevo “príncipe”. Como consecuencia, aunque existían astrólogos que gozaban de un enorme prestigio, no podían evitar el constante peligro al que estaban expuestos; como ejemplo, en el gobierno de Augusto, se establecieron leyes que les prohibían realizar horóscopos del emperador o consultar sobre su muerte. Pese a ello, las consultas clandestinas persistieron, y muchos astrólogos terminaron pagando con su vida por su exceso de franqueza.

Uno de los casos más famosos es la anécdota popular de Ascleptario, astrólogo del tiempo de Domiciano (51-96 d. C.), quien predijo, con exactitud, su propia ejecución. Se cuenta que el emperador, desconfiado, ordenó su muerte y dispuso que su cuerpo fuera incinerado, para evitar que se cumplieran sus palabras; sin embargo, una tormenta apagó la pira funeraria, lo que muchos interpretaron como el cumplimiento de la profecía. Este tipo de episodios reforzaba el aura mística y temida de los astrólogos en Roma, siendo hombres que, se pensaba, leían el destino con tal claridad que ni el emperador podía escapar de él.

De este modo, la astrología influía en decisiones individuales, políticas y en la concepción del orden cósmico del Imperio; por consiguiente, Roma se veía a sí misma como el centro del mundo, y a sus emperadores, como representantes del equilibrio entre el cielo y la tierra.

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, Couglin 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 JMV, 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, Gammaitoni AR, Smugar SS, Chen WJ. Etoricoxib improves pain, function and quality of life: results of a real-world effectiveness trial. *Int J Rheum Dis*. 2010 May;13(2):144-50. 6. Huang W-N, Tso TK. Etoricoxib improves osteoarthritis pain relief, joint function, and quality of life in the extreme elderly. *Bosn J Basic Med Sci*. 2018;18(1):87-94.

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

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

Aviso de Publicidad: 2509072002C00048

Las fundaciones de ciudades, la dedicación de templos o la inauguración de monumentos solían programarse en fechas que coincidieran con configuraciones astrales consideradas favorables; y, en algunos casos, los arquitectos imperiales alineaban los ejes de los edificios con puntos astronómicos específicos, como el solsticio o la salida de ciertas estrellas. Incluso, la iconografía imperial se impregnó de simbolismo zodiacal; fue así que el Sol, la Luna y las constelaciones aparecían en mosaicos, frescos y monedas, como recordatorio de que el poder del emperador estaba en armonía con el cosmos. Para ellos, gobernar bien equivalía a mantener el orden del universo.



Con el tiempo, la astrología romana se entrelazó con la filosofía estoica y el pensamiento helenístico. Filósofos como Séneca o Plotino la interpretaron como una forma de entender la interconexión entre el cosmos y la vida humana. El destino, decían, no era un castigo arbitrario, sino la manifestación de un orden natural que regía a dioses y hombres por igual. Esta idea sería más tarde retomada, aunque en un contexto distinto, por los fisiócratas del siglo XVIII, quienes, también, defendían la existencia de leyes naturales, aunque, esta vez, aplicadas a la economía y la sociedad. De este modo, la astrología se mantuvo como parte del bagaje intelectual del Imperio hasta bien entrada la Antigüedad tardía, para irse transformando con el tiempo.

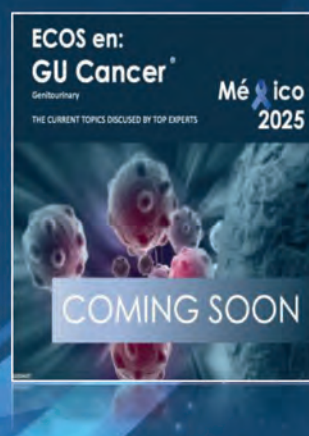
Cuando el cristianismo se convirtió en la religión oficial del Estado, la astrología comenzó a ser vista con desconfianza. Los dirigentes de la Iglesia la consideraban incompatible con el libre albedrío; sin embargo, su influencia no desapareció. Muchos de los primeros astrónomos y estudiosos medievales heredaron los métodos y tablas desarrolladas por astrólogos romanos y helenísticos. La idea de que

el cielo reflejaba el destino de la humanidad perduró durante siglos, y, aún hoy, sigue siendo parte de nuestra cultura simbólica, desde otras perspectivas.

La astrología en el Imperio romano fue una fuerza política, una herramienta de legitimación y un código de poder; sin duda, sirvió para fundar dinastías, inspirar leyes, marcar fechas decisivas y consolidar el mito de los emperadores como elegidos del cielo. Entre la ciencia y la superstición, los romanos convirtieron el movimiento de los astros en una metáfora viva de su propio destino imperial, tan vasto, ordenado y, al mismo tiempo, inevitable. Mirar al cielo era, para Roma, mirar hacia sí misma. Así, la astrología influyó en las decisiones del Imperio romano y formó parte esencial del modo en que Roma entendió el poder, el destino y su lugar en el universo, en esa época. R



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



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

 **MRP**
MEDICAL RESEARCH PHARMA

Informes en:

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



**MEDICAL
IA-MENTOR**

Encuentran metales pesados en ciertos cosméticos

El maquillaje es, para muchas personas, un ritual de cuidado, de expresión personal y de estilo. Sin embargo, detrás del color y el brillo, puede esconderse un problema silencioso: la presencia de metales pesados en productos cosméticos, sobre todo, en aquellos de muy bajo costo en nuestro país.

Investigadores mexicanos de la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Politécnico Nacional realizaron recientemente un estudio en el que analizaron un total de 366 muestras de sombras de ojos y 63 muestras de labiales adquiridos en la ciudad de Morelia, Michoacán, México, entre febrero y marzo de 2023, a costos muy baratos. El objetivo era detectar la presencia de antimonio, arsénico, cadmio, calcio, cobre, cromo, hierro, plomo, manganeso, molibdeno, níquel, rubidio, plata, estroncio, titanio, estaño, vanadio, itrio y zinc.

Los productos se clasificaron según su precio: bajo (menos de cinco pesos mexicanos), medio (de cinco a nueve pesos) y alto (más de nueve pesos), categorías que reflejan el mercado de cosméticos muy económicos.

Los resultados arrojaron que, en los labiales de menor costo, se detectaron concentraciones más elevadas de vanadio e itrio, así como de estroncio. En los de precio medio, destacaban niveles elevados de zinc, cobre, níquel, rubidio y estaño. Los labiales de costo alto presentaron las concentraciones más bajas de metales pesados. En el caso de las sombras de ojos, tanto los de bajo como los de medio y alto costo contenían altas concentraciones de vanadio, trazas de plomo y altos niveles de zinc y estaño.

No obstante estos hallazgos, los autores del estudio —titulado “*Heavy metals, metalloids, and minerals in cosmetics used in Mexico*”, publicado en la *Revista Internacional de Contaminación Ambiental*— sugieren que existe una gran dispersión en los datos, pues los valores mínimos y máximos varían mucho, lo que indica que la diversidad de marcas, materias primas y controles de calidad es muy

amplia. Ante esto, proponen un plan de monitoreo de metales pesados en cosméticos distribuidos en el país y un etiquetado que permita a los consumidores tomar decisiones más informadas sobre el uso de labiales y sombras de ojos.

Aunque el estudio no profundiza en efectos clínicos específicos, la presencia de metales pesados en productos que se aplican sobre la piel, labios o cerca de los ojos plantea un riesgo potencial. El plomo, níquel o estaño pueden generar reacciones alérgicas, irritaciones o acumulación en el organismo si su exposición es constante. Por lo tanto, el hecho de que los productos más baratos presenten mayores concentraciones de estos elementos implica que los consumidores de menores recursos —o quienes optan por precios bajos— podrían asumir riesgos mayores. *R*





LA TRUFA NEGRA, UNA JOYA DE LA CULINARIA FRANCESA

Por Cinthya Tovar

Oculto bajo la tierra, en los silenciosos bosques del sur de Francia, crece un hongo, de nombre científico *Tuber melanosporum*, conocido como **trufa negra**, "trufa del Périgord", "trufa negra de Périgord" o el "diamante negro" de la cocina francesa. Es uno de los ingredientes más apreciados de la gastronomía mundial, por su aroma inconfundible, su peculiaridad y el sabor que aporta a los platillos. Aunque es particular de las regiones de Périgord, también, se suele encontrar en el centro y en el norte de Italia, en Europa del Este, en Aragón (España) y, más recientemente, en Australia y América del Sur, donde existen plantaciones que son conocidas como truferas.

La trufa negra se da específicamente en climas mediterráneos, donde crece en simbiosis con las raíces de árboles como los robles, encinos y

avellanos. La temporada de recolección es en otoño-invierno; empieza en el mes de noviembre y se extiende hasta marzo, tiempo que es esperado con mucho entusiasmo por los agricultores, chefs y amantes de la cocina, que saben que, en esos meses, alcanza su punto máximo de maduración. Su búsqueda, de manera tradicional, es realizada con la ayuda de perros o cerdos entrenados para detectar su aroma único bajo la tierra. Todo lo anterior la convierte en un cultivo de difícil acceso y de limitada temporada de cosecha, lo que explica su elevado valor económico en el mercado, siendo un ingrediente excéntrico, con su textura rugosa por fuera y carne marmolada por dentro, combinando un aroma profundo, que puede transformar cualquier plato en una experiencia sensorial inolvidable para el paladar.

El origen de la trufa negra en la cocina francesa se remonta al siglo XVIII, cuando comenzó a ser utilizada por los grandes chefs de la corte y la nobleza, ya que, durante el reinado de Luis XV, las trufas eran consideradas un alimento afrodisíaco y un símbolo de elegancia. Se menciona que posteriormente, cocineros legendarios como Marie-Antoine Carême y Auguste Escoffier la utilizaron en platos que marcaron la historia de la *haute cuisine* (alta cocina), consolidando su estatus como “el diamante negro de la gastronomía”.

En la cocina francesa, la trufa negra se encuentra en recetas emblemáticas, como la salsa Périgueux, la gallina a la trufa (*poularde truffée*), las patatas Dauphinoise trufadas, la sopa *Valéry Giscard d'Estaing*, el queso brie de *Meaux* o el huevo revuelto de trufas (*brouillade aux truffes*), y también inspira creaciones contemporáneas que exploran contrastes dulces, como cremas, *mousses*, ganaches, helados y emulsiones.



También, se puede consumir tanto cruda como cocida; una de las recomendaciones es mezclarla con aceite de oliva extra virgen, mantequilla fresca o quesos, como el gouda, el jack o el brie, entre otros, y es preferible incorporarla con sabores neutros, para que su sabor

característico permanezca. En Francia, es común la “mantequilla trufada”, utilizada para dar sabor a salsas o *croissants* salados. Otro clásico es el *poulet demi-deuil* (“pollo de medio luto”, llamado así por su apariencia), donde finas láminas de trufa se colocan bajo la piel del ave antes de cocinarla lentamente, para que impregnen la carne de su aroma y color característico.

Instituciones como **Le Cordon Bleu** la consideran un ingrediente excepcional. En sus cursos, los estudiantes aprenden a manipularla para integrarla con precisión en una variedad de platillos, descubriendo su historia, su origen y las técnicas de manera detallada, que permiten resaltar sus características en cada una de las recetas. La enseñanza busca formar el criterio y la sensibilidad del chef para reconocer cuándo un producto merece ser el protagonista.

Festivales, como el de la “*Fête de la Truffe*”, en la ciudad de Sarlat, y los proveedores dedicados a este hongo refuerzan su papel en la cultura gastronómica de Francia. Más allá del lujo que representa, por su alta cotización en el mercado, la trufa negra simboliza la conexión entre la tierra, la tradición y la excelencia culinaria, por lo tanto, para los cocineros en formación, es fundamental conocer y trabajar con la trufa negra, comprendiendo que la cocina es tanto técnica como conocimiento profundo de los ingredientes, y que su presencia en una receta añade aroma, sabor, dominio de la técnica, tradición y pasión por la excelencia. R

130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®

Excellence in Education since 1895

2025 Workshops:

CENA NAVIDEÑA

BISQUET DE CAMARÓN, BACALAO A LA VIZCAÍNA, BUÑUELOS A LA VAINILLA, PONCHE NAVIDEÑO, PAN BRIOCHE Y BAGUETTE.

3, 4 Y 5 DE **DICIEMBRE**
\$9,000

GATEAUX DE VOYAGE

MADELEINES, MUFFIN DE MORAS Y LIMÓN, BRIOCHE FRENCH TOAST, CAKE ROCHER

SÁBADO 6 DE **DICIEMBRE**
\$2,800

CUPO LIMITADO



www.cordonbleu.edu/mexico

f LCBMexico

lcbmexico

+52 1 55 4319 9764



Facultad de
Turismo y Gastronomía
50 AÑOS

La iglesia que corona una pirámide



Por Hedy Hernández

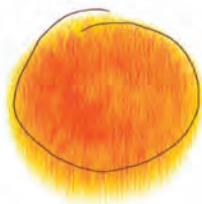
Si hay un lugar en México donde la historia se siente literalmente bajo los pies, éste es San Pedro Cholula, en el estado de Puebla. Este lugar lleno de magia ofrece colores, tradición, y un punto que sobresale no sólo en el paisaje, sino en la imaginación colectiva: la Iglesia de Nuestra Señora de los Remedios, construida sobre la pirámide más grande del mundo por volumen, un coloso prehispánico que ha sobrevivido imperios, conquistas, temblores y siglos de silencio.

Hablar de Cholula es hablar de capas: capas de tierra, de cultura, de creencias superpuestas. Aquí los siglos no borran lo anterior, lo tapan, lo adornan, lo reinterpretan. Y la mejor prueba es esta extraordinaria combinación de arquitectura indígena y española que domina el valle.

Cholula: la ciudad donde los dioses se quedaban de visita

Cholula es una de las ciudades vivas más antiguas de América, con alrededor de 3,000 años de ocupación continua. Para los pueblos mesoamericanos tenía

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®

un significado especial: se creía que había sido fundada por gigantes o por los primeros hombres después del diluvio —dependiendo de la versión— y que sus templos comunicaban directamente con el plano divino.

Los mexicas la llamaban Tollan-Cholollan, “el lugar donde huyen o se dispersan”, aunque puede interpretarse también como “lugar de refugio”. Para otras culturas era simplemente “la ciudad sagrada”.

Al llegar los españoles, se calcula que Cholula tenía unos 40,000 templos, cada barrio tenía su dios, su santuario y su ritual. Era como un enorme campus religioso que nunca dormía.

La gran pirámide: no la más alta, pero sí la más grande del mundo

Cuando se dice “pirámide”, muchos piensan de inmediato en Teotihuacán o en Chichén Itzá. Pero la pirámide de Cholula, oficialmente llamada Tlachihualtépetl (que significa cerro hecho a mano) es más masiva que todas.

Aquí van los números:

- 400 m por lado en su base
- 66 m de altura
- 4.5 millones de metros cúbicos de volumen



Es tan grande que durante siglos la gente pensó que era un cerro natural. Incluso hoy, vista desde lejos, parece una colina con una bonita iglesia arriba.

Fue construida en varias etapas, desde el año 200 a.C. hasta 800 d.C., y cada civilización que pasó la fue ampliando, envolviendo la estructura anterior.

La pirámide estaba dedicada a Quetzalcóatl, la serpiente emplumada, símbolo de conocimiento y civilización. Era un centro de enseñanza, de culto y de peregrinaje.

La llegada de los españoles y el giro inesperado

En 1519 todo cambió. Hernán Cortés llegó con sus aliados indígenas a Cholula. Las crónicas cuentan que los cholultecas planeaban un ataque contra los españoles; otras

versiones dicen lo contrario, que Cortés inventó esa excusa para justificar la matanza que vino después. Lo cierto es que ocurrió un episodio oscuro: la matanza de Cholula, donde murieron miles de habitantes.

A partir de ese momento, los españoles decidieron “purificar” el lugar y reemplazar los templos prehispánicos por iglesias católicas. Y aquí surge una de las teorías más repetidas: que Cortés ordenó construir 365 iglesias, una por cada día del año, en el mismo número de templos indígenas que había.

La más simbólica, la que se erigió justo sobre la gran pirámide, fue la Iglesia de Nuestra Señora de los Remedios.

La iglesia sobre la pirámide: historia, fe y un poco de terquedad española

La iglesia se construyó a partir de 1594 en lo alto del monte porque esa cima tenía una carga espiritual enorme para los pueblos indígenas. Colocar un templo cristiano encima era una manera clara de afirmar el dominio religioso español. Una señal física —y simbólica— de que un nuevo orden llegaba para quedarse.



Pero también hubo otro motivo práctico: desde la cima se domina todo el valle, y la vista es sencillamente espectacular.

La iglesia es de estilo barroco sencillo, con interiores cálidos y un altar dedicado a la Virgen de los Remedios, considerada protectora de los españoles desde los primeros años de la conquista.

Su fiesta principal es el 1 y 8 de septiembre, cuando miles de personas suben el cerro para rendirle homenaje entre música, pólvora y puestos de comida.

Con el tiempo, el templo se volvió parte esencial de la identidad de Cholula.

Las leyendas que envuelven a Tlachihualtépetl

Un sitio así no podría estar libre de historias fantásticas.

Según una antigua leyenda recopilada por Fray Toribio de Benavente, la pirámide fue levantada por gigantes que habitaban el valle. Estos seres, al ver la altura del sol después del diluvio, decidieron construir un templo tan grande que compitiera con los cielos.

Otra leyenda cuenta que los españoles intentaron construir la iglesia en un terreno plano, pero cada mañana encontraban lo levantado tirado en el suelo. Alguien dijo que habían visto una luz en lo alto del cerro, y los sacerdotes concluyeron que la Virgen quería que el templo estuviera ahí arriba.

También, se dice que la pirámide está atravesada por kilómetros de túneles secretos, algunos excavados por los antiguos cholultecas y otros por órdenes religiosas. Que en ellos hay cámaras ocultas, tesoros, espíritus y hasta guardianes sobrenaturales.

En la realidad, el INAH excavó más de 8 km de túneles durante el siglo XX, pero sólo una parte es accesible al público.

¿Por qué la pirámide parece un cerro?

La estructura está hecha principalmente de adobe y tierra apisonada, fue abandonada y cubierta por vegetación durante siglos.



Cuando los españoles llegaron, no se dieron cuenta de que era una pirámide.

La dualidad religiosa: entre Quetzalcóatl y la Virgen de los Remedios

Este es uno de los puntos más impresionantes del sitio: la continuidad espiritual.

En el mismo lugar donde los antiguos cholultecas veneraban a Quetzalcóatl, la serpiente emplumada, hoy miles veneran a la Virgen. Y aunque parezcan mundos opuestos, en la práctica hay una mezcla profunda.

En la fiesta del 8 de septiembre, los cohetes, las danzas, la música, las flores y la comida recuerdan muchísimo a las antiguas celebraciones prehispánicas. El sincretismo está ahí, vivo, sin pedir permiso.

La magia de subir al templo

Subir por el camino que lleva a la iglesia es una experiencia que combina lo físico, lo espiritual y lo histórico.

El aire se vuelve más fresco; el ruido del pueblo se va apagando. Al llegar a la explanada superior, el panorama es incomparable: se ve el valle completo, los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, y los barrios de Cholula extendiéndose como un tapete multicolor.

Mucha gente sube por fe, otros por deporte, otros por turismo. Sea cual sea la razón, la subida siempre deja una sensación de conexión con algo más grande.

Cholula, un pueblo que no olvida su pasado

San Pedro Cholula y San Andrés Cholula —dos municipios distintos que juntos forman la zona conocida

como Cholula— están llenos de vida. Hay cafés, mercados, bares, mezcalerías, museos, hoteles boutique y fiestas universitarias.

Pero a pesar de lo moderno, Cholula sigue siendo un pueblo devoto, orgulloso y tradicionalista. Sus fiestas patronales, sus plazas y sus tianguis siguen conservando un sabor auténtico que atrae tanto a turistas como a locales.

La mayoría de quienes visitan coinciden en una cosa: Cholula tiene presencia. No es como cualquier zona arqueológica con ruinas limpias y bien delimitadas. Aquí todo está vivo, mezclado: un templo colonial encima de una pirámide milenaria, vendedores de dulces caminando al lado de túneles arqueológicos, estudiantes tomándose fotos mientras peregrinos rezan.

La Iglesia de Nuestra Señora de los Remedios y la pirámide de Cholula no son sólo un atractivo turístico. Son el ejemplo perfecto de cómo México se construye sobre su propio pasado, sin borrarlo por completo, sino conviviendo con él.

En un mismo punto del mapa se unen la ingeniería indígena, la religiosidad colonial, la vida moderna, las leyendas antiguas y el poder imponente del paisaje poblano. Es un lugar donde cada piedra tiene una historia, cada túnel es un susurro del pasado y cada fiesta es un puente entre dos mundos.

Cholula representa muchas cosas:

- La fusión de dos mundos que, con conflictos y tensiones, terminaron mezclándose.
- La permanencia de lo indígena, aún bajo capas de historia colonizadora.
- La creatividad humana capaz de construir colosos como Tlachihualtépetl.
- La fe, en todas sus formas.
- Y, sobre todo, la identidad mestiza que caracteriza a México.

Cholula no es un cerro con una iglesia. Cholula es un resumen de México entero. R



Curiosidades

1. La pirámide no fue descubierta como pirámide hasta principios del siglo XX. Antes se creía que era un cerro.
2. La iglesia ha sido destruida varias veces por terremotos y siempre reconstruida, lo cual ha reforzado la devoción local hacia la Virgen.
3. Cuando llueve, la pirámide se cubre de un tono verde intenso, haciendo que el templo parezca flotar sobre una colina mágica.
4. Está alineada con el Popocatepetl, y muchas fotografías muestran la iglesia con el volcán humeante detrás; es una de las postales más icónicas de México.
5. Cada año hay peregrinaciones de pueblos cercanos que suben cargando imágenes, estandartes y ofrendas, manteniendo viva la mezcla de tradiciones indígenas y católicas.
6. El interior de los túneles arqueológicos muestra varias etapas constructivas: como si se hubieran guardado las versiones anteriores de la pirámide.
7. La pirámide fue probablemente más un centro religioso y educativo que un palacio o tumba, a diferencia de Egipto.
8. El altar mayor de la iglesia tiene elementos de arte indígena mezclados con católicos, una muestra más del sincretismo.

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

NO ESTÁ 
Chido

QUE PRUEBEN ALCOHOL.



gato de Papel

- ✓ Tijeras
- ✓ Papel
- ✓ pegamento
- ✓ Plumón
- ✓ O...

INFÓRMATE AQUÍ



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



Por Redacción Relax



Mexicanos a toda vela

La increíble hazaña del *Sayula II*, en la
Whitbread Round the World Race

En 1973, un grupo de mexicanos decidió hacer lo impensable: competir en la primera Whitbread Round the World Race, una regata de 27 mil millas náuticas alrededor del planeta. Lo que comenzó como una aventura audaz terminó convirtiéndose en una de las mayores proezas de la historia de la navegación.

Cuando la prensa se burló de los soñadores

En los años 70, México no era precisamente un país conocido por su tradición marinera. Por ende, la idea de que un grupo de mexicanos participara en una competencia náutica internacional parecía más un chiste que una posibilidad real. Cuando se anunció que un empresario jalisciense llamado Ramón Carlín encabezaría una tripulación mexicana para competir en la Whitbread Round

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.

the World Race –una durísima regata de vuelta al mundo, patrocinada por la cervecera británica Whitbread–, muchos periódicos reaccionaron con ironía.

Las notas en los diarios británicos se burlaron abiertamente: “¿Mexicanos? ¿En un velero? ¿Y en alta mar?”. En aquel entonces, la imagen del país estaba más asociada con el desierto, el tequila y los sombreros, que con las olas y las brújulas, por lo que el mundo se preguntaba ¿qué podía saber un grupo de tapatíos sobre tormentas, corrientes oceánicas y navegación a vela?

Pero Carlín, un hombre acostumbrado a los desafíos, no se dejó intimidar. Empresario y amante del mar, había aprendido a navegar relativamente tarde en su vida, pero su motivación no era la fama ni el dinero, sino la curiosidad y el deseo de demostrar que los mexicanos podían destacar también en un terreno dominado por los europeos. Así nació la aventura del *Sayula II*, un Swan 65, construido en Finlandia, que se convertiría en un símbolo del ingenio, el coraje y la tenacidad mexicana.

Ramón Carlín no era un marinero profesional. Era un hombre de negocios, esposo y padre de familia, que había descubierto su pasión por la navegación en las costas del Pacífico mexicano. En su juventud, había trabajado duro para construir una vida cómoda, pero el espíritu aventurero lo acompañó siempre. Cuando escuchó que se organizaría la primera regata alrededor del mundo, no lo pensó dos veces y se animó a participar.

Para muchos, la idea resultaba descabellada. Pero Carlín tenía un rasgo inquebrantable: la determinación. Compró un velero de 65 pies, fabricado en Finlandia, al que bautizó como *Sayula II*, en honor al pueblo jalisciense de Sayula, y lo equipó con lo mejor que pudo conseguir. Pero su mayor reto no fue el barco, sino la tripulación.



Fotos: Facebook The Weekend Sailor

No contrató marinos veteranos ni buscó a las estrellas del *yachting* europeo. En cambio, reunió a un grupo de familiares y amigos: su hijo, Enrique; su esposa, Marcela; sólo un par de marinos experimentados; y jóvenes entusiastas, con más ganas que experiencia. Juntos, formaron un equipo inusual en el mundo de la vela profesional. No hablaban el mismo idioma náutico que los británicos o franceses, pero compartían algo mucho más importante: una voluntad férrea y una confianza total en Carlín.

El *Sayula II* fue botado en 1973, con la bandera mexicana, ondeando “orgullosa”, en el mástil. En ese momento, pocos podían imaginar que aquel velero, tripulado por “aficionados del trópico”, haría historia, al convertirse en el primer campeón de la Whitbread Round the World Race.

La carrera más dura del mundo

La Whitbread Round the World Race, hoy, conocida como la Ocean Race, fue concebida como la prueba máxima para los navegantes de todo el mundo. La edición inaugural de 1973-1974 partió de Portsmouth, Inglaterra, con 17 embarcaciones inscritas, tripuladas por marinos de élite, provenientes de países con larga tradición náutica, como Reino Unido, Francia, Suecia, Italia, entre otros. Y, junto a ellos, México.

La competencia se dividió en cuatro etapas, y la ruta cubrió más de 27 mil millas náuticas (unos 50 mil kilómetros), a través de los mares más desafiantes del

Fosfonat[®]

ácido ibandrónico

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



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS¹

IPP Fosfonat[®]



Literatura exclusiva para Médicos
Recuerde que contamos con el Programa de Lealtad de 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



planeta. Durante 133 días de navegación, los equipos debieron descender por el Atlántico, rodear el cabo de Buena Esperanza (Sudáfrica), atravesar el helado océano Austral, pasar por el Cabo de Hornos (zona austral de Chile) y regresar por el Atlántico norte hasta Inglaterra.



Fotos: Facebook The Weekend Sailor

El peligro era constante. Las olas alcanzaban los 20 metros de altura y los vientos podían superar los 80 kilómetros por hora. Muchos barcos sufrieron averías; uno, incluso, se hundió. Los tripulantes pasaban semanas sin ver tierra, mojados y exhaustos, enfrentando temperaturas bajo cero y la soledad del océano.

En este contexto, la tripulación mexicana sorprendió al mundo. El *Sayula II* no sólo sobrevivió, sino que destacó. A pesar de su falta de experiencia, el equipo navegó con disciplina, inteligencia y una sorprendente capacidad para adaptarse. Carlín, con su estilo sereno y pragmático, supo mantener la calma en medio del caos, tomando decisiones estratégicas que le dieron ventaja sobre los competidores.

Cuando el *Sayula II* cruzó la línea de meta, en Portsmouth, el 17 de abril de 1974, el asombro fue general. Contra todo pronóstico, México había ganado la primera vuelta al mundo a vela, de la historia moderna.

La hazaña mexicana y su legado

El triunfo del *Sayula II* fue más que una victoria deportiva; fue una lección sobre la audacia y el poder de los sueños. La imagen del equipo mexicano celebrando con la bandera nacional ondeando sobre las aguas inglesas dio la vuelta al mundo. Los mismos medios que se habían burlado de ellos los llamaron héroes.

Para México, fue una sacudida de orgullo y una demostración de que el talento y la determinación no tienen fronteras. En un país donde la náutica era una actividad desconocida para la mayoría, Carlín y su tripulación demostraron que la preparación, la visión y el trabajo en equipo podían llevarlos tan lejos como las corrientes lo permitieran.

El *Sayula II* se convirtió en leyenda. Su historia fue narrada, décadas después, en el documental *The weekend sailor* (2016), dirigido por Bernardo Arsuaga, que recupera la aventura, con testimonios de los protagonistas y material de archivo. Allí, se muestra que lo que impulsó a Ramón Carlín no fue la búsqueda de gloria, sino la simple convicción de que era posible hacerlo.

Además, la hazaña dejó una profunda huella en el mundo de la vela. Inspiró a nuevas generaciones de navegantes latinoamericanos y ayudó a cambiar la percepción de lo que un país sin tradición marinera podía lograr. El *Sayula II*, cuidadosamente restaurado, sigue siendo un ícono para los amantes del mar y un recordatorio de que la pasión puede desafiar cualquier pronóstico.

Ramón Carlín falleció en 2016, pero su legado permanece; porque la verdadera victoria del *Sayula II* no fue llegar primero, sino demostrar que la valentía también navega con bandera mexicana.

La historia del *Sayula II* y de Ramón Carlín es una de esas epopeyas que trascienden el deporte. Es el relato de cómo un grupo de soñadores, desafiando la burla y la incredulidad, se convirtió en leyenda. Una prueba de que los mares del mundo también pueden rendirse ante el espíritu indomable de México. 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 vicisitudes 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 comicidad 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.**



Teva y Senosiain acuerdan mejorar el acceso a medicamentos

Teva Pharma México y Laboratorios Senosiain anunciaron un acuerdo estratégico para acercar a los mexicanos tres productos clave en el tratamiento de diversos padecimientos, con lo que reafirman su compromiso con la salud, la innovación terapéutica y el acceso equitativo a los medicamentos en nuestro país.

La alianza consiste en que Teva México cede a Laboratorios Senosiain las marcas Trivafluc®, Fedeblex® y Tri-desac®, proyecto de suministro que ya está en transición y contempla la transferencia de tecnologías, así como la cesión de registros y marcas.

El proceso de implementación ya ha comenzado, tanto en Teva como con el equipo de Senosiain.

"Este acuerdo refleja nuestra visión de negocio enfocada en la eficiencia operativa y la sostenibilidad a largo plazo. Confiamos en que Senosiain, con su sólida experiencia local, potenciará el alcance de estos productos en beneficio de más pacientes en México", declaró Rafael Suarez, Director General de Teva Pharma México, filial de Teva Pharmaceutical Industries.

Por su parte, Laboratorios Senosiain, señaló: "Para Senosiain, esta colaboración representa una oportunidad de fortalecer nuestro portafolio con productos de alta calidad, y seguir contribuyendo al acceso a la salud en el país con soluciones confiables y efectivas".

De esta forma, la alianza reafirma el compromiso de ambas compañías con la innovación terapéutica y el acceso equitativo a medicamentos en México, reflejando la búsqueda de eficiencia operativa para Teva, como parte de su estrategia *Pivot to Growth*, confiando en que Laboratorios Senosiain continuará el camino del acceso a la salud para los mexicanos.

Hedy Hernández



Histofil® Vitamina D3 ahora disponible de libre acceso

- Histofil®, medicamento de Medix®, es eficaz para corregir deficiencias en la mayoría de los adultos, favoreciendo niveles óptimos en sangre y previniendo complicaciones a largo plazo.
- Su formulación busca brindar una opción confiable y efectiva para la prevención y el tratamiento del déficit de vitamina D, bajo supervisión médica.
- Histofil® ahora está disponible sin receta médica en todas las cadenas de farmacias del territorio mexicano.

Histofil® vitamina D3, participa en procesos esenciales que van mucho más allá de la salud ósea. Favorece la absorción de calcio y fósforo, fortalece músculos, apoya la memoria y la concentración, e influye en el estado de ánimo. También refuerza el sistema inmune y ayuda a prevenir infecciones respiratorias. La dosis de 4,000 UI que ofrece Histofil® es eficaz y está recomendada por especialistas como ortopedistas, geriatras, ginecólogos, nutriólogos y médicos de atención primaria, quienes la consideran una herramienta preventiva de gran valor.

Durante la lactancia, ayuda a que las mamás transmitan a sus bebés la cantidad adecuada de Vitamina D para un desarrollo óseo sano y una mejor protección contra enfermedades. En la adultez, contribuye a mantener fuerza y energía, y en la tercera edad, actúa como escudo contra la pérdida de masa ósea y muscular, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.

Recomendaciones para aprovechar al máximo sus beneficios:

- Incluir alimentos ricos en vitamina D como pescados grasos, huevo y lácteos fortificados.
- Realizar actividad física regular, especialmente ejercicios de fuerza y carga.
- Mantener una exposición moderada al sol para estimular la síntesis natural de vitamina D.

Consulte a su médico para medir sus niveles y determinar la dosis más adecuada.

Hedy Hernández



Levotiroxina líquida Para tratar el hipotiroidismo

Armstrong Laboratorios de México presenta una nueva formulación líquida de levotiroxina sódica para el tratamiento del hipotiroidismo.

La presentación líquida de levotiroxina ofrece ventajas farmacocinéticas importantes, ya que puede administrarse fácilmente, se puede tomar con alimentos, no necesita deshacerse en el estómago para absorberse lo que permite una acción más rápida y menos dependiente de las condiciones o fármacos que afecte el paso del estómago y/o del intestino.

Además, su formulación permite administrarse con mayor flexibilidad, incluso junto con el desayuno, manteniendo su efectividad, lo que puede simplificar la rutina diaria del paciente y mejora su adherencia al tratamiento, así como su calidad de vida. También se ha observado que reduce la necesidad de ajustes frecuentes en la dosis, lo que contribuye a un manejo más estable y personalizado.

Los síntomas son inespecíficos y variables por lo que se puede llegar a confundir con otras condiciones con manifestaciones similares, lo que dificulta su sospecha. Los síntomas más comunes son: fatiga persistente, piel seca, estreñimiento, ronquera, ganancia de peso, intolerancia al frío, disminución de la audición, depresión, caída del cabello y alteraciones en el ritmo cardíaco, entre otros. También es una causa de elevación del colesterol, infertilidad o de abortos espontáneos.

El hipotiroidismo afecta del 10 al 15% de la población adulta. Es uno de los padecimientos endocrinos más frecuentes. Se presenta en cualquier grupo de edad pero aumenta su incidencia en mujeres mayores de 50 años.

Hedy Hernández

Tiazopir[®]

NUEVO

menos dosis, mayor acción

Dexrabeprazol es el
isómero R⁺ de Rabeprazol

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



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

Dosis:
1 tableta de
liberación retardada
de 10 mg

1 vez al día

TIAZO-01A-24

NO. DE ENTRADA: 2511032002C00002

BIBLIOGRAFÍA:

1. Abdo-Francis JM, Cabrera-Álvarez G, Martínez-Torres H, Remes-Troche JM. Efficacy and safety comparative study of dexrabeprazole vs. esomeprazole for the treatment of gastroesophageal reflux disease. Gac Med Mex. 2022;158(6):423-429. English. doi: 10.24875/GMM22000722. PMID: 36657136
2. Pai V, Pai N. Randomized, double-blind, comparative study of dexrabeprazole 10 mg versus rabeprazole 20 mg in the treatment of gastroesophageal reflux disease. World J Gastroenterol. 2007 Aug 14;13(30):4100-2. doi: 10.3748/wjg.v13.i30.4100. PMID: 17696229; PMCID: PMC4205312.

Revisar IPP:



Cetus[®]

Senosiain[®]



Jarsix®

Menos **es más**

Nuevo

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

- **Antihistamínico**
- **Antialérgico**
- **Antiinflamatorio**

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

24hr
de alivio

Tabletas y solución:

**Adultos y
>12 años**

1 tableta cada
12 horas

**6-12 años,
> 30 kg**

5 ml cada
12 horas

**4-6 años,
30 kg o menos**

2.5 ml cada
12 horas

Revisar IPP:



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



Senosiain®