

ALIVIO PARA EL MÉDICO


Mayo • 2024



Relax

Lectura terapéutica



¿CÓMO SE LA LLEVE! DISFRÚTELA EN:
 relaxrevista.com

**Surcando la
arena**

BRAVIA  **YAN**®

Amiodarona



EDITORIAL

El ser humano tiene un gusto nato por la aventura y por, en ocasiones, desafiar las leyes de la naturaleza; de ahí, que surgieron los deportes extremos; como cuando alguien tomó una tabla y se atrevió a domar las olas del mar, creando el *surf*, o bien, las pendientes de las montañas cubiertas de nieve, dando origen al *snowboarding*, sólo por mencionar algunos. En este mismo renglón, en el que sólo hace falta una tabla, equilibrio, ganas de vencer el miedo y de sentirse libre, se hace presente el *sandboarding*, una actividad en la que el elemento a dominar son las dunas de arena. Lo invitamos a conocer más sobre este deporte y algunos lugares ideales en donde se puede practicar, en caso de que se anime a vivir la experiencia.

Y hablando de invenciones, aquellos artefactos que creíamos muy lejanos, propios sólo de las películas de ciencia ficción, ya están siendo una realidad. Como prueba de ello, le mostramos algunas de las innovaciones más llamativas que se presentaron en la feria internacional de tecnología, que se realiza cada año, en la ciudad de Las Vegas. Verá que hay *gadgets* de todo tipo y, cada vez, más sofisticados, que nos hacen cuestionarnos lo siguiente: si el futuro nos está alcanzando, si el futuro es hoy, ¿qué clase de inventos más está por venir?

Sin embargo, si bien nos encanta el desarrollo tecnológico, que nos facilita la vida en muchos aspectos, es verdad que el uso de ciertos aparatos, irónicamente, puede causar daños a la salud, como los *smartphones*, tabletas o computadoras, que, por ejemplo, tienden a generar una mala postura corporal en los usuarios, causando, entre otros padecimientos y dolores, el síndrome de *text-neck*. Conozca más de qué se trata ese problema y cómo puede ayudar a sus pacientes a corregirlo.

Actualmente, hay un poco de tensión entre nuestro país y Perú, por los recientes temas de visado, no obstante, esas son cuestiones políticas que no deben influir en la hospitalidad, amistad y respeto que ambos pueblos siempre se han tenido. En México, se les quiere a los peruanos y sabemos que el sentimiento es recíproco; por ello, en *Destinos*, de manera general, resaltamos lo bello que es Perú y sus atractivos turísticos.

Podríamos seguir con la introducción al interesante contenido de este número, pero preferimos que lo vaya descubriendo por usted mismo. ¡Tenga una lectura terapéutica!

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Moisés Zúñiga Martínez

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Susana Castro B.

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: mayo 2024

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.
Patricio Sanz #1546, Col. Del Valle, 03100,
Ciudad de México, México.

Número de Certificado de Reserva otorgado por el

Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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

Distribuido por Alberto López Chávez. CES Mensajería.

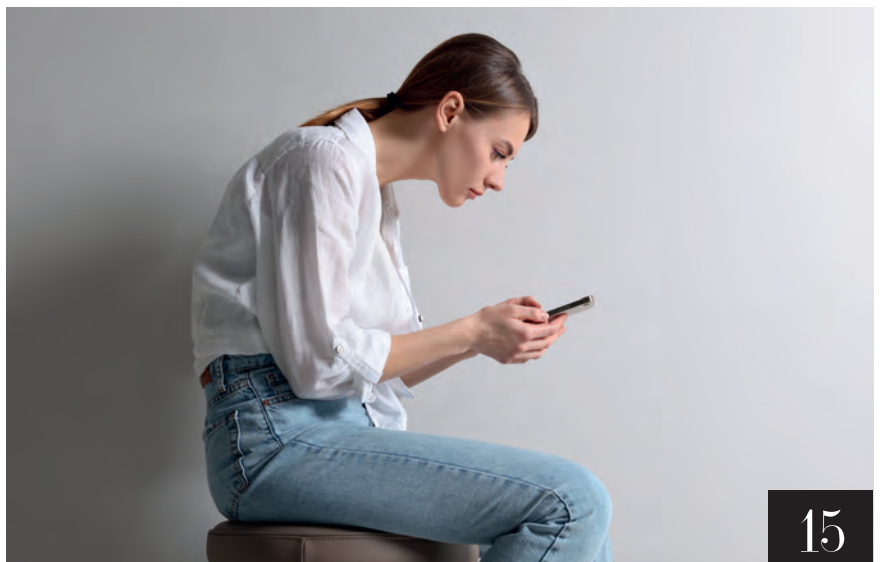
Tiraje certificado por el Bufete de Auditores Aguilar Becerra y Asociados y Jimsa Comunicación dentro del Padrón de Publicaciones de Segob.



En portada:
Surcando la arena

CONTENIDO

- 4** CES 2024: los inventos más sorprendentes presentados en la feria de tecnología
- 15** Síndrome de *text-neck*, un padecimiento de nuestra era
- 26** La enfermedad de la mariposa
- 36** Miel sobre hojuelas
- 44** En honor a los ratones de laboratorio



SECCIONES

10 *Cuestión de letras*

- Audiolibros.com: una nueva opción para los amantes de la literatura en México

18 *Contacto deportivo*

- *Sandboarding*, el placer de deslizarse en las dunas

22 *Días del mes*

- Se inaugura el Empire State Building
- Hundimiento del *RMS Lusitania*
- Día Internacional de la Familia
- Nace el hombre detrás de la escala de temperatura

30 *Conociendo México*

- Gran Hotel de la Ciudad de México

38 *Destinos*

- Perú, más que un destino, una aventura inolvidable

48 *Notirelax*

- Menciones informativas



CES 2024: LOS INVENTOS MÁS SORPRENDENTES PRESENTADOS EN LA FERIA DE TECNOLOGÍA

Por Lizbeth Feliciano O.

Este 2024, el *Consumer Electronic Show* (CES) cumple 57 años desde su primera exposición, y, a lo largo de su historia, cada evento se ha ido adaptando a las necesidades tecnológicas de la época.

En el presente año, la feria de tecnología más importante a nivel global se llevó a cabo en el Centro de Convenciones de Las Vegas, del 9 al 12 de enero, donde se presentaron productos, servicios y prototipos de los más avanzados en su categoría.

Un poco de la historia del CES

En sus inicios, el evento era parte del *Chicago Music Show*, el cual era una feria de electrónica muy destacada en los 60. De hecho, la primera edición oficial del CES tuvo lugar en Nueva York, en el año 1967. En esa ocasión, participaron cien expositores y asistieron cerca de 17 mil 500 personas. Además, desde un principio, la feria ha sido organizada por la *Consumer Technology Association* (CTA), que es una asociación comercial que representa a la industria estadounidense de tecnología de consumo, cuya misión es procurar el avance de los negocios relacionados con la innovación tecnológica.

Hubo un tiempo, entre 1978 y 1994, que el CES se llevaba a cabo dos veces al año: en enero, en Las Vegas, y en junio, en Chicago. Sólo, en 1994, la feria fue presentada en el *World Trade Center* de la Ciudad

Gantena[®]

(Rosuvastatina)



Controla eficazmente

los niveles de colesterol en sangre

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



Consulte la IPP



de México. En 1995, la CTA determinó que el evento se realizaría una vez al año y que tendría como única sede la ciudad de Las Vegas, en Nevada, lo cual se ha mantenido hasta el momento.

Como es de imaginarse, a lo largo de los años, el enfoque de la feria ha ido cambiando; una de las principales razones es la integración de nuevas tecnologías y la cantidad de las diversas industrias y sectores de interés que quieren exponer sus productos, habiendo diferentes categorías para abarcar cada rubro involucrado.

Las principales tendencias en el CES 2024

En la edición de este año, hubo 44 categorías, aunque los temas principales fueron: la inteligencia artificial (IA), la sostenibilidad y la movilidad. Contó con más de 2 mil 300 expositores de 150 países, quienes presentaron sus últimas novedades. Por ejemplo, entre los asistentes, estuvieron empresas reconocidas, como Samsung, Amazon, Google, LG y muchas más; todas ellas, con la intención de anunciar y lanzar oficialmente sus nuevas propuestas.

En cuanto a la IA, los visitantes pudieron ver cómo ésta se encuentra modificando la vida actual, pues ya se emplea en los hogares, negocios y en la sociedad en general. Algunos de los avances más distinguidos en este rubro fueron los robots domésticos, que pueden ayudar con las tareas cotidianas del hogar, como limpiar, cocinar o cuidar a los niños. Un ejemplo es el *LG Smart Home AI agent*, un pequeño dispositivo que está pensado para que realice las funciones de un ama de llaves, para brindar cuidado a los integrantes de la casa y para ayudar tanto a niños como adultos. Sus capacidades se deben, en parte, a sus cámaras y sensores, que permiten reconocer el entorno y escanear las emociones de las personas.

Además, está programado para realizar tareas del hogar, de manera autónoma, como cocinar, lavar ropa o limpiar. También, es capaz de realizar pequeñas tareas de cuidado, como llevar la comida, recordar el horario para la toma de medicamentos, y puede jugar con los niños. Sin duda, el *LG Smart Home AI agent* es una muestra de cómo la tecnología está volviendo la vida más fácil y manejable.

También, destacó el uso de la IA como sistema de seguridad, ya que es eficaz para detectar amenazas; de igual manera, se expusieron aplicaciones médicas que utilizan IA para diagnosticar enfermedades o personalizar el tratamiento.

En cuanto al tema de la sostenibilidad, los expositores mostraron una variada gama de productos enfocados a reducir el impacto medioambiental. Por ejemplo, había electrodomésticos y dispositivos electrónicos con un consumo de energía menor a sus antecesores.

De igual manera, hubo artefactos tecnológicos hechos con materiales reciclados y renovables; y no faltaron las propuestas para solucionar la movilidad sin necesidad de generar tantos gases de efecto invernadero. De hecho, Sony y Honda presentaron su proyecto de coche eléctrico: AFEELA. Las dos empresas hablaron sobre los nuevos detalles que tiene el prototipo, argumentando que ya están cerca de la versión final. Es de tamaño mediano y su diseño tiene un aire elegante y futurista. Su interior es espacioso y confortable, y cuenta con una gran pantalla central, pensada para el infoentretenimiento. Asimismo, Sony anunció su asociación con Microsoft, compañía que será la encargada de proporcionar los sistemas de IA, como la asistencia virtual, el sistema de navegación avanzado y el de seguridad.



Por otro lado, entrando al tema de movilidad, lo que más llamó la atención fueron: los vehículos autónomos, los cuales, a pesar de seguir en desarrollo,

Fosfonat[®]

ácido ibandrónico

bi-Fosfonato oral
que da fortaleza ósea
mes a mes

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



Reg. 073M2013 SSA IV



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS ¹

IPP Fosfonat[®]

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



EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE



están, cada vez, más cerca de ser una realidad; los autos eléctricos, que se están convirtiendo en la opción preferida para los nuevos consumidores; y las soluciones para mejorar el transporte público, ya que se cree que, con nueva tecnología, se puede hacer más eficiente y mucho más cómodo.

En este rubro, sin duda, quien destacó fue la empresa de origen chino Xpeng AeroHT, pues presentó dos prototipos de coches voladores. Uno de ellos es el *Modular Flying Car*, el cual tiene una semejanza con el Tesla *Cybertruck* en su diseño. Este prototipo está pensado para tener dos módulos: uno que es terrestre y sirve para conducir por carretera, mientras que el otro módulo es el aéreo, el cual se acopla para volar.

El segundo prototipo es el *Air Mobility Vehicle (AMV)*, cuyo objetivo es el de transportar pasajeros de una manera cómoda, gracias a sus asientos reclinables y su sistema de entretenimiento. Estará equipado con varios sistemas de seguridad, como un paracaídas automático y un sistema avanzado en el control de vuelo.



Otros inventos y avances de vanguardia

MagicMirror

Es un espejo que escanea el rostro y puede determinar, en cuestión de segundos, el índice de masa corporal, la tensión arterial y calcular el índice de estrés mental a partir de la frecuencia cardíaca. Este invento es propiedad de la empresa NuraLogix, la cual afirma que este espejo puede evaluar si se está en riesgo de contraer una enfermedad, como la diabetes tipo 2; todo, gracias a su tecnología óptica y a su software de inteligencia artificial.

Implante cerebral WImagine


La Comisión de Energía Atómica de Francia (CEA) está diseñando este implante, con el objetivo de permitir a las personas con parálisis poder volver a caminar. El primer paso es colocar la interfaz cerebro-máquina directamente en el córtex motor; después, hay dos opciones. En primera instancia, si el paciente tiene parálisis

en los miembros inferiores, el implante mandará información, de manera inalámbrica, a un conector que se encontrará en la médula espinal, por debajo de la lesión que originó la parálisis; es decir, el paciente sólo tendrá que pensar en caminar y esa información pasará al conector y, de ahí, se dirigirá a las piernas. En una segunda posibilidad, el implante se comunicará con un exoesqueleto o esqueleto construido a medida, el cual realizará los movimientos ordenados por el paciente.



Cohecito eléctrico

Como su nombre lo dice, es un carrito eléctrico para bebés, que será impulsado por IA, para facilitar la vida de los padres. Las ventajas de este modelo es que se podrán subir cuestas, sin esfuerzo, o se podrán activar los frenos de manera automática. Además, cuenta con una función llamada *Rock my baby*, con la cual, el cohecito empezará a moverse de manera regular, para arrullar al niño y, así, dormirlo.

No cabe duda de que el futuro es hoy. 

Nuevo

ZYMIR-AB[®]

Osetamivir

Se integra a la familia Chinoín[®]



Reg. Sanitario No. 255M2023 SSA IV

Reg. Sanitario No. 181M2023 SSA IV

Lanzamiento

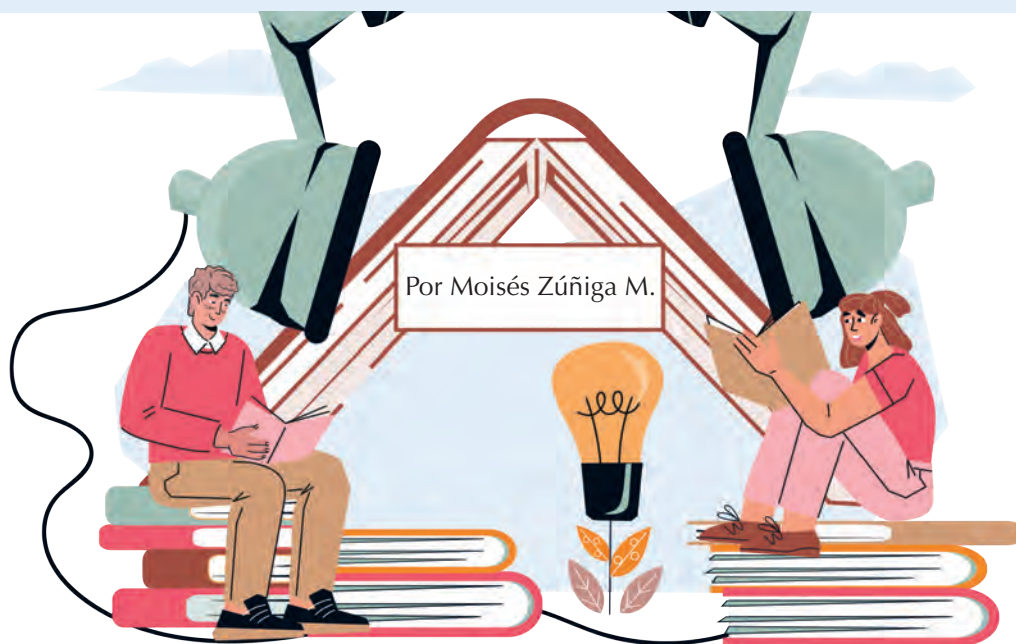
a nivel nacional con promoción por la fuerza de ventas más productiva de la industria farmacéutica.

Presentación				
Caja con 10 cápsulas de 75 mg 	117838	52408	2994050	7501088505966AA
Suspensión con 60 mL 	118048	52842	2994051	7501088506062AA


CHINOÍN[®]

AUDIOLIBROS.COM: UNA NUEVA OPCIÓN PARA LOS AMANTES DE LA LITERATURA EN MÉXICO

El crecimiento de los audiolibros impulsa la llegada de una plataforma para disfrutar de la literatura en cualquier momento y lugar



En un mundo donde el tiempo es un recurso precioso y la movilidad es una constante, la pasión por la lectura puede, a menudo, quedar relegada. Sin embargo, con la llegada de los audiolibros, una alternativa moderna y conveniente, los amantes de la literatura han encontrado una forma innovadora de mantener viva su pasión por las letras.

Si bien este formato ha existido durante décadas, en los últimos años, ha experimentado un auge. Antes, los audiolibros eran principalmente utilizados por personas con discapacidades visuales o dificultades de lectura, pero, ahora, se han convertido en una opción, cada vez, más popular para todo tipo de lectores.

Con una creciente selección de títulos disponibles en este formato, tanto clásicos como lanzamientos contemporáneos, los lectores, ahora, tienen más opciones que nunca, para experimentar la literatura.

Lodestar-duo[®]

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva
Doble órgano protección^{1,2}

Cómoda dosificación:
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M/2018 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[®]



El mercado global de audiolibros alcanzó un valor aproximado de 6.06 mil millones de dólares, en 2023, y se calcula que crecerá a una tasa anual compuesta del 12.8 por ciento, entre 2024 y 2032, para alcanzar un valor de 17.96 mil millones de dólares en 2032.

Fuente: Informes de Expertos

¿Qué son los audiolibros y por qué han crecido en popularidad?

Se trata de narraciones de libros, grabadas en audio, que permiten a los oyentes disfrutar de una historia o información, sin necesidad de leer físicamente el texto impreso. Esta forma de consumir literatura ha ganado una gran popularidad en los últimos años debido a su conveniencia y versatilidad.



Con los audiolibros, la literatura se convierte en una experiencia auditiva que puede acompañar a las personas en sus desplazamientos diarios, durante el ejercicio, mientras realizan tareas domésticas o simplemente en momentos de relajación. Esta posibilidad ha democratizado el acceso a la lectura, permitiendo a aquellos con horarios ocupados o dificultades de lectura disfrutar de los placeres de los libros, de una manera completamente nueva.

Las casas editoriales se adaptan a la tendencia

Ante el crecimiento exponencial de la demanda de audiolibros, las casas editoriales han reconocido la importancia de adaptarse a esta tendencia, para satisfacer las necesidades de un mercado en evolución.

Editoriales reconocidas mundialmente, como Penguin Random House, HarperCollins y Simon & Schuster, entre otras, han ampliado su catálogo, para incluir una variedad, cada vez, mayor de títulos disponibles en formato de audio, en distintos idiomas y a precios accesibles.

Esta adaptación no sólo implica la conversión de libros impresos a formatos de audio, sino, también, la producción de narraciones de alta calidad, a menudo, realizadas por actores profesionales o,

incluso, por los propios autores. Además, algunas editoriales están apostando por la creación de contenido exclusivo para audiolibros, lo que brinda a los oyentes experiencias únicas y atractivas, que no se encuentran en otros formatos.

Millones de audiolibros en un solo lugar

Audiobooks.com, una plataforma líder en *streaming* y descarga de audiolibros en Canadá y Estados Unidos, llega a México bajo el nombre de Audiolibros.com. Esta plataforma ofrece a los suscriptores acceso a un amplio catálogo de títulos, que abarca diversos géneros, desde romance y *thriller* hasta desarrollo personal y ciencia ficción.



El catálogo de Audiolibros.com incluye obras de editoriales reconocidas, así como títulos emblemáticos y clásicos de la literatura mundial. Desde la saga de Harry Potter hasta *La mujer que soy*, de Britney Spears, los suscriptores pueden disfrutar de una variedad de opciones que se adaptan a todos los gustos y preferencias.

“Todo empezó con el podcast, y con la pandemia, los audiolibros también crecieron mucho. Entonces, identificando esa tendencia, Audiobooks.com decide expandir su operación, y, este

ORECIL NF

La g^ota exacta

En Pediatría:

Tiene **eficacia clínica superior al 94% y microbiológica del 96%**

con una sola aplicación diaria en **niños de 6 meses a 12 años.** ⁽¹⁾

94%

Eficacia Clínica Superior

96%

Eficacia Microbiológica



año, lanza, en México, Audiolibros.com, pues este país está muy bien posicionado en términos de consumo de plataformas de *streaming* de música y video; el modelo de consumo ya es muy reconocido...”, señaló Edgar Mondragón, gerente de mercadotecnia de la plataforma, en entrevista para *El Informador*.

Mondragón enfatizó que los audiolibros no pretenden reemplazar al libro físico, sino, más bien, complementar el estilo de vida contemporáneo. En un mundo donde las personas son, cada vez, más multitarea y el tiempo es un recurso limitado, el audiolibro se adapta perfectamente, permitiendo a los usuarios seguir disfrutando de historias mientras realizan diversas actividades diarias, como lavar los trastes, conducir, hacer ejercicio, ir al trabajo o pasear a sus mascotas.

Con esta nueva opción, los amantes de la literatura en México tienen la oportunidad de descubrir y disfrutar de sus libros favoritos, de una manera completamente nueva, consolidando así el crecimiento continuo del mercado de audiolibros en nuestro país.

Audiolibros.com está disponible tanto en la App Store de Apple como en Google Play Store, lo que permite que los usuarios tengan acceso al contenido desde una amplia gama de dispositivos, incluidos teléfonos móviles, tabletas y sistemas de entretenimiento en el automóvil. *R*

Planes y pagos

La plataforma ofrece dos planes de suscripción: el Plan Club, que brinda acceso ilimitado a un catálogo de audiolibros más clásicos, por un precio mensual de 99 pesos, y el Plan Plus, de 199 pesos al mes, que incluye el catálogo del Plan Club, además de un audiolibro premium de nivel Plus, cada mes, que incluye ediciones de editoriales de renombre. Existe un tercer plan, llamado 'A la carta', donde el usuario selecciona el audiolibro de su interés, lo paga y puede descargar el archivo para escucharlo en cualquier lugar.



Síndrome de *text-neck*, un padecimiento de nuestra era

Por Dra. Sofía Ramírez



Según información del 2022, poco más del 79 % de la población mayor a seis años de edad es usuaria de un teléfono celular o *smartphone*, y una gran parte de este porcentaje prefiere la comunicación por texto que por llamada telefónica. La inclusión de nuevas tecnologías en estos dispositivos electrónicos ha ocasionado que se vuelvan una parte esencial de nuestra vida cotidiana, sobre todo en los adultos jóvenes.

Se considera que el tráfico mundial acumulado en las redes sociales es, aproximadamente, de 180 exabytes, lo que corresponde a que cada habitante del planeta pase, mínimo, 35 minutos diarios en ellas. Si bien los *smartphones* nos favorecen en muchos aspectos, no debemos olvidar que, también, tienen consecuencias negativas, ya que pueden afectar a la salud del ser humano.

De acuerdo con un estudio realizado en Canadá, se determinó que los estudiantes utilizan los dispositivos móviles durante 4.65 horas, en promedio, siendo esta población la más susceptible a padecer el síndrome de *text-neck*.

Dicho término fue utilizado, por primera vez, en 2008, por un quiropráctico estadounidense, y se refiere al dolor y/o las lesiones en el cuello ocasionados por una postura mantenida mientras se está utilizando el teléfono celular, tabletas u otros dispositivos, por mucho tiempo y con demasiada frecuencia. Y es que la persona tiene la cabeza flexionada hacia abajo mientras observa el dispositivo electrónico.

En México, la mayoría de los usuarios de internet tiene entre 12 y 34 años de edad, por lo que este problema tiene una prevalencia del 86.9 % en la población infantil y adolescente, afectando, en su mayoría, a la población femenina. El daño se inicia con la degeneración de la columna cervical, como resultado del estrés por la flexión constante

y mantenida, así como por la anteproyección de la cabeza mientras se observan las pantallas de los dispositivos. Aunque es un padecimiento descrito recientemente, cada vez, tiene mayor impacto en la salud pública.

En cuanto a los **síntomas y signos** del síndrome de *text-neck*, el dolor es el más común; se puede presentar en el cuello, extremidades superiores (hombros, pulgares, muñecas, brazos o antebrazos), espalda alta y baja; también, puede aparecer un dolor de tipo referido debido a la postura anteriorizada excesiva, afectando a más de un grupo muscular.

El uso prolongado y excesivo de teléfonos inteligentes y de computadoras incrementa la fatiga muscular y provoca que haya una disminución del umbral al dolor. Los músculos que presentan mayor fatiga son el abductor corto del carpo, el braquiorradial, el flexor cubital del carpo y las fibras del trapecio.

Adicionalmente, existen otras manifestaciones clínicas, como la rigidez cervical, la dificultad para mover el cuello de un lado hacia el otro, en donde se ven afectados los músculos escalenos, romboides, esternocleidomastoideos y trapecios, que presentan debilidad y entumecimiento. Asimismo, la tensión constante de los músculos mencionados anteriormente puede desencadenar dolor de cabeza intenso; en casos severos, puede haber entumecimiento y parestesias en manos y dedos, así como algunas manifestaciones oculares, como la fatiga y resequedad en los ojos, y el desarrollo o incremento de la miopía.



Se considera que estos síntomas se presentan como resultado de una disfunción musculoesquelética ocasionada por una mala adaptación a la demanda de diferentes cargas en

el cuello. Cuando la cabeza se encuentra en una posición neutra, es decir, a un ángulo de 0° (completamente vertical), tiene un peso aproximado de 5 kg; sin embargo, a medida que el ángulo de flexión va aumentando, también, incrementa la fuerza en el cuello y, por consiguiente, el peso de la cabeza, pudiendo llegar a tener 27 kg de peso, en un ángulo de flexión de 60° . De manera general, se considera que, cuando se utilizan los dispositivos electrónicos, hay una flexión de alrededor de 45° .

La flexión constante del cuello provoca la pérdida de la curvatura normal de la columna cervical, incrementando las tensiones musculares de este segmento, siendo tan intensas, en algunos casos, que pueden producir lesiones de mayor gravedad, como desgarres, desgastes o degeneraciones, que pueden requerir tratamiento quirúrgico.

Las alteraciones ocasionadas por los patrones de tensión postural provocan diversos cambios adaptativos dolorosos para compensar la mala postura; de esta manera, se presentan patrones disfuncionales, como incremento en el tono muscular, el dolor aumenta aún más con la hipertonia, inflamación o irritación crónica, acortamiento de la fascia muscular, susceptibilidad a la fatiga de tejidos blandos, entre algunos otros.

En cuanto al **tratamiento**, la sintomatología puede mejorarse con analgésicos, aplicación de frío y/o calor, además de ejercicios de cuello y de la cintura escapular; aunque el factor más importante es disminuir la carga de trabajo de los músculos involucrados, con una postura correcta: si se apoyan los codos en una mesa mientras se utiliza el teléfono, la postura de la columna cervical se corrige. Mientras no se retire la causa o se modifique la posición de inclinación, la sintomatología seguirá presente.

Asimismo, existen algunos ejercicios de estiramiento de la musculatura lateral del brazo, de antebrazo y muñecas -durante 10 segundos, de ocho series, cada uno-, así como entrenamientos de fuerza, con pesas, para los músculos del cuello, hombros, codos y muñecas, como la elevación frontal, elevación lateral, encogimiento de hombros y extensión de muñeca.

Finalmente, es recomendable que se utilicen dispositivos electrónicos en una posición neutra, para evitar las complicaciones en la columna cervical, y abstenerse de usarlos durante periodos prolongados. **R**

DUOFLEX[®]

Carisoprodol 200 mg / Diclofenaco 50 mg

EL DUO QUE REACTIVA EL MOVIMIENTO

- DUOFLEX[®] RELAJANTE MUSCULAR CON ACTIVIDAD ANALGÉSICA Y ANTIINFLAMATORIA.¹
- ACCIÓN DUAL, ALIVIA EL DOLOR Y REDUCE LA CONTRACTURA.
- INDICADO EN OTRAS CONTRACTURAS MUSCULARES:¹



DORSALGIAS



CERVICALGIAS



LUMBALGIAS



DOLOR INESPECÍFICO DE ESPALDA

Dosis de Ataque:
2 tabletas cada 12 horas

Dosis de Sostén:
1 tableta cada 8 ó 12 horas



PRIMUS[®]

laboratoriosprimus.com.mx



Sandboarding, el placer de deslizarse en las dunas

La combinación perfecta de aventura y belleza natural, que garantiza una experiencia única y llena de diversión

Por Moisés Zúñiga M.

El mundo de los deportes extremos está lleno de emociones y desafíos, y esta práctica no es una excepción. Surcar las dunas a toda velocidad, sentir el viento en el rostro y la sensación de volar son, simplemente, indescribibles.

Conocida también como *sandsurfing*, esta disciplina combina la adrenalina del *snowboarding* con la majestuosidad de las dunas de arena, brindando una vivencia única, que deja a los apasionados de la aventura ansiosos por más.

¿Qué es el sandboarding?

En pocas palabras, es un deporte que invita a descender por imponentes dunas, a toda velocidad, desafiando la gravedad y experimentando una descarga de adrenalina inigualable.



Implica deslizarse por el terreno de arena irregular, utilizando una tabla similar a la de *snowboarding* o *skateboarding*. Ya sea en el desierto, en playas o en áreas especialmente designadas, los entusiastas de esta actividad buscan la emoción y la velocidad mientras descienden por las pendientes de arena.

El origen del *sandboarding*

Aunque sus orígenes son un poco confusos, se cree que surgió en el Antiguo Egipto. Según los antiguos jeroglíficos, los faraones y sus cortesanos usaban tablas de madera para deslizarse por las dunas de arena cerca del río Nilo.

Otro punto en su historia se remonta a China, durante la dinastía Tang (618-907 d. C.), donde deslizarse por la arena era un pasatiempo popular entre las clases privilegiadas.

En América del Sur, los indígenas de Perú también practicaban el *sandboarding* en las dunas de Huacachina. Utilizaban tablas hechas de madera de huarango y lo hacían como una forma de diversión y competencia. Sin embargo, fue hasta el siglo XX cuando esta actividad empezó a despegar como deporte.

Equipo necesario para una práctica segura

Para disfrutar al máximo del *sandboarding*, es importante contar con el equipo adecuado, que incluye:

- **Tabla de *sandboarding*:** Existen diferentes tipos de tablas, desde las más básicas hasta las profesionales, con diseños y características que se adaptan a cualquier estilo y experiencia. Pero, de manera general, suelen ser más anchas y resistentes que las de *snowboarding* tradicionales, con una base especial, que facilita el deslizamiento sobre la arena.
- **Protecciones:** Usar casco, gafas, guantes y cubiertas para codos y rodillas brindará seguridad y permitirá afrontar las dunas con mayor confianza.
- **Cera para *sandboard*:** Ésta ayuda a mejorar el deslizamiento en la arena y da mayor control sobre la tabla.

Técnicas y habilidades básicas

Al igual que en otros deportes de tabla, este requiere cierta capacidad y técnica para dominar las dunas y disfrutar al máximo de la experiencia. Controlar la velocidad, mantener el equilibrio y realizar giros y saltos son habilidades clave que los practicantes deben desarrollar para deslizarse con éxito por las dunas de arena.

Una de las principales diferencias entre el *sandboarding* y el *snowboarding* es el terreno; en el primero, puede ser más impredecible y desafiante. Adaptarse a la textura y la inclinación de la arena puede llevar tiempo, pero, una vez que se domina, la sensación de deslizarse por las dunas es incomparable.

Destinos populares en el mundo

Este deporte extremo se practica en todo el mundo, pero hay algunos destinos que se destacan por sus impresionantes



dunas y su popularidad entre los aficionados. Desde las vastas extensiones desérticas hasta las playas con imponentes montañas de arena, las posibilidades son infinitas.

Huacachina, Perú: Es un oasis ubicado en el desierto de Ica, conocido por sus impresionantes dunas de arena y, por lo mismo, considerado uno de los mejores lugares del mundo para practicar *sandboarding*.

Namibia: Las dunas de este país africano son famosas en todo el mundo, por su belleza impresionante. Aquí, se puede disfrutar de las dunas de Sossusvlei y experimentar la emoción de deslizarse por las altas pendientes de arena.

Dubái, Emiratos Árabes Unidos: Esta ciudad es famosa por sus rascacielos y lujosos hoteles, pero, también, alberga enormes desiertos de arena donde se puede disfrutar del *sandboarding* y experimentar la emoción de deslizarse.

Gran Mar de Arena de Siwa, Egipto. Es un vasto y dorado océano de arena, que se despliega en el desierto líbico, famoso por sus terribles tormentas de arena, que, según las leyendas, pueden devorar a cualquier humano desprevenido. Sólo aquellos que son lo bastante valientes y aventureros se atreven a explorar la belleza de esta colosal duna, considerada la tercera más alta del mundo, con más de 150 metros de altura.



Australia. Ofrece una gran cantidad de playas arenosas donde se puede practicar *sandboarding*; la isla de Fraser y Stockton Beach son algunos de los destinos más populares.

México. Nuestro país también cuenta con algunas zonas para practicar este deporte, como las dunas de Samalayuca (Ciudad Juárez, Chihuahua), las dunas de La Cruz (Sonora) y el Ejido Banco Cuervitos (Mexicali, Baja California).

El *sandboarding* es mucho más que una actividad recreativa; es una forma de conectarse con la naturaleza y desafiar los límites del cuerpo y la mente. Con la combinación perfecta de emoción, aventura y belleza natural, es un deporte que vale la pena explorar, para los amantes de la adrenalina y los buscadores de nuevas experiencias. R



Consejos para principiantes

- Comience en dunas pequeñas y de baja pendiente, para familiarizarse con la tabla y la técnica. Le recomendamos apoyarse en un profesional.
- Practique diferentes posiciones, como tumbado, sentado o de pie, para encontrar la que le resulte más cómoda.
- No tenga miedo de caer, es parte del aprendizaje. Lo importante es levantarse y seguir intentándolo.
- Disfrute del paisaje, la naturaleza y la sensación de libertad que brinda el *sandboarding*.

Ciproflox DM

Difusión matricial controlada

➤ **Ciproflox DM** alcanza elevadas concentraciones en orina, gracias a lo cual mantiene altos porcentajes de eficacia clínica y bacteriológica.

➤ Cistitis

➤ Pielonefritis

➤ Prostatitis bacteriana



Ciproflox DM, es eficaz, bien tolerado y seguro con solo una toma al día.

Revisar IPP:



Por Moisés Zúñiga M.

Se inaugura el Empire State Building

El 1 de mayo de 1931, Nueva York despertó con esta nueva maravilla arquitectónica, que desafió las alturas y capturó la imaginación del mundo entero. En una ceremonia monumental, este icónico rascacielos fue inaugurado, marcando un hito en la historia de la ingeniería y la arquitectura.

Diseñado por William F. Lamb y construido por la empresa Starrett Brothers and Eken, este coloso de acero y hormigón estableció un nuevo estándar para los rascacielos del mundo. Con sus 102 pisos y una altura de 1,454 pies (443 metros), el Empire State Building se convirtió en el edificio más alto del planeta en su época, un título que mantendría durante casi cuatro décadas.

La inauguración fue un evento espectacular, que atrajo la atención de millones de personas alrededor del orbe, donde líderes políticos y empresariales elogiaron el ingenio y la visión que hicieron posible la construcción de esta maravilla moderna. Entre los oradores, se encontraban el entonces presidente de Estados Unidos, Herbert Hoover, y el alcalde de Nueva York, Jimmy Walker.

Hoy en día, el Empire State Building sigue siendo una atracción turística emblemática, recibiendo a millones de visitantes, cada año, que vienen a maravillarse con sus impresionantes vistas panorámicas y su arquitectura. R



Hundimiento del *RMS Lusitania*

El 7 de mayo de 1915, este lujoso transatlántico, que, una vez, fue la joya de la corona de la industria naviera británica, se convirtió en el escenario de uno de los eventos más controvertidos de la Primera Guerra Mundial.

Construido por la famosa compañía naviera Cunard Line y puesto en servicio en 1907, el *Lusitania* fue aclamado como uno de los barcos más grandes y rápidos de su época. Con una capacidad para más de 2 mil pasajeros, ofrecía un lujo incomparable y un medio de transporte eficiente entre Europa y América.

En medio de la furia del conflicto bélico, el *RMS Lusitania* se convirtió en un objetivo potencial para los submarinos alemanes que operaban en aguas del Atlántico Norte. A pesar de las advertencias de que cualquier barco británico en esas aguas estaba sujeto a ser hundido, el *Lusitania* partió de Nueva York, el 1 de mayo de 1915, con destino a Liverpool, llevando a bordo a más de mil 900 pasajeros y tripulantes.

Mientras navegaba frente a la costa de Irlanda, fue alcanzado por un proyectil lanzado por el submarino alemán *U-20*. El impacto lo hundió en las frías aguas y se llevó consigo la vida de más de mil personas. 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	2315052002C00828	ALTR-2023-0017
Altruline® Cáp.	193300415D0184	208M92 SSA IV		



Día Internacional de la Familia

Cada año, el 15 de mayo, el mundo se une para celebrar y honrar este vínculo que trasciende las fronteras y las diferencias culturales. El evento es una ocasión especial para reflexionar sobre el papel fundamental que la familia juega en nuestras vidas y para reconocer su importancia en la construcción de sociedades fuertes y saludables.

Instituido por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en 1993, esta conmemoración busca promover la conciencia y la comprensión de cuestiones relacionadas con la familia. Además, es una oportunidad para celebrar la diversidad de estructuras familiares que existen en todo el mundo. Si bien la imagen tradicional de la familia nuclear sigue siendo prevalente en muchas sociedades, la realidad es que las familias vienen en todas las formas y tamaños.

También, es una oportunidad para reflexionar sobre los desafíos que enfrentan muchas familias en el mundo actual. Desde la pobreza y la falta de acceso a la educación y la salud, hasta la violencia doméstica y la migración forzada, hay una serie de problemas que afectan a las familias en todas partes. En última instancia, el Día Internacional de la Familia nos recuerda que, independientemente de nuestras diferencias, todos somos parte de una gran familia humana. R



Nace el hombre detrás de la escala de temperatura

Daniel Gabriel Fahrenheit nació el 24 de mayo de 1686, en Gdansk, Polonia. A lo largo de su vida, demostró un talento innato para la mecánica y la fabricación de objetos, lo que lo llevó a una carrera en la creación de instrumentos de precisión y la investigación científica.

Su contribución más destacada al mundo de la ciencia fue, sin duda, la invención de la escala de temperatura que lleva su apellido, Fahrenheit. En 1714, presentó, por primera vez, esta escala, que dividió el rango de temperatura entre los puntos de congelación y ebullición del agua, en 180 grados. La escala, pronto, se convirtió en una de las más utilizadas en el mundo, especialmente en los países angloparlantes y en los campos científicos de la meteorología, la física y la química.

Fahrenheit fue uno de los primeros en estudiar la dilatación térmica y desarrollar termómetros de mercurio precisos. También, inventó varios instrumentos meteorológicos, como el higrómetro, que se utiliza para medir la humedad del aire.

Su legado perdura hasta el día de hoy, ya que su trabajo ha sentado las bases para la medición precisa de la temperatura y ha allanado el camino para numerosos avances en la ciencia y la tecnología. R

NUEVOS PRODUCTOS



#GenéricosExcepcionales®



Material exclusivo para profesionales de la salud. Fexibrul Reg. San. 090M2023 SSA IV. Lobruquin Reg. San. 078M2023 SSA VI.



La enfermedad de la mariposa



Por Hedy Hernández

Lupus, conocido también como **lupus eritematoso sistémico (LES)**, es una enfermedad autoinmune crónica que puede afectar cualquier parte del cuerpo, como la piel, las articulaciones y los órganos internos. El sistema inmunitario de una persona con lupus ataca por error a sus propios tejidos y órganos, causando inflamación y daño en los tejidos afectados.

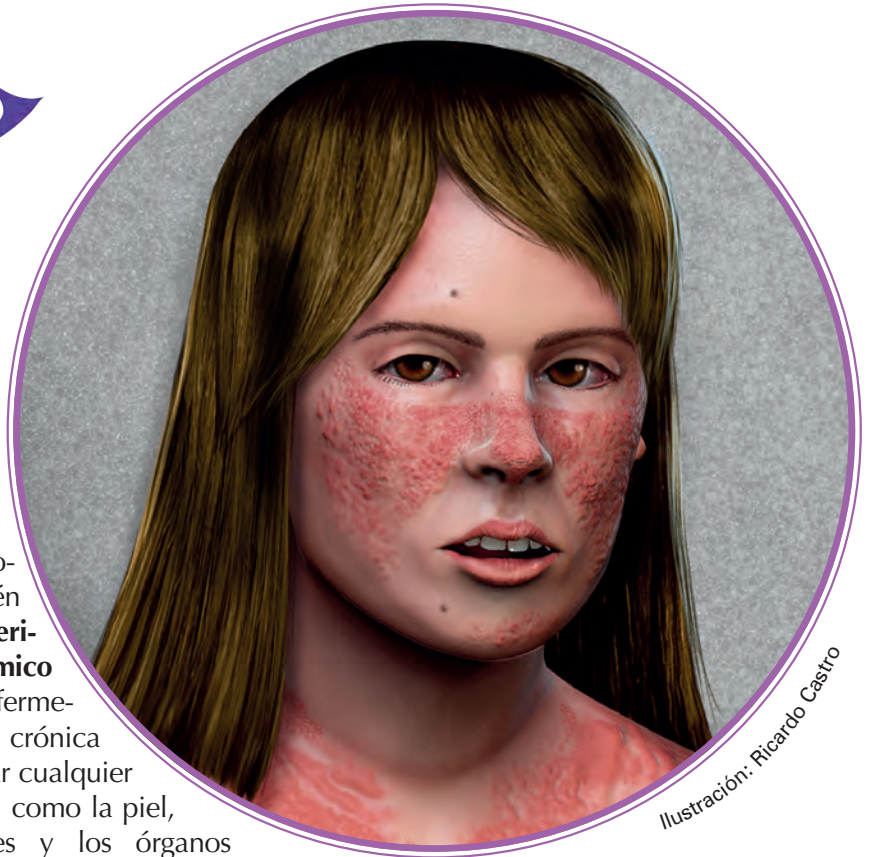


Ilustración: Ricardo Castro

Aproximadamente del 70 al 90 % de las personas con lupus son mujeres jóvenes en edad de procrear, aunque también puede darse en la edad infantil (sobre todo en niñas), en hombres y mujeres mayores o ancianos, y hasta en recién nacidos. El lupus aparece en todo el planeta, aunque quizá sea más frecuente en las personas de ascendencias africana y asiática que en las de ascendencia caucásica.

Los síntomas del lupus pueden variar ampliamente y pueden incluir fatiga, fiebre, dolor en las articulaciones, rigidez, hinchazón, y una erupción característica en forma de mariposa en la cara. También pueden ser foto sensibilidad, úlceras en la boca, y problemas renales, entre otros. Debido a que los síntomas pueden ser similares a los de otras enfermedades, el lupus puede ser difícil de diagnosticar.

Los dolores de cabeza de tipo migraña, la epilepsia o los trastornos mentales graves (psicosis) pueden ser las primeras anomalías detectadas.

La cantidad y la variedad de anticuerpos que aparecen en el lupus es mayor que en cualquier otro trastorno. A veces, estos anticuerpos pueden determinar qué síntomas aparecen. Sin embargo, los niveles de estos anticuerpos no siempre guardan proporción con los síntomas de la persona.

El lupus eritematoso discoide (LED), o lupus cutáneo crónico eritematoso, afecta solamente

la piel. En este proceso aparece un exantema de forma redondeada, a veces con pérdida de piel, cicatrización y pérdida de pelo en las áreas afectadas. El exantema se agrupa en áreas de la piel expuestas a la luz, como la cara, el cuero cabelludo y las orejas. A veces también aparecen exantemas o úlceras en las membranas mucosas, especialmente en la boca. En el 10 % de las personas aparecen manifestaciones de lupus sistémico que afecta a las articulaciones, los riñones y el cerebro.

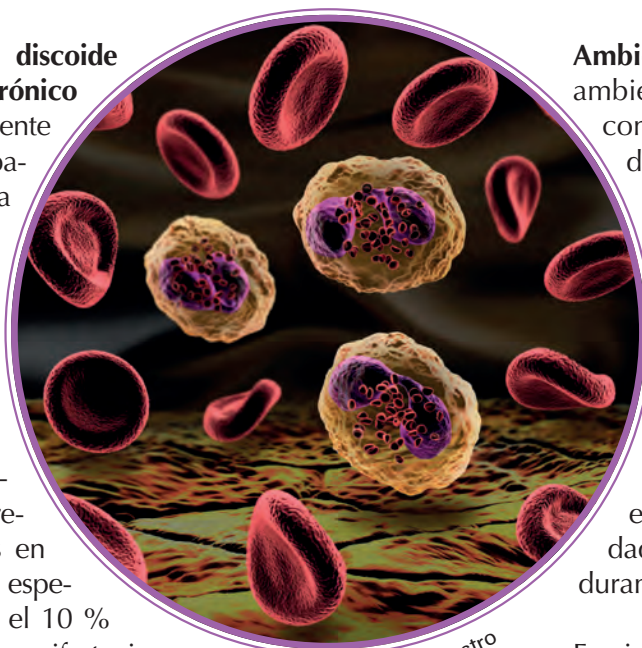


Ilustración: Ricardo Castro

El lupus eritematoso cutáneo subagudo es una forma de lupus que afecta principalmente la piel, causando exantemas generalizados, que se repiten y pueden empeorar con la exposición a la luz solar. Se pueden formar manchas rojas y en forma de anillo o manchas similares a la psoriasis en los brazos, la cara y el tronco. El LES es diferente del LED porque es muy raro que cause cicatrices. Las personas experimentan fatiga y dolores en las articulaciones, pero por lo general no sufren daño grave en los órganos internos, como suele ocurrir en el LES.

El tratamiento para el lupus se enfoca en controlar los síntomas y minimizar los brotes. Esto puede incluir medicamentos antiinflamatorios, inmunosupresores y cambios en el estilo de vida. Es importante que las personas con lupus reciban atención médica especializada y un seguimiento regular para manejar la enfermedad de manera efectiva.

Las causas exactas del lupus no se conocen completamente, pero se cree que es el resultado de una combinación de factores genéticos, ambientales y posiblemente hormonales. Algunos factores que

pueden contribuir al desarrollo del lupus son:

Genética: Algunas personas nacen con una tendencia a desarrollar lupus, lo que puede ser desencadenado por factores ambientales

Ambiental: Ciertos factores ambientales han sido asociados con el desencadenamiento del lupus, como la exposición a la luz ultravioleta del sol, infecciones, ciertos medicamentos y el estrés emocional

Hormonal: Se considera que las hormonas, especialmente el estrógeno, pueden jugar un papel en el lupus, ya que la enfermedad es más común en mujeres durante sus años reproductivos.

Es importante destacar que, aunque estos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar lupus, no todas las personas con estos factores desarrollan la enfermedad. El lupus es complejo y su desarrollo varía de persona a persona. Es esencial consultar a un profesional de la salud para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Algunos de los órganos y sistemas más comúnmente afectados por el lupus incluyen:

La piel y membranas mucosas: Entre los exantemas se incluyen el eritema en alas de mariposa o eritema vespertino, que consiste en enrojecimiento de la nariz y de ambas mejillas,

protuberancias o zonas de piel excesivamente delgada, y zonas de enrojecimiento planas o con relieve en zonas expuestas de la cara y el cuello, la zona superior del tórax y los codos. Las ampollas y las llagas son raras, aunque es frecuente que aparezcan en las membranas mucosas, en particular en el paladar, en el interior de las mejillas, en las encías y en el interior de la nariz.

También pueden aparecer zonas rojas moteadas en los lados de las palmas de las manos que suban por los dedos, enrojecimiento e hinchazón alrededor de las uñas, y manchas planas de color púrpura rojizo entre los nudillos en las superficies internas de los dedos. Igualmente, pueden aparecer en la piel manchas púrpuras debidas a hemorragia como consecuencia de unos valores bajos de plaquetas en la sangre.

Los músculos, tendones y articulaciones: Los síntomas van desde dolores articulares intermitentes hasta inflamación repentina de numerosas articulaciones; aparecen en aproximadamente el 90 % de las personas y pueden presentarse años antes que otro tipo de síntomas.

El sistema nervioso: Puede afectar el cerebro (**Lupus neuropsiquiátrico**) y causar dolores de cabeza, entumecimiento, hormigueo y disfunción cognitiva, cambios de personalidad, accidentes cerebrovasculares, convulsiones, trastornos mentales graves (psicosis) o un proceso en el que se producen una serie de cambios físicos cerebrales que dan como resultado trastornos como la demencia. También pueden dañarse los nervios periféricos o la médula espinal.

Los pulmones: La inflamación puede afectar el revestimiento de la membrana de los pulmones, los pulmones, los vasos sanguíneos dentro de los pulmones y el diafragma. Debido a ello, las personas con lupus experimentan dolor cuando respiran profundamente. Esto se debe a la inflamación repetida de las membranas que rodean a los pulmones (pleuritis), con presencia o ausencia de líquido en su interior. La inflamación de los pulmones, que causa dificultad para respirar, es rara, aunque son frecuentes algunas alteraciones menores de la función pulmonar.




Los riñones: Pueden verse afectados en cualquier momento, y ser el único órgano afectado por el lupus. La consecuencia más frecuente es la presión arterial elevada y la pérdida de proteínas por la orina, que provoca hinchazón en las piernas.

El corazón y la circulación: A veces se presenta dolor torácico debido a la pericarditis, inflamación de las paredes de las arterias coronarias, que puede evolucionar hacia una angina de pecho, y la inflamación del músculo cardíaco, que puede evolucionar hacia una insuficiencia cardíaca.

Los ojos: Puede causar problemas como la afectación de la piel alrededor de los párpados, ojos secos y escleritis.

El sistema digestivo: Las personas afectadas sienten náuseas, tienen diarrea y molestias abdominales inespecíficas. La aparición de estos síntomas puede ser el anuncio de un próximo brote de la enfermedad. La disminución del aporte de sangre a varias zonas del tracto intestinal puede ocasionar un dolor abdominal más intenso, lesión hepática o pancreática, bloqueo o perforación del tracto gastrointestinal.

Los huesos: Puede afectar los huesos y el tejido óseo, y causar complicaciones como osteoporosis y necrosis avascular.

Es importante recordar que el lupus es una enfermedad individualizada y su impacto puede variar significativamente entre los pacientes. 

EL APORTE ADECUADO DE **VITAMINA D** ES ESENCIAL PARA LA **SALUD INTEGRAL DE LA MUJER**¹⁻⁴



La deficiencia de **vitamina D** en la mujer es un factor de riesgo asociado con infertilidad, preeclampsia, diabetes gestacional, parto pretérmino y osteoporosis.¹⁻³

Además, la **hipovitaminosis D** pone en riesgo el adecuado aporte al recién nacido, durante la lactancia.^{3,4}



Demus[®]

VITAMINA D3 / 100.000 UI

La **vitamina D3 (colecalfiferol)** en monodosis de **100,000 UI** facilita el **apego al tratamiento**, al evitar la toma diaria.⁵

Nota: la administración de 100,000 UI de Colecalciferol durante el embarazo, es bajo supervisión médica.⁵



Referencias: 1. Wei S. Vitamin D and pregnancy outcomes. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology. 2014;26:438-447. 2. Pagliardini L, et al. High Prevalence of Vitamin D Deficiency in Infertile Women Referring for Assisted Reproduction. Nutrients 2015;9972-9984. 3. Xia W, et al. Vitamin D deficiency and osteoporosis. International Journal of Rheumatic Diseases 2008;11: 366-373. 4. Gellert S, et al. Breastfeeding woman are at higher risk of vitamin D deficiency than nonbreastfeeding women - insights from the German VitaMinFemin study. International Breastfeeding Journal. 2017;12(19):1-10
5. Información Para Prescribir Demus[®]
No. de SSA: 223300202C1294 Reg. No. 008V2018 SSA IV

Para notificar una sospecha de Reacción Adversa a Medicamentos, escriba a farmacovigilancia@asofarma.com.mx



Gran Hotel de la Ciudad de México

Patrimonio cultural de la nación

Por Hedy Hernández

Al recorrer las calles principales de la Ciudad de México, es inevitable encontrarse con joyas arquitectónicas que han marcado la historia o la estética de esta metrópoli.

El Gran Hotel de la Ciudad de México es un edificio emblemático, el primero en la ciudad con una estructura *art nouveau*, ubicado en el corazón del Centro Histórico de la capital mexicana. Destaca por su impresionante arquitectura, su indudable belleza y su rica historia, que se remonta a finales del siglo XIX.



Su historia es fascinante. El sitio originalmente era la residencia del español Rodrigo de Albornoz, Contador Real, en 1526, y quien posteriormente fuera gobernador de la Nueva España, en ausencia de Hernán Cortés durante su viaje a las Hibueras, Honduras. De acuerdo con los registros, cuatro años después de la caída de Tenochtitlan, de Albornoz construyó su casa en este terreno ubicado en pleno corazón de la nueva capital novohispana. Con el paso del tiempo, los portales de la gran casona del español dieron abrigo a diversos comercios, entre ellos un establecimiento dirigido por los frailes agustinos.

Lo mejor en Medicina General en México 2024

Proximamente

Temas selectos en Cardiología



27 al 31 de Mayo
CDMX
Formato híbrido
25 puntos de certificación

www.congresosmpr.com.mx

✉ medicine.matters@medicalrp.com.mx

☎ 999 528 6415 @consejodavid @congresosmpr

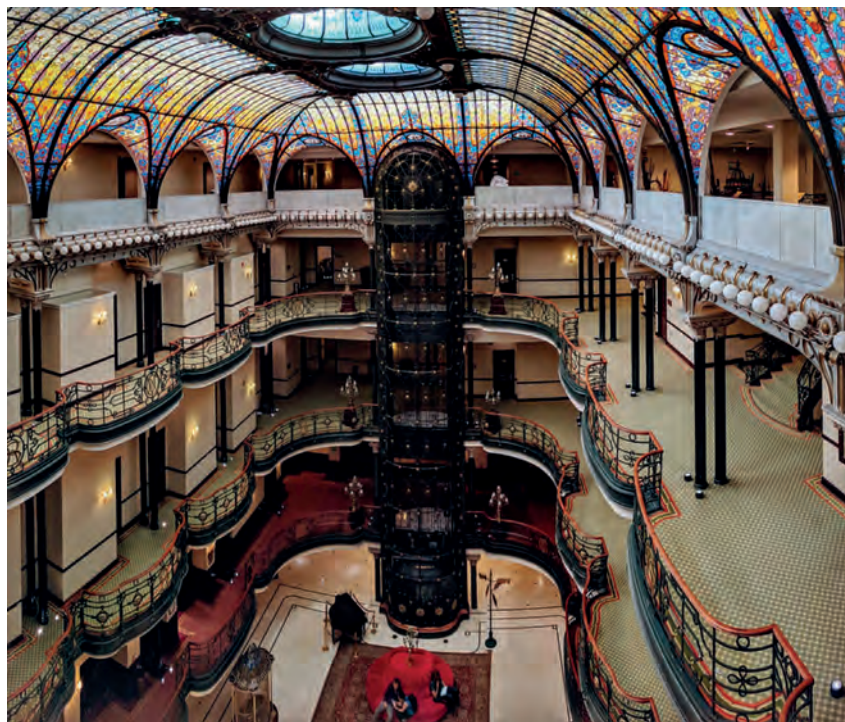
 **MRP**
MEDICAL RESEARCH PHARMA

A finales del siglo XIX, en 1895, el francés Sebastien Robert adquirió el terreno para transformarlo en el primer centro comercial del país.

Fue construido entre 1896 y 1898, por los ingenieros Daniel Garza y Gonzalo Garita para el señor Nicolás de Teresa bajo la petición de Robert. Siguiendo el método de construcción de Chicago, en el que se combina el fierro emparrillado con el concreto, el edificio tenía el objetivo de convertirse en el primer y más grande “centro comercial” (un concepto que para esas fechas aún no existía) de toda América. Y en su momento lo fue, inclusive estuvo por encima de las tiendas existentes de Estados Unidos y Canadá.

Para lograrlo, Porfirio Díaz, presidente en esa época, pidió que el Centro Mercantil fuera el primer edificio emblemático en la ciudad con una estructura *art nouveau*. Incluso, fue él quien donó como un regalo para la apertura, el lujoso candil tipo Luis XV que ahora luce en la entrada principal sobre la calle 16 de Septiembre.

El inmueble fue inaugurado oficialmente por el presidente Díaz el 2 de septiembre de 1899 como “El Centro Mercantil”, una tienda departamental de lujo compuesta por las casas comerciales más importantes de la época, que reflejaba la modernización y el afrancesamiento del porfiriato. En un principio, ocupaba un área aproximada de 3,600 m² y constaba de planta baja y tres pisos más que albergaban 23 almacenes y 100 despachos. Este centro comercial fue uno de los más grandes de Latinoamérica y contaba con innovaciones tecnológicas como alumbrado eléctrico que constaba de dos motores, telégrafo, drenaje y elevadores Otis de rejilla importados de Francia.



Con el tiempo, y los cambios socioeconómicos de principios del siglo XX, el centro comercial decayó y en 1958 fue cerrado. Posteriormente, en 1968, el edificio fue transformado por la familia Saba y asociados, en el Gran Hotel

de la Ciudad de México, construido en una planta octagonal en un área de 1,800 m², conservando su arquitectura ecléctica con sus columnas dóricas y elementos de *art nouveau*, como el hermoso vitral Tiffany, uno de los elementos más emblemáticos. Este impresionante trabajo, que se compara con los de las tiendas francesas Galerías Lafayette y Au Printemps, ilumina el amplio *lobby* del hotel, ofreciendo un espectáculo visual que ha fascinado a visitantes de todo el mundo. Fue diseñado y traído desde Francia en 1908 por Jacques Grüber, quien utilizó la técnica de “rompecabezas” para armar esta monumental pieza traída a México hasta el año 1906. El vitral se caracteriza por el uso de formas vegetales abundantes y entrelazadas, coloridas, con guirnaldas reverberantes y hojas aisladas. Debido a sus dimensiones con tres cúpulas, plafón de hierro y más de 20,000 piezas de vidrio multicolor, se consideró como el vitral más grande de América y el cuarto más grande del mundo –los demás se encuentran en París y San Petersburgo–. Así, se convirtió en patrimonio Cultural de la Nación al ser considerado como obra de arte, por el Instituto Nacional de Bellas Artes.

Cabe mencionar que el vitral del Gran Hotel no es la única obra de Grüber en México, el vitral que decora el techo del Palacio de Hierro del Centro también fue hecho por él y llegó en 1914 desde Francia desarmado y en cajas de madera; asimismo, todas las piezas estaban numeradas para que un grupo de personas supervisadas por un técnico francés pudiera ensamblarlas fácilmente.

Entre otros detalles distintivos del *art nouveau* en este edificio se encuentran letras “C” y “M” (las iniciales de la ciudad) sobrepuestas varias veces a

lo largo del barandal, dos jaulas para aves a los costados de la entrada principal y los elevadores de rejillas, siendo los primeros de este tipo en todo el país.

El edificio originalmente tenía una escalera ondulada y envolvente, que era una réplica de la tienda Au Bon Marché en París, sin embargo, se perdió en 1966.

Una de las partes más sorprendentes es el recibidor con sus elegantes muebles, sus ventanas y el grandioso trabajo de herrería.



Patrimonio cultural: El Gran Hotel es parte del patrimonio cultural de la Ciudad de México, ubicado en el Centro Histórico, una zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Testimonio histórico: Ha sido testigo de importantes acontecimientos a lo largo de su existencia, reflejando la evolución social y política de México.

Y no sólo ha sido testigo de la historia real, sino que ha servido como escenario para diversas producciones cinematográficas. Su estética única y su atmósfera cargada de historia lo han convertido en el lugar ideal para ambientar tramas llenas de intriga, romance y misterio.

Innovación comercial: Originalmente concebido como el Centro Mercantil, fue uno de los primeros y el más grande de Latinoamérica, introduciendo conceptos modernos de venta y presentación de productos en la región.

La Terraza: Ofrece una vista panorámica inigualable del Zócalo capitalino, donde se puede contemplar la vastedad y belleza del centro histórico.

En 1968, el inmueble fue rebautizado con el nombre de Howard Johnson, aunque es conocido como el Gran hotel de la Ciudad de México. En esa época, el hotel abrió con 120 habitaciones llegando a su época de oro. Personalidades famosas como Cantinflas, María Félix, Pedro Vargas y Agustín Lara solían reunirse en el *lobby*, a lado del tradicional piano. No obstante, durante la década de los 90, el hotel cayó, debido a una mala administración. Esto provocó que los dueños regresaran a tomar las riendas de su negocio para rescatarlo: entre 2003 y 2005, lo remodelaron para restituir la apariencia original y modernizar lo estructural. Así, en septiembre del 2005 se reinauguró como el Gran hotel de la Ciudad de México, con tan sólo 60 habitaciones.

Este magno edificio es un ícono cultural y turístico que representa la riqueza histórica y arquitectónica de la nación. Su importancia cultural en el contexto turístico mexicano se manifiesta en varios aspectos:

Reflejo del porfiriato: Es un testimonio de la época del porfiriato, un periodo caracterizado por la modernización y el afrancesamiento de México. Durante este tiempo, se buscó emular el estilo y la elegancia de las ciudades europeas.

Patrimonio arquitectónico: Es un ejemplo destacado de la arquitectura de principios del siglo XX, con influencias del *art nouveau* y neoclásicas, lo que lo convierte en un punto de interés para los amantes de la historia y la arquitectura.

Personalidades que han cruzado sus puertas


A lo largo de sus años de existencia, el Gran Hotel ha sido el hogar temporal de personalidades, líderes mundiales, artistas y escritores. En el libro de visitantes distinguidos del hotel se puede presumir la firma de un agente secreto de clase mundial: el Agente 007, James Bond. Daniel Craig, quien interpreta a James Bond en la película “Spectre”, se hospedó en el hotel, de hecho, en la película aparece breve escena en el hotel y algunos empleados, el *concierge* y varias camareras.

También, ha sido escenario de novelas y relatos que capturan la esencia de la Ciudad de México, así como de exposiciones, presentaciones musicales y eventos culturales. Artistas de renombre, tanto nacionales como internacionales, han aprovechado su atmósfera para desplegar su talento y compartirlo con residentes y turistas por igual.

La gastronomía en el Gran Hotel

El restaurante del Gran Hotel ha sido un espacio donde la gastronomía mexicana se eleva a su máxima expresión. Cada platillo es una celebración de tradiciones, ingredientes y técnicas culinarias que reflejan la riqueza de la cultura mexicana. Y aunque la cocina tradicional es una constante, también se ha buscado innovar y fusionar sabores de otras latitudes, dando como resultado un menú que combina lo mejor de México con toques internacionales, ofreciendo una experiencia culinaria sin igual.

No sólo la comida es protagonista, su barra ha sido cuna de cocteles icónicos, donde maestros cantineros han mezclado ingredientes con arte y destreza, creando bebidas que deleitan y sorprenden a sus visitantes.

El Gran Hotel es un hito arquitectónico por su diseño y belleza, así como un símbolo de la historia y evolución urbana de México. 

Gran Hotel de la Ciudad de
México
16 de Septiembre # 82
Centro Histórico de la Ciudad
de México
Centro, 06000
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México, CDMX
55 1083 7700





Conagrad®

(resveratrol+orlistat)

Solución integral a la obesidad



Está indicado en el tratamiento de:

- Sobrepeso y obesidad exógena.
- Pacientes con factores de riesgo asociados como:
 - a) **Hiperlipidemia**
 - b) **Intolerancia a la glucosa**
 - c) **Hiperinsulinemia**
 - d) **Diabetes tipo 2**
 - e) **Hipertensión arterial**



Cetus®

Senosiain®

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, Casa del Libro y
Librerías El Sótano.**

El tratamiento que *Si* harías



Arrugas

Marcas y cicatrices de acné

Tonalidades de la piel

Telangiectasias (venas rojas)

Envejecimiento

Poros dilatados

Daño solar

Líneas de expresión

Flacidez

Rosácea

Celulits

Estrías



SCARLET[®] SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

Perú, más que un destino, una aventura inolvidable

*Un país repleto de sitios sagrados icónicos y paisajes asombrosos,
que no se ven en ningún otro lugar del planeta*



Por Moisés Zúñiga M.

En el mapa del turismo mundial, Perú está brillando con luz propia, una que atrae a viajeros de todas partes, en busca de experiencias auténticas, paisajes impresionantes y una cultura rica y vibrante. Nombrado, en 17 categorías, en los prestigiosos premios World Travel Awards 2024, incluyendo el codiciado título de Destino Líder de Sudamérica, este país ha adquirido una prominencia destacada como un sitio imprescindible en cualquier lista de lugares por visitar, al menos, una vez en la vida.

Perú se ubica en la costa oeste de Sudamérica, junto al océano Pacífico. Es una región única, multifacética y colorida, llena de contrastes, que salen a la luz luego de descubrir su diversa cultura, historia, geografía, biodiversidad y gastronomía.

Por qué viajar a Perú es una experiencia para toda la vida

Si se quiere tener un viaje inolvidable, sumergirse en la riqueza turística de este país es la opción, donde la aventura espera en cada esquina

y donde los encuentros con la naturaleza, la historia y la gastronomía dejan maravillado a cualquiera. Demos un vistazo a sus principales atractivos.

1. Para los amantes de la cultura

Perú es una tierra impregnada de historia milenaria y una rica herencia cultural que se refleja en cada rincón del país. Desde las misteriosas líneas de Nazca hasta las majestuosas ruinas incas, como la emblemática Machu Picchu –una de las siete maravillas del mundo

ESOXX-ONE®

VERDADERA PROTECCIÓN

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



Innovadora combinación de ácido hialurónico sulfato de condroitina y poloxámero 407.^{1,2}



Crea una barrera protectora que protege y favorece la regeneración de la mucosa del esófago dañada.^{1,2}



Logra un rápido y significativo alivio de los síntomas.^{1,2}



Brinda protección esofágica durante todo el día y a la hora de dormir.³

Esoxx-One
Barrera bioadhesiva gastro-esofágica

Caja de cartón con 20 unidades y 1 c/ck pack laminado con 15 ml.

Dosis sugerida
1 Sobre

**Después de cada comida
y antes de dormir.⁴**

2671C 2016 SSA



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

*Se recomienda no tomar ni comer nada 1-2 horas después de ingerirlo.⁴

moderno—, cada sitio arqueológico cuenta una historia única, que fascina a quienes tienen la fortuna de visitarlo.

La ciudad de Cusco, antigua capital del Imperio inca, es un tesoro arquitectónico donde las piedras susurran antiguas leyendas y las callejuelas empedradas invitan a un viaje en el tiempo. Es un obligado dejarse cautivar por la música andina y los bailes tradicionales, como la marinera o el huaino, y participar en las fiestas patronales, como el Inti Raymi.

Las líneas de Nazca y sus enigmáticas formas

Los enigmáticos geoglifos de las líneas de Nazca son antiguos dibujos rupestres que se entrelazan con círculos perfectos trazados en los campos de cultivo. Nadie está realmente seguro de su origen, pero la historia cuenta que, entre los años 500 a. C. y 500 d. C., la civilización Nazca retiró cuidadosamente los guijarros rojizos del suelo, que cubrían esta región, para revelar la tierra más clara debajo y crear estos impresionantes diseños.

Debido a su gran tamaño, la única forma de apreciar estos dibujos en su totalidad es desde el aire, ya sea a bordo de un avión o un helicóptero. Sin embargo, también, existen ciertos puntos elevados en las colinas cercanas, que ofrecen vistas panorámicas de estos misteriosos trazos. Los tours por las líneas de Nazca llevan a los mejores lugares para admirar esta maravilla arqueológica desde todos sus ángulos.



2. Para los aventureros

Si se prefieren las actividades audaces, se puede descender por el cañón del Colca, uno de los más profundos del mundo, o pasear por el Camino Inca, una ruta ancestral que lleva a través de paisajes impresionantes. También, se pueden recorrer las dunas de Huacachina, un oasis en el desierto, o surfear las olas de Máncora, una playa

paradisiaca. Si se busca algo de adrenalina, se puede practicar parapente, en el Valle Sagrado, o *rafting*, en el río Urubamba.

3. Para los que disfrutan de la naturaleza

La diversidad geográfica de Perú ofrece un espectáculo natural sin igual. Desde las cumbres nevadas de la cordillera de los Andes hasta la exuberante selva amazónica, pasando por las áridas costas del desierto de Paracas, cada paisaje invita a explorar la naturaleza en su estado más puro. Si es aficionado de la vida silvestre, la Reserva Nacional Tambopata y la Reserva Nacional de Paracas lo esperan, con una biodiversidad asombrosa.

4. Para darle gusto al paladar

La gastronomía peruana es famosa en todo el mundo, por su diversidad de sabores, su fusión de influencias y su exquisitez. Desde el ceviche fresco y picante hasta el reconfortante lomo saltado, cada plato es una experiencia sensorial única. En Perú, la aventura culinaria está garantizada, con opciones para todos los gustos y presupuestos.

Atrévase a probar la pachamanca, una comida tradicional, que se cocina bajo tierra, o deguste un Pisco Sour, el cóctel nacional. Lima, la capital, es una metrópoli vibrante, donde la arquitectura colonial se mezcla con la modernidad, y donde los sabores de la cocina peruana lo seducirán en cada esquina.

NUEVAS PRESENTACIONES

Thoreva®

Atorvastatina

MES a MES

40 mg

Caja con 28 tab.

20 mg

Caja con 30 tab.



Amplia gama de presentaciones

80 mg

Caja con 30 tab.

20 mg

Caja con 30 y 60 tab.

40 mg

Caja con 28 y 56 tab.

10 mg

Caja con 60 tab.

1 vez al día¹

El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva®

Thoreva® Tabletas Reg. Núm. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

Aviso de publicidad No: 233300202X0503

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

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD



Sin embargo, más allá de sus impresionantes atractivos, es la calidez y hospitalidad de su gente lo que realmente cautiva a quienes lo visitan. Los peruanos reciben a los viajeros con los brazos abiertos y una sonrisa genuina, compartiendo su rica cultura y tradiciones con aquellos que llegan a explorar este fascinante país.



¿Está listo para descubrir los tesoros de este país sudamericano? Perú lo espera, listo para ofrecerle una aventura que nunca olvidará. ¡Prepárese para vivir una experiencia que cambiará su vida, para siempre!

Guía para el viajero

Visa: Sí. Hasta hace un mes, los mexicanos no necesitaban visa para ingresar a Perú, sin embargo, ahora, será obligatoria; esto, en reciprocidad a que el gobierno mexicano indicara que, a partir del pasado 20 de abril, los peruanos necesitan de dicho documento para visitar México.

No obstante, la nueva medida peruana tiene algunas excepciones, lo que significa que no requieren visa:

- Los ciudadanos mexicanos que cuenten con visa Schengen, del Reino Unido, Canadá, Estados Unidos, Australia y Japón.
- Los mexicanos que posean residencia permanente en los países mencionados y en los miembros de la Alianza del Pacífico.

Aunque, al momento de esta nota, no se ha anunciado la fecha exacta en la que comenzará a solicitarse la visa a los mexicanos, le aconsejamos estar pendiente de la página web oficial de la Cancillería de Perú, así como de sus redes sociales.

Mejor época para viajar: De abril a octubre, durante los meses de verano.

Moneda: Sol peruano (PEN).


Idioma: Español.

Cómo llegar: Vuelos internacionales a Lima, la capital.

Transporte: Autobuses, trenes, taxis y aviones.

Alojamiento: Hoteles, hostales, hostels y Airbnb.

Vacunas: Se recomienda la vacuna contra la fiebre amarilla.




Consejos: Llevar ropa cómoda y zapatos para caminar, protector solar, sombrero y repelente de mosquitos. 

OPTIMIZA TUS EVENTOS

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

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



hotelesmision.com.mx • Siguenos en   

EN HONOR A LOS RATONES DE LABORATORIO

Por Redacción *Relax*

Dentro de la jerga de la comunidad científica y de investigación biológica, existe el término 'organismo modelo', el cual se refiere a los animales que, debido a ciertas características anatómicas que poseen, sirven para estudiar fenómenos biológicos y genéticos, permitiéndole a los investigadores darse una amplia idea de cómo se desarrollarían dichos fenómenos en otros organismos o especies con características similares.

Desde hace tiempo y hasta la fecha, los organismos modelo han sido muy utilizados para comprender la etiología y curso de las enfermedades y padecimientos, así como para encontrar y desarrollar métodos para prevenirlos, tratarlos y curarlos, entre otros objetivos, para el bienestar de las personas.

Uno de los organismos modelo por excelencia en la investigación biomédica y la biología del desarrollo es el ratón (*Mus musculus*), ya que más del 95 % de su genoma coincide con el de los seres humanos, además de que es pequeño y fácil de manipular, tranquilo, poco agresivo y su período de gestación es de 20 días, lo que permite visualizar ciertos resultados con mayor velocidad.

Las ratas y ratones de laboratorio comenzaron a utilizarse de forma habitual para la prueba médica en 1903, de acuerdo con un artículo de ABC; sin embargo, ya se experimentaba con ellos desde el siglo XVII. En 1628, por ejemplo, el médico inglés William Harvey se valió de algunos ejemplares para investigar sobre la circulación de la sangre; en 1876, Robert Koch los usó para profundizar en la teoría microbiana de la enfermedad; de ahí, se emplearon para el resto de la investigación médica en diferentes áreas.



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

Xaraban®
ES BI-EQUIVALENTE
Xaraban®



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

La participación de los ratones de laboratorio y otros organismos modelo, en los últimos años, ha sido controversial y tema de debate. Por un lado, porque han permitido probar y perfeccionar medicamentos, tratamientos y otras tecnologías, asegurándose de que funcionan en ellos, antes de aplicarlas a los humanos. Sin embargo, por otro lado, los métodos de experimentación, la mayoría de las veces, son demasiado crueles, pues someten a los animales a cierto grado de estrés, los enferman o los hacen mutar, entre otras dolencias, causándoles una muerte dolorosa e insensible; y aunque se diga que todo es en nombre y a favor de la ciencia, no deja de considerarse maltrato animal.

Como una manera de resaltar el importante papel que han desempeñado los ratones en el avance científico y de la medicina, pero, también, de reconocer que ha sido a costa de su sufrimiento, integridad, salud y derecho a la vida, estando a merced de la voluntad del ser humano, el Instituto de Citología y Genética de la Academia de Ciencias de Rusia, ubicado en la ciudad de Novosibirsk, en 2013, levantó, en uno de sus

jardines, una escultura de bronce, con la forma de un ratón con lentes, que entreteteje una cadena de ADN.

Pero las acciones para reivindicar a los ratones de laboratorio y otros organismos modelo no se quedan sólo en los homenajes a través de una estatua. La lucha en contra del uso de animales en la investigación científica inició desde la década de los 50, cuando los biólogos ingleses William Russell y R. L. Burch publicaron, en su libro *The principles of humane experimental technique*, el principio de las tres erres en la experimentación animal, en 1959, que habla ya acerca de la necesidad de buscar y aplicar estrategias que conlleven a reducir el uso y la cantidad de animales para la investigación, a reemplazar esa práctica con otras alternativas que no comprometan la vida animal, y a refinar los métodos de tratamiento y manipulación de los organismos modelo, en caso de ser necesario usarlos, con el fin de minimizar su dolor y su angustia.

En 1986, el Consejo Europeo aprobó el Convenio europeo para la protección de animales vertebrados destinados a la experimentación u otros fines científicos, que busca darle un trato más sensible y respetuoso a los animales que deban ser usados para la ciencia, con miras a una eliminación progresiva de este tipo de ensayos en el futuro.

En diciembre de 2022, el presidente estadounidense Joe Biden firmó la Ley de modernización 2.0, de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, que, si bien no prohíbe tal cual los ensayos científicos con animales, sí da la opción a los fabricantes de fármacos de que verifiquen y demuestren la seguridad y eficacia de sus productos a través de otros métodos alternativos, como la inteligencia artificial, los órganos en chips de microfluidos y los modelos de tejidos en miniatura.

Gracias al desarrollo tecnológico, que brinda nuevas alternativas para la investigación científica, ya sea médica o de cualquier otro campo, se podrán salvar muchas vidas animales. ^R

CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



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

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



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

Aceler

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

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

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

Revisar IPP:




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



Senosiain®

Exámenes médicos en cada etapa de la vida de una mujer

Los expertos del Hospital Houston Methodist dieron a conocer un listado de exámenes preventivos que debe realizarse año con año en cada década de la vida para prevenir enfermedades y mantenerse saludable.

	En tus 20s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de Papanicolaou (a partir de los 21 años, cada 1 a 5 años)
	En tus 30s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) 	<ul style="list-style-type: none"> • Colesterol • Diabetes (si tienes sobrepeso)
	En tus 40s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años)
	En tus 50s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años)
	En tus 60s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años) • Osteoporosis

Hedy Hernández



P&G Health y la Federación Internacional de Diabetes (IDF) colaboran

P&G Health y la Federación Internacional de Diabetes (IDF) se unen para abordar la Neuropatía Periférica en personas con diabetes.

La diabetes puede causar daño a los nervios (neuropatía) debido a los niveles altos de glucosa en sangre y presión arterial, así como a otros factores contribuyentes.

Los principales síntomas de la NP son entumecimiento, hormigueo (o sensación de alfileres y agujas), ardor y dolor agudo, especialmente en las manos y los pies.

P&G Health desarrollará un curso en línea sobre Diabetes y Salud Nerviosa para la plataforma **Entendiendo la Diabetes de la Escuela de Diabetes** de IDF (<https://www.understanding-diabetes.org/>).

El lanzamiento del curso en línea sobre Diabetes y Salud Nerviosa está planeado para finales del otoño de 2024.

Hedy Hernández



Check ups para mujeres más económicos en el país

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) llevó a cabo un análisis de los check ups más económicos para mujeres ofrecidos por diversos laboratorios clínicos, entre los que destacó 7 estudios básicos que realiza Salud Digna con un costo hasta 50 % menor en comparación con otros servicios similares en el mercado.

Los estudios diagnóstico de Salud Digna que se destacaron incluyen examen general de orina, química sanguínea de 30 elementos, biometría hemática, papanicolaou, electrocardiograma, mastografía y densitometría ósea.

Para continuar apoyando el bienestar de la mujer, Salud Digna ofrecerá a partir del 1 de abril, un paquete de prueba de papanicolaou + detección de VPH a sólo \$250 pesos.

Hedy Hernández



Terapia reduce colesterol con dos dosis al año

Esta innovadora terapia, que se suma al portafolio de Novartis en el área cardiovascular, fortalece la capacidad del hígado para eliminar el colesterol LDL (colesterol malo) del torrente sanguíneo. Además, tiene otros beneficios significativos como ser el aliado ideal de las estatinas, no requiere refrigeración y cuenta con el respaldo necesario de un médico para su aplicación.

De esta manera, se abre la oportunidad de disminuir el impacto de las ECV en la mortalidad prematura, la calidad de vida y los costos asociados a sus complicaciones, y México es uno de los primeros países en la implementación de esta solución innovadora.

Hedy Hernández



Cáncer de colon duplica su incidencia

Boston Scientific, el Instituto de Oncología INCAN y la Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús FUTEJE, se unen para promover la importancia de la detección temprana, la prevención de esta enfermedad, cuidados, e investigación.

Dependiendo de su grado de avance y si se detecta a tiempo este carcinoma es altamente tratable. Según datos del Observatorio Global de Cáncer, GLOBOCAN:

- En los últimos 10 años, el número de casos se ha duplicado.
- El cáncer colorrectal afecta a hombres y mujeres en igual proporción.
- 80 % de los casos llegan en etapas avanzadas.
- Cada vez afecta a una población más joven, entre 20 y 49 años.
- Detectado oportunamente es curable en un 90 %.
- Por sus síntomas, se confunde fácilmente con una colitis.

Hedy Hernández

Tiene las siguientes ventajas:

- ✓ No absorbible (<1%)
- ✓ Amplio espectro bacteriano frente Gram positivos y negativos
- ✓ Altas concentraciones en la luz intestinal
- ✓ No provoca alteraciones importantes en la microbiota intestinal

Las recomendaciones para el uso de antibióticos se basan en la relación propuesta entre **el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado y la malabsorción o la producción excesiva de gas.**



ARFL-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0133

Revisar IPP:





Lurmivi

Simple, seguro y eficaz



**Triple
combinación
a base de:**

**Fluconazol
Tinidazol
Clindamicina**



**Para infecciones
cérvico-vaginales
mixtas.**

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

LURM-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 17330020ZC0216

Revisar IPP:



Itra[®]

Senosiain[®]