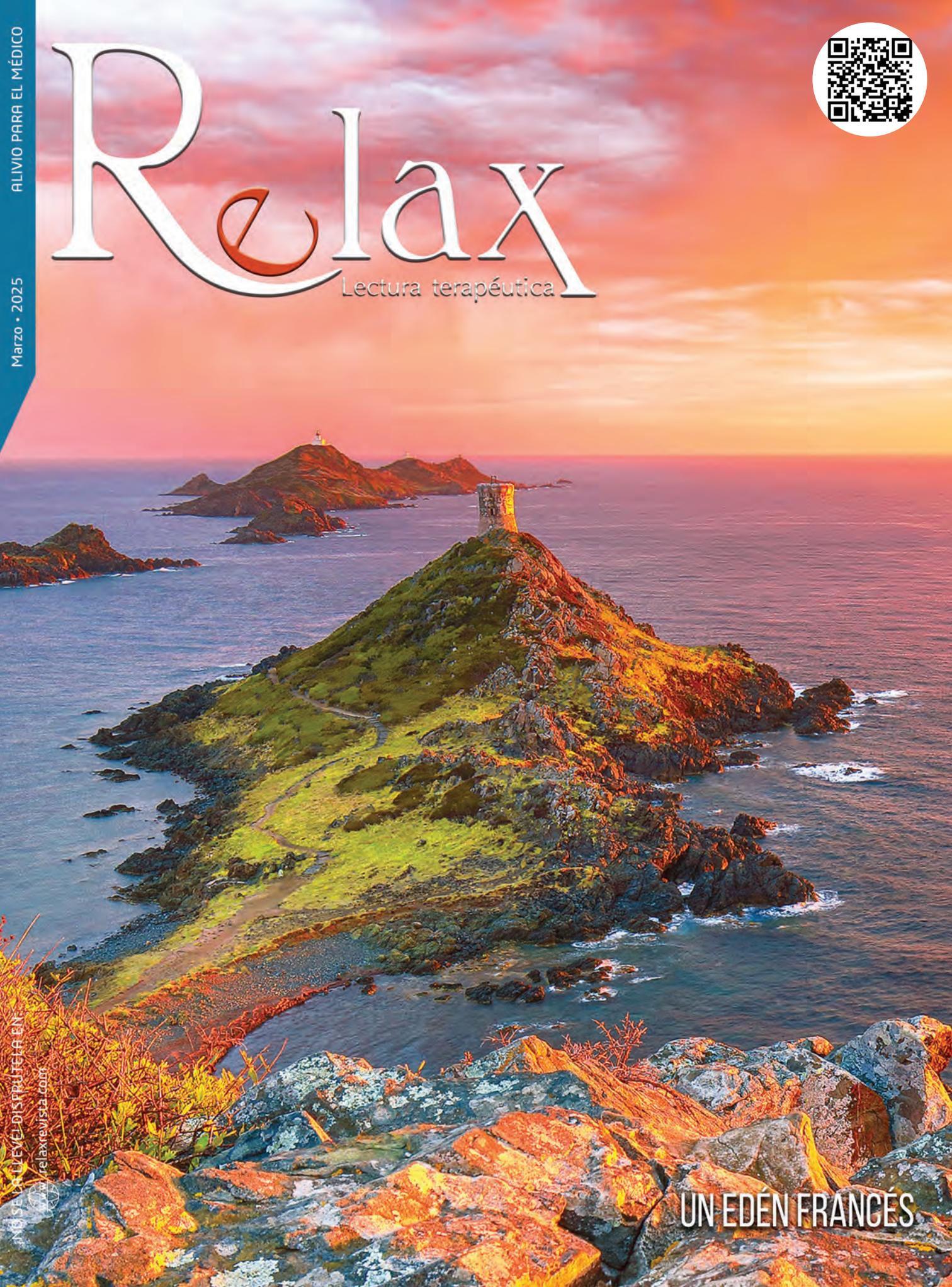




Relax

Lectura terapéutica



UN EDÉN FRANCÉS

BRAVIA  **AN**®

Amiodarona



EDITORIAL

Isla de aromas salvajes y montañas que se alzan como guardianes del cielo; es un refugio entre el mar y la roca. En sus costas, el océano susurra secretos a los acantilados, mientras que las olas, abrazando la orilla, parecen cantar antiguas melodías. La tierra, encarnada en sus verdes valles y picos imponentes, esconde huellas de un pasado lleno de lucha y pasión, como un poema escrito en el viento. Sus pueblos, suspendidos entre el tiempo y la tradición, llevan la historia de sus ancestros en cada rincón.

Sus calles, estrechas y serpenteantes, parecen susurrar los relatos de héroes olvidados y sueños perdidos. La isla canta con una lengua propia, que resuena como una melodía antigua, impregnada de nostalgia y libertad. Es un canto de mar, de cielos infinitos y tierras indómitas, donde la naturaleza habla en silencio y la historia se siente en cada paso. Es un lugar que no se entrega fácilmente, que guarda su alma en cada rincón, invitando a quien lo camine a descubrir sus secretos más profundos. Así es la isla de Córcega, de la cual le hablamos en nuestra sección de *Destinos*, cuya belleza de sus paisajes merecía ser imagen de nuestra portada.

Un buen consultorio médico es mucho más que un simple espacio para recibir atención;

es el refugio donde se encuentra con la confianza; es un testimonio del compromiso del profesional con la salud de sus pacientes. Es un espacio donde la ciencia y la empatía se reúnen; donde el conocimiento se aplica con cuidado y humanidad. Es, en definitiva, un refugio que permite al paciente avanzar hacia la recuperación con la certeza de estar en las mejores manos. De ahí, la importancia que tenga buen aspecto y la decoración adecuada. Lo invitamos a conocer las ventajas de los lienzos de gran formato, para el acondicionamiento de su consultorio.

Las calles del Centro Histórico de la Ciudad de México son un escenario vibrante, donde los comercios se mezclan con la historia, creando una atmósfera única que cautiva a quienes caminan por ellas. La mayoría de las cosas que se le ocurran la encuentra ahí, desde vestidos para toda ocasión, zapatos, recuerdos, electrónicos, comida, artículos de bonetería, papelería, ropa variada, accesorios, en fin. En *Conociendo México*, le damos un breve *tour* por las calles y el giro de artículos que se pueden encontrar en cada una.

Esto y mucho más le espera al interior de esta lectura terapéutica.

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñoz 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: marzo 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

Número de Certificado de Reserva otorgado por el

Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

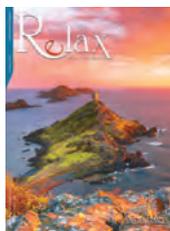
Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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

Distribuido por CES Mensajería

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

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



En portada:
Un edén francés

CONTENIDO

4 Consultorios médicos que inspiran confianza

23 Los frescos sabores de Niza

32 La importancia del orden de los alimentos en las comidas

36 John Towner Williams, el compositor detrás de muchos de los *soundtracks* más icónicos del cine

42 La licenciatura de medicina al interior de la República Mexicana



SECCIONES

10 *Días del mes*

- Muere el perro Balto
- Fundación de la Hemeroteca Nacional
- Accidente nuclear de Harrisburg
- Día Mundial Contra el Cáncer de Colon

14 *Destinos*

- La isla de Córcega

18 *Cuestión de letras*

- *La Aldea Avándaro*

26 *Conociendo México*

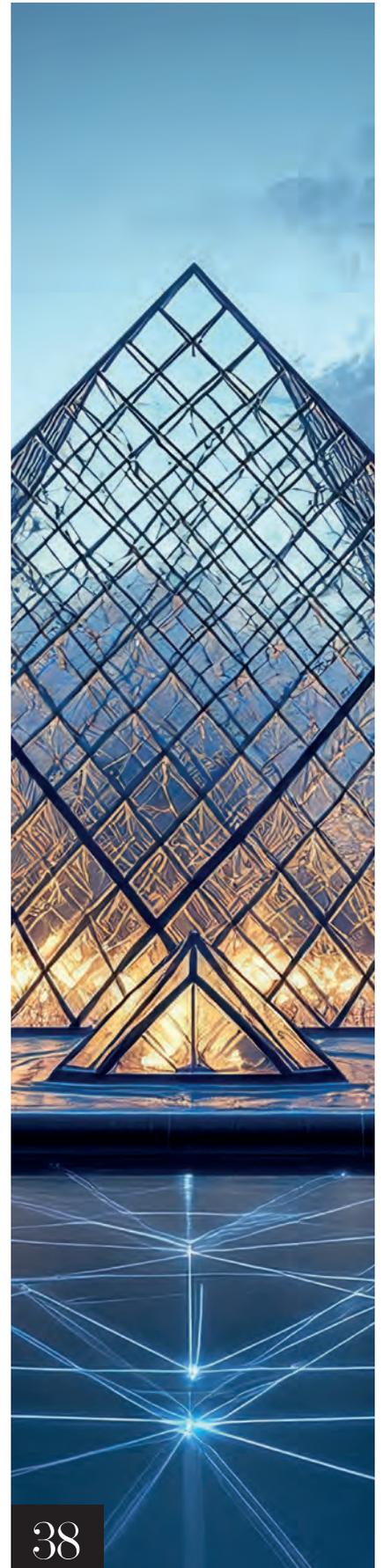
- Las calles del Centro, un mapa comercial

38 *Entretenimiento*

- La moda llega al Louvre

48 *Notirelax*

- Menciones informativas





CONSULTORIOS MÉDICOS QUE INSPIRAN CONFIANZA

LA
PERSONALIZACIÓN
DE ESTOS
ESPACIOS, CON
LIENZOS DE GRAN
FORMATO, ES UNA
EXCELENTE MANERA
DE CREAR LUGARES
ACOGEDORES, RELAJANTES
Y PROFESIONALES

Por Moisés Zúñiga

En el ámbito de la salud, la primera impresión es crucial. Un consultorio médico no es sólo un espacio para brindar atención, sino, también, debe ser un entorno donde los pacientes encuentren confianza y tranquilidad. De hecho, su apariencia y ambiente pueden influir directamente en su estado emocional, marcando la diferencia entre la ansiedad y la calma.

Por ello, la decoración y el diseño de interiores deben ser aspectos cuidadosamente considerados. No se trata únicamente de lograr un espacio estéticamente agradable, sino, también, de crear un ambiente acogedor y seguro que favorezca el bienestar de quienes lo visitan, que, de entrada, ya se encuentran en cierto grado de estrés por los malestares que padecen. La idea, entonces, es aminorar ese estado de ánimo y, por el contrario, transmitirles un poco de tranquilidad.

Afortunadamente, la tecnología ha abierto un abanico de posibilidades para la personalización de los consultorios médicos. Hoy en día, las tecnologías de impresión de gran formato permiten transformar pisos, paredes, techos y ventanas, con diseños únicos que van más allá de la simple decoración, contribuyendo a mejorar la experiencia del paciente.



NUEVO

NEXUS H[®]

Amlodipino 5mg / HCTZ 12.5mg

Para aquellos pacientes que **no alcanzan** su meta antihipertensiva y necesitan una **terapia combinada**.

- **El uso combinado de BCC** (bloqueadores de los canales de calcio) **más tiazidas en 30,791 pacientes concluye:**

Es de **gran utilidad en pacientes con hipertensión sistólica aislada** y en el paciente de edad avanzada.

- **La combinación tiene una significativa disminución del riesgo de:**



Infarto al miocardio



Enfermedad cerebrovascular



NEXU-H-01A-19 NÚMERO DE ENTRADA: 193300202C1807

 IPAL[®]

Senosiain[®]

Revisar IPP:





Pisos, paredes y techos: el lienzo de la confianza

Imaginemos un consultorio donde los tonos neutros de las paredes se combinan armoniosamente con una iluminación suave que crea un ambiente acogedor. Los pisos de madera o laminados dan una sensación de calidez, mientras que los techos decorados con molduras discretas agregan un toque de elegancia. Sin dejar de mencionar la presencia de un mobiliario que se ajuste a dicha decoración y que sea cómodo. Este escenario es estéticamente agradable y transmite cuidado, profesionalismo y atención.

Hoy en día, la impresión de gran formato ha revolucionado la forma en la que podemos personalizar los espacios físicos. Los papeles tapiz y los recubrimientos de paredes pueden llevar diseños inspiradores y relajantes, así como texturas que imitan desde piedras naturales hasta maderas exóticas. Esta variedad permite crear ambientes que van desde lo sereno y minimalista hasta lo estimulante y moderno, adaptándose a las necesidades específicas de cada consultorio, incluso, a la especialidad del médico.

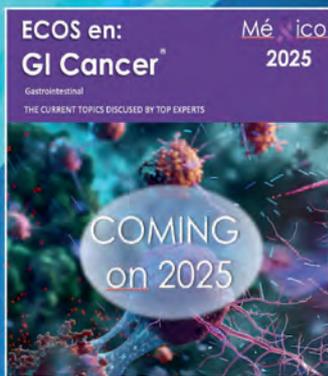
Entre los beneficios de personalizar estos recintos, se pueden mencionar:

- **Confianza y tranquilidad:** Cuando los pacientes se sienten cómodos y tranquilos desde el momento en que cruzan la puerta, tienden a confiar más en el médico y están más dispuestos a comunicarse abiertamente y a seguir las recomendaciones médicas de manera más efectiva.
- **Bienestar:** Los colores, la iluminación y los elementos visuales pueden influir en el estado de ánimo de los pacientes, creando un ambiente relajante y acogedor que contribuya a su bienestar.

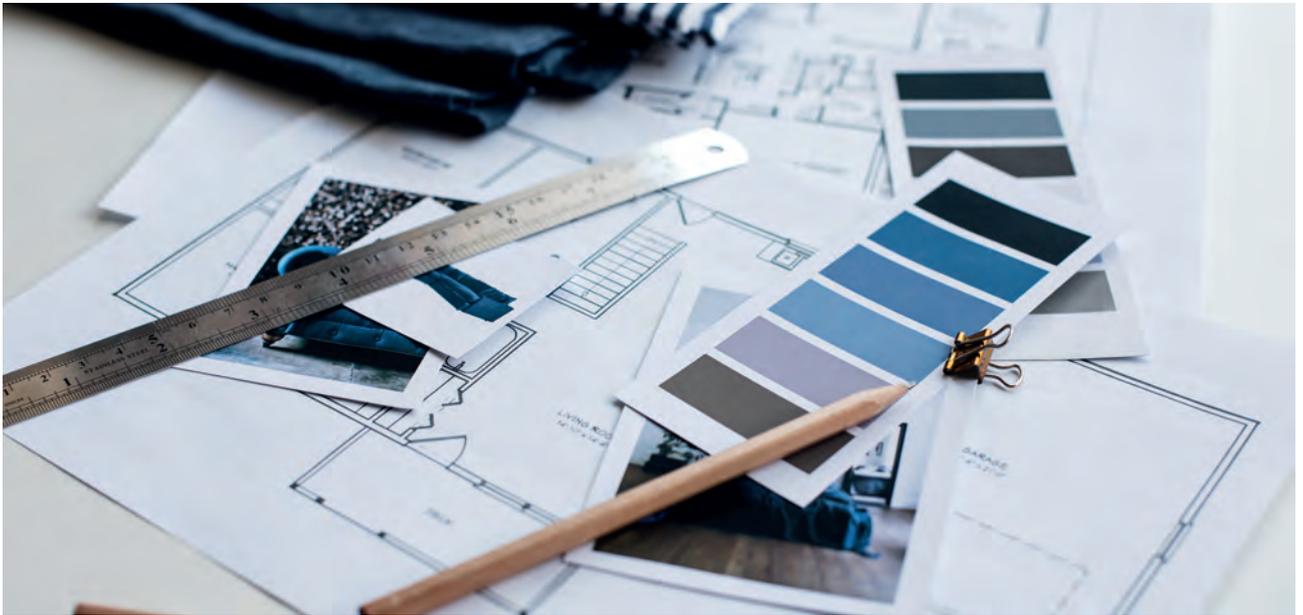
- **Diferenciación:** La personalización a través de la impresión de tapices y recubrimientos de paredes permite a los consultorios médicos diferenciarse de la competencia y crear una identidad única.
- **Transmite profesionalismo:** Un consultorio bien decorado y personalizado transmite una imagen de profesionalismo y cuidado, lo que puede aumentar la confianza de las personas.
- **Experiencia del paciente:** Un ambiente agradable y bien cuidado mejora la experiencia general del paciente, lo que puede influir en su satisfacción y lealtad.
- **Fácil de mantener:** Los lienzos son fáciles de limpiar y mantener, lo que los hace ideales para entornos médicos donde la higiene es fundamental.

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

2025



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



¿Qué son los lienzos de gran formato?

Son impresiones de alta resolución, en materiales duraderos, como tela o vinilo, que se pueden utilizar para cubrir paredes, pisos e, incluso, techos. La tecnología de impresión de gran formato permite crear lienzos de gran tamaño sin perder calidad de imagen, lo que los hace ideales para decorar espacios amplios, como consultorios médicos.

¿Cómo hacerlo una realidad?

Desde luego, para personalizar su espacio, no necesita comprar un equipo de impresión; puede recurrir a diseñadores de interiores, quienes, además de tener el conocimiento acerca de este tipo de productos y cómo pueden ayudar a mejorar la apariencia de un consultorio, también, poseen la sensibilidad para crear ambientes que cumplen con las normativas médicas y promueven el bienestar.

Este profesional podrá asesorarle en la elección de los diseños, materiales, tamaños y colores adecuados para su espacio, y se encargará de la instalación de los lienzos.

Una decoración cuidadosamente diseñada de los consultorios va más allá de una cuestión estética, se trata de un recurso eficaz para mejorar la experiencia de los visitantes y fortalecer la relación médico-paciente. La impresión de papeles tapiz y recubrimientos de paredes permite personalizar cada detalle, creando espacios que inspiran confianza y transmiten profesionalismo.

Al personalizar la imagen de un consultorio, los médicos mejoran la percepción acerca de sus servicios y contribuyen considerablemente al bienestar emocional de quienes atienden. *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.

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**



Por Cinthya Tovar

Muere el perro Balto

El 14 de marzo de 1933, falleció Balto, a los 14 años de edad, un perro de trineo, de raza husky siberiano, que dejó una huella imborrable en la humanidad, por su heroísmo y valentía, al convertirse en el protagonista de una de las hazañas más extraordinarias de rescate en la historia de los Estados Unidos, desempeñando un papel importante en la llamada 'Carrera de la Salvación de 1925', en el pueblo de Nome, Alaska, que, en ese entonces, sufría una epidemia de difteria, una enfermedad mortal que amenazaba la vida de los habitantes del pueblo.

Balto, que era uno de los perros del equipo de trineo dirigido por Gunnar Kasson, que, se sabe, fueron los que recorrieron la última parte del trayecto, para llevar a Nome, aproximadamente, 300 mil unidades de antitoxina diftérica (ATD), el único medicamento disponible de la época para tratar la enfermedad. Dicha medicina se encontraba a más de mil kilómetros de distancia del pueblo, lo que se agravaba por la gran tormenta de nieve, que dificultaba los trans-

portes.

La hazaña de Balto y los demás perros que participaron en la carrera fue celebrada, pues permitió salvar innumerables vidas, convirtiéndose en un héroe nacional. Fue homenajeado ese mismo año, con una estatua erigida en Central Park, Nueva York, en reconocimiento y representación de todos los que alcanzaron, con éxito, esa misión. La historia de este perro inspiró una película animada, con su nombre: *Balto*. También, se menciona que su cuerpo fue diseccionado y que se exhibe actualmente en el Museo de Historia Natural de Cleveland. R



Fundación de la Hemeroteca Nacional

La Hemeroteca Nacional de México fue fundada el 28 de marzo de 1944, por el entonces rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Rodolfo Brito Foucher, con la presencia del presidente de la República Mexicana, Manuel Ávila Camacho; José Vasconcelos, como el director de la Biblioteca Nacional; y el Secretario de Educación Pública, Jaime Torres Bodet, entre otros testigos de la inauguración.

La Hemeroteca Nacional abrió sus puertas con el claro objetivo de preservar y difundir la historia periodística del país, creando así, a lo largo de los años, un patrimonio documental de un período que abarca desde la época colonial hasta la actualidad, permitiendo, desde entonces, el acceso a una amplia variedad de colecciones de periódicos, documentos, revistas, entre otras publicaciones, para la investigación histórica, social y cultural.

A sus 81 años, el recinto sigue siendo clave para crear una memoria histórica. A la fecha, resguarda

un aproximado de 7.5 millones de ejemplares de publicaciones científicas, culturales y populares, que pueden ser consultados en su sede actual, en el Centro Cultural Universitario de la UNAM, o bien, en línea, de manera gratuita, en su página oficial, que brinda un catálogo general tanto de la biblioteca y la hemeroteca nacionales de México: "Hemeroteca Nacional Digital de México", con más de mil títulos disponibles, que se encuentran digitalizados. R



ISOX[®] 15d

El antimicótico de dosis **única al día**

● Isox se ha convertido en el **tratamiento de elección** para enfermedades fúngicas superficiales y profundas.

● Por su estructura química presenta:

- ◆ **Amplio espectro** contra los hongos más frecuentes.
- ◆ **Altas concentraciones** plasmáticas.
- ◆ **Mejor penetración** en tejidos.
- ◆ **Elevadas tasas** de curación micológica y clínica.



Accidente nuclear de Harrisburg

En la planta nuclear de Three Mile Island, situada a pocos kilómetros de la ciudad de Harrisburg, en Pennsylvania, en la madrugada del 28 de marzo de 1979, tuvo lugar uno de los accidentes nucleares más graves en la historia de los Estados Unidos. De acuerdo con la BBC News Mundo, este incidente puso en riesgo a millones de personas, convirtiéndolo, sin duda, en un punto de inflexión en la industria nuclear, sobre todo, en el tema de la inseguridad de las plantas nucleares en el mundo. El Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA) reportó, en el año 2023, que existen 412 centrales nucleares en funcionamiento en el mundo, en su mayoría, en Estados Unidos, seguido de Francia.

El accidente fue provocado por una combinación de factores, como problemas mecánicos, errores humanos y deficiencias en los sistemas de control de la planta, provocando una falla grave en el reactor 2, en el sistema de refrigeración, que generó una significativa fuga.

Días después del siniestro, el entonces presidente, Jimmy Carter, visitó las instalaciones de Three Mile Island, lo que calmó el pánico de la población, que, sin embargo, ha tenido que vivir las consecuencias de dicho accidente. Aunque, actualmente, este tipo de energía sigue siendo una opción, la alta demanda de seguridad y los residuos tóxicos que genera ponen a la energía nuclear en desventaja frente a otras fuentes de energías renovables, las cuales resultan más seguras, ya que no producen sustancias nocivas ni residuos radiactivos. R



Día Mundial Contra el Cáncer de Colon

Se conmemora cada 31 de marzo, para conscientizar a la población sobre esta enfermedad, así como brindar información sobre la importancia de prevenirla, ya que es uno de los cánceres más comunes en todo el mundo. La idea es educar a la población sobre los factores de riesgo, los síntomas y las opciones de tratamiento, así como fomentar hábitos de vida saludables para reducir la probabilidad de padecerlo.

Como es sabido, el cáncer de colon es un tumor maligno que afecta al intestino grueso y, a menudo, se desarrolla a partir de pólipos benignos, que, con el tiempo, se vuelven malignos. Las causas principales de su aparición son el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, la obesidad y cuestiones genéticas.

De acuerdo con el Instituto de Salud para el Bienestar, en la página oficial del Gobierno de México, las personas mayores de 50 años son

más propensas a contraer dicha enfermedad, por lo tanto, recomienda un estilo de vida saludable para poder reducir las probabilidades de padecerlo. Está comprobado que, si se ataca oportunamente, las posibilidades de tratamiento y recuperación aumentan de manera significativa, tomando en cuenta siempre que "El cáncer es curable si se detecta a tiempo". 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		



Córcega es la cuarta isla más grande del mar Mediterráneo y es famosa por sus paisajes impresionantes, tan únicos como la narrativa sobre su historia, así como sus costumbres y tradiciones. Es el lugar de nacimiento de una figura histórica para Francia, Napoleón Bonaparte, quien fue el primer emperador de dicho país. La isla es conocida también como *L'Île de Beauté* (Isla de la Belleza), como la describió el periódico *The New York Times*, en 2008. Es un destino único para los amantes de las montañas escarpadas, aunque cuenta con impresionantes costas, así como bosques densos y playas de aguas cristalinas.

Reconocida tanto por su antigua historia como por su paisaje montañoso, Córcega forma parte del mar Mediterráneo, en el sureste de Francia. Su territorio se caracteriza por sus impresionantes paisajes y una cultura que combina la influencia francesa con la italiana, ya que, en 1769, Córcega pasó a formar parte de Francia. El corso (*corsu*) es el idioma nativo, y sigue siendo hablado por muchos, en especial, en el ámbito familiar y en el campo.

En cuanto a qué hacer, las ciudades más grandes, como Ajaccio, Bastia y Corte, ofrecen servicios y actividades para el turismo, así como una rica tradición culinaria, que constituye una parte esencial de la vida en Córcega, con productos locales, como el *brocciu* –un queso preparado de manera tradicional, con ingredientes frescos y naturales a base de suero, y, de acuerdo a la guía gastronómica de *France-Voyage*, puede ser de leche de oveja o cabra–. Por otro lado, tenemos el *figatellu*, que es un embutido típico de la

La isla de Córcega

Un edén francés en el Mediterráneo

Por Cinthya Tovar

región, que suele cocinarse de diferentes maneras y es “elaborado en el corazón de las montañas del centro de la isla”. Ofrece una diversidad de licores de castañas, que, junto con los vinos corsos, son fundamentales en la dieta local, los cuales es recomendable probar si se visita esta isla.

Córcega tiene un clima mediterráneo, con inviernos de temperaturas moderadas y veranos calurosos; un clima apto para ser visitado en cualquier temporada del año. Las temperaturas en verano pueden superar fácilmente los 30 °C, mientras que, en invierno, rara vez bajan de los 10 °C en la costa. Sin embargo, las zonas montañosas pueden experimentar nieve en invierno, lo que ofrece oportunidades para actividades como el esquí.

Hay aeropuertos en sus ciudades principales, como en Ajaccio, Bastia y Calvi, que cuentan con vuelos internacionales y directos desde las principales urbes francesas, así como medios de transporte marítimos, que conectan la isla con el continente, para su fácil acceso.

Las actividades acuáticas en sus costas, como el *windsurf* o el *kitesurf*, son populares, especialmente, en playas como Palombaggia, con aguas color turquesa, que se encuentra a unos minutos de Porto-Vecchio. Además, la isla es conocida por sus eventos y festivales, como el Festival de la Música de Córcega, y los encuentros polifónicos, que atraen a diferentes artistas internacionales.



Breve historia de Córcega

Sobre la historia de Córcega, que se remonta a la Antigüedad, se sabe que ha sido un lugar habitado desde la prehistoria, como lo indican los hallazgos arqueológicos, y que ha tenido una larga lista de conquistadores. En un primer momento, se menciona que fue colonizada por los griegos, quienes influyeron en la isla; des-

pués, por el Imperio romano y por varias potencias italianas de la época, en particular, por la República de Génova; hasta que, finalmente, fue incorporada a Francia. Durante siglos, la isla fue un campo de batalla entre diferentes potencias, incluidos los genoveses, quienes controlaron Córcega durante varias centurias.

Fue en el siglo XVIII cuando Córcega se rebeló contra la dominación genovesa, y, con la importante figura del líder corso Pascal Paoli, considerado por el nacionalismo corso como ‘El Padre de la Patria’, la isla luchó por su independencia. Sin embargo, en 1768, Córcega pasó a ser parte del Reino de Cerdeña; y, luego, se unió a Francia, en 1769, con una breve interrupción entre 1794 y 1797, cuando constituyó el Reino Anglo-Corso, para su reincorporación a Francia hasta la actualidad; aunque se puede decir que Córcega sigue conservando una identidad cultural distintiva, con un fuerte sentimiento de autonomía.

¿Qué más se puede hacer en Córcega?

En la experiencia particular de los que han visitado esta espectacular isla y la cotidianidad de los habitantes de este lugar único, se combina la serenidad de la naturaleza con una rica herencia cultural, sobre todo, para aquellos a quienes les gusta sentirse en contacto pleno con la naturaleza, ya que hay muchas actividades al aire libre, tan comunes que forman parte del estilo de vida local.

Lo que se vuelve imprescindible es la exploración de los paisajes naturales; la geografía de Córcega es extremadamente variada, desde montañas de hasta 2 mil 700 metros de altura, como el Monte Cinto –que es el pico más alto de la isla, donde se pueden realizar excursiones y varios deportes de montaña, como el senderismo y el ciclismo–, hasta lugares más visitados por los amantes de la naturaleza, como el Parque Natural Regional de Córcega, que cubre casi la mitad de la isla y es una zona protegida. Aquí, los senderistas pueden disfrutar de diversas rutas; una de ellas es el famoso GR-20, un camino que atraviesa la isla, de norte a sur, y ofrece vistas espectaculares.

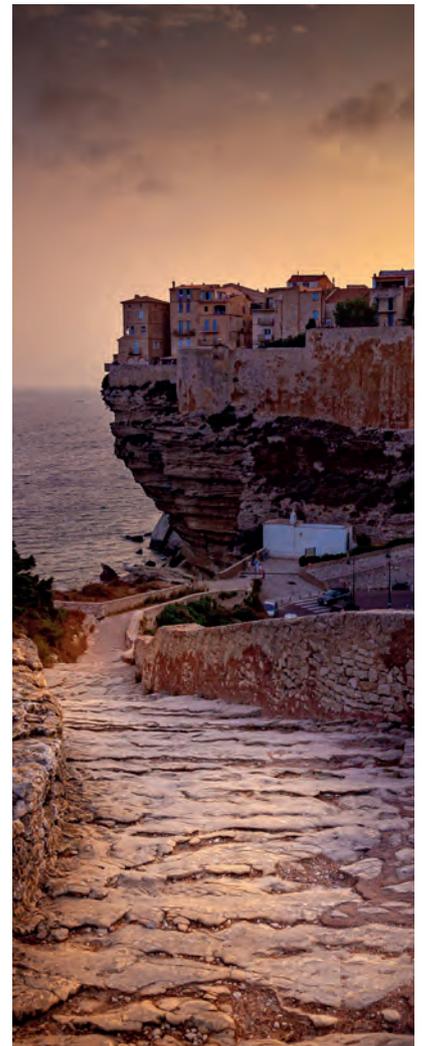


La capital, Ajaccio, es famosa por ser el lugar de nacimiento de Napoleón Bonaparte y alberga museos, como la Casa Bonaparte, donde se puede conocer más sobre la vida de este personaje histórico. Algunas guías de turismo también recomiendan visitar:

- *Musée Fesch*, uno de los museos más importantes de Córcega, el cual alberga una impresionante colección de arte europeo.
- *Musée Archéologique d'Aléria*, en la ciudad de Aléria, un importante asentamiento romano en Córcega. Este museo alberga una de las colecciones arqueológicas muy significativas de la isla.
- *Musée de la Corse*, en Corte, ofrece una mirada profunda a la historia y cultura de Córcega, desde la prehistoria hasta la época moderna.
- *A Casa di Roccapina*, un museo dedicado al patrimonio histórico y cultural de la región sur de Córcega, ubicado en una pequeña aldea cercana a la famosa playa de Roccapina. El museo está centrado en las tradiciones locales y la historia del pueblo, con exposiciones que destacan la vida rural, la agricultura y las actividades marítimas de la región.

Otros destinos internos notables incluyen a Bonifacio, conocido por sus acantilados, y Calvi, famoso por su ciudadela medieval.

Con su paisaje mediterráneo, rica historia, arte y cultura, Córcega es un destino turístico fascinante, que invita a explorar tanto sus bellezas naturales como su legado cultural, desde sus orígenes prehistóricos hasta la influencia de las grandes dinastías, como los Bonaparte, pasando por la fascinante historia romana y medieval de la isla. Córcega es un lugar lleno de sorpresas, que deja una huella en quienes lo descubren. R



Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

↻ Doble eficacia antihipertensiva

Doble organoprotección^{1,2} ↻

Cómoda dosificación:
una sola toma al día



Reg. Num. 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®



LA ALDEA AVÁNDARO

“Cocinar y sembrar con cariño”

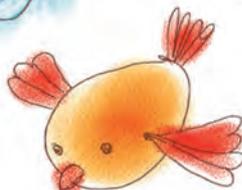
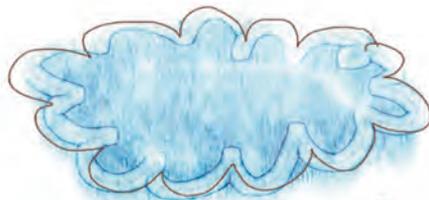
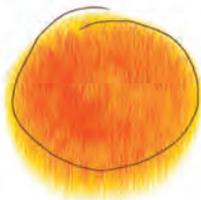
Por Cinthya Tovar

Sembrar y cocinar son dos formas profundas de conexión con la naturaleza; representan el respeto por la tierra, por la vida; son una inmensa actitud de amor y dedicación, que se refleja en cada paso de estos procesos. En un mundo cada vez más alejado de los ciclos naturales, iniciativas como *La Aldea Avándaro* destacan por la importancia de fomentar la siembra consciente y la cocina sustentable, presentando la relevancia de la agroecología y la cocina al natural como actos consecuentes que deben tener una relación respetuosa con el medio ambiente y la salud.



Sonia Ortiz (izquierda) y Celia Marín (derecha).

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



No. de Entrada. 223300202C0591
BIOM-01A-22

ALTIA®

Senosiain®

La Aldea Avándaro, un proyecto situado en el corazón del pueblo mágico de Valle de Bravo, México, es un ejemplo paradigmático de un estilo de vida integral, enfocado en la salud por medio de la alimentación. Fue fundado en 2018, por **Celia Marín Chiunti** y **Sonia Ortiz Salinas**. La aldea se dedica a la agricultura orgánica y sostenible. En sus huertos e invernaderos libres de químicos, los visitantes tienen la oportunidad de aprender sobre el ciclo natural de los alimentos, ya que el acto de sembrar se convierte en una práctica consciente: los participantes aprenden a cosechar productos frescos y a valorar el tiempo, la paciencia y la dedicación que requiere la tierra, para, después, transformar la cosecha en deliciosos platillos saludables.

Sembrar con cariño, en este contexto, significa plantar una semilla para cultivar una relación íntima con la naturaleza. El proyecto promueve un ciclo que respeta la biodiversidad, utilizando prácticas que reducen el impacto ambiental. Al integrar el respeto por la tierra y la importancia de consumir más frutas y vegetales sembrados con amor y paciencia, *La Aldea Avándaro* enseña que sembrar con cariño es, también, sembrar el futuro de nuestro planeta, por lo tanto, el proceso de cocinar es igualmente esencial, ya que transforma los frutos de la tierra en experiencias sensoriales que conectan a las personas con sus alimentos, pues poder consumir alimentos cosechados y sembrados de manera sustentable genera una conciencia y valor por el alimento y los ingredientes que, con amor, se ponen en cada receta.

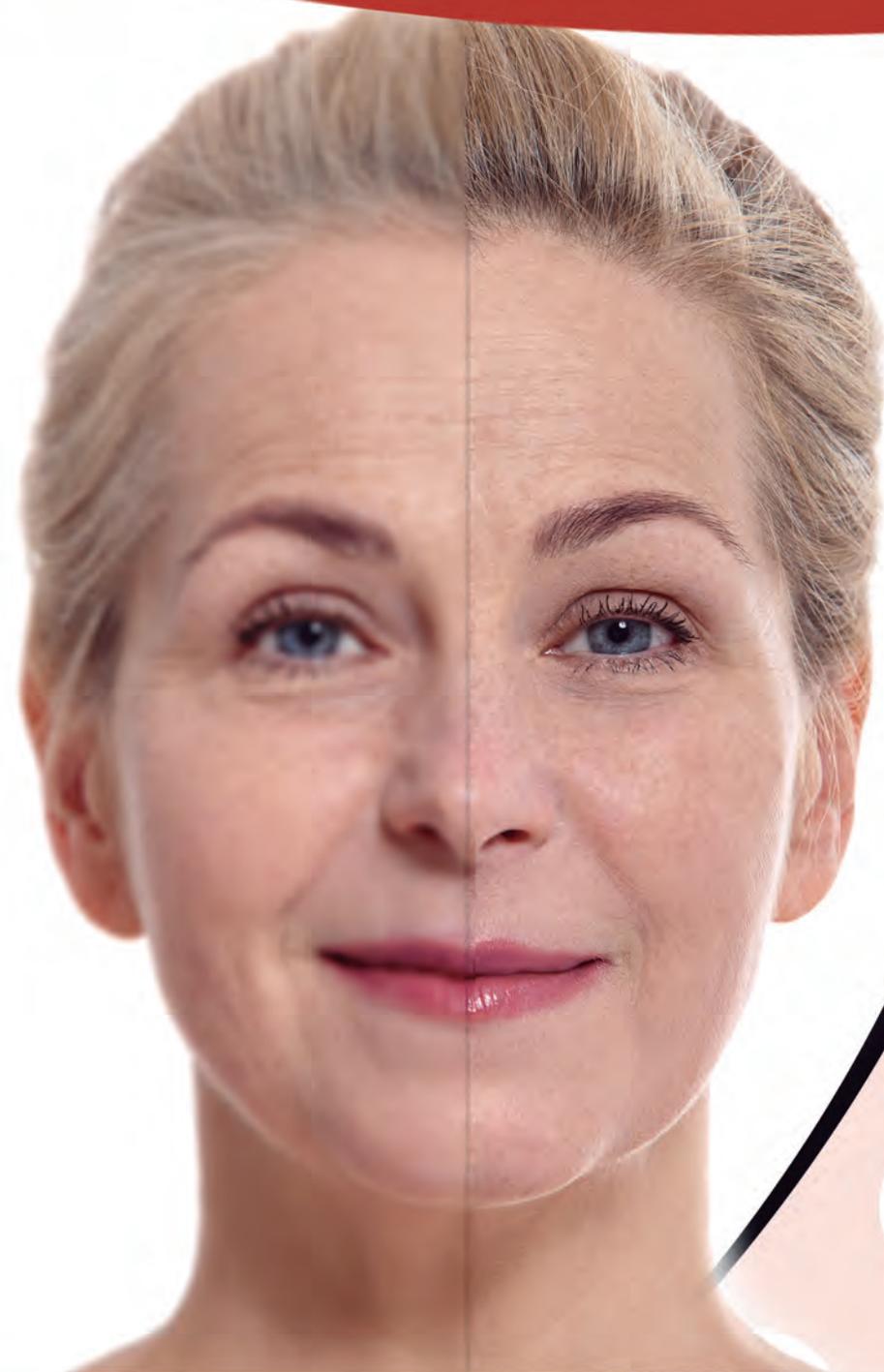
Cocina más con vegetales

En el libro *Cocina más con vegetales*, de Larousse, publicado en julio de 2024. Sonia Ortiz y Celia Marín profundizan en la idea de una cocina consciente, que utiliza ingredientes frescos, de temporada y orgánicos. El libro se inspira en la experiencia que se vive en *La Aldea Avándaro* y en el compendio de conocimientos y experiencias que, desde hace años, fueron transmitidos por las autoras del libro y fundadoras de la aldea, en sus transmisiones de “Cocina al Natural” y la página de “Cocina y Comparte”, donde comunican y promueven una alimentación natural como un acto de cuidado tanto para la salud del cuerpo como para el medio ambiente.

En este libro, los vegetales son los protagonistas de platillos nutritivos, resaltando sus sabores auténticos y promoviendo cada una de las propiedades de los ingredientes naturales utilizados y su preservación. Las recetas, que van desde hacer una masa madre integral hasta ensaladas innovadoras, son una invitación a transformar los ingredientes frescos en algo mucho más que una comida: un acto de generosidad hacia quienes lo comparten. “Cocinar y sembrar con cariño”, según Sonia Ortiz, es cuidar de los detalles, desde la selección de productos hasta la creación de combinaciones que respeten la esencia de los ingredientes. Además, el libro enfatiza en la importancia de crear un huerto agroecológico en casa, su diseño y el cuidado natural de los cultivos, para obtener una buena cosecha que pueda satisfacer nuestra alimentación diaria, destacando su impacto positivo en la salud personal y en el entorno.



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

Celulits

Estrías



SCARLET[®] SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

Uno de los aspectos más interesantes de *Cocina más con vegetales* es su enfoque en la preservación de alimentos, a través de conservas y fermentos, prácticas que no sólo alargan la vida útil de los productos, sino que, también, promueven una alimentación más sostenible. Las conservas y los fermentos son una forma consciente y responsable de aprovechar la abundancia de los vegetales, minimizando el desperdicio y permitiendo disfrutar de sabores naturales durante todo el año. Este enfoque refleja el compromiso con una alimentación consciente, donde la creatividad en la cocina se combina con la sabiduría de técnicas ancestrales para fomentar el cuidado de la salud a partir del conocimiento de las propiedades medicinales de plantas utilizadas como remedios naturales y a través de una alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente.

La relación entre sembrar y cocinar con cariño se refleja en proyectos como *La Aldea Avándaro* y es compartida en el libro *Cocina más con vegetales*, que ya forma parte del acervo de la Biblioteca de la Gastronomía Mexicana en la Ciudad de

México, donde se subraya la importancia de la sostenibilidad y la conciencia en ambos procesos. Sembrar con cariño implica cultivar productos orgánicos, enseñar a las personas a apreciar el ciclo natural de los alimentos y fomentar la creación de huertos en casa desde cero, para el cultivo, cuidado y cosecha de nuestros propios ingredientes, para poder cocinar con cariño y transformarlos en platos nutritivos y llenos de sabor, ofreciendo una experiencia completa que va más allá de la simple preparación de alimentos.

El poder sembrar y cocinar con cariño es una forma de vivir que promueve la conexión con la tierra, la salud y el bienestar; las autoras nos invitan a replantearnos nuestra relación con los alimentos, subrayando la importancia de vivir de manera más sostenible y consciente. Esperan que este libro, fruto de su experiencia, como dice Celia Marín, “sea una guía para una vida más sustentable a través de una cocina que parte del origen”. Ellas demuestran que la agricultura responsable y la cocina consciente son fundamentales para crear un mundo más equilibrado y respetuoso con el medio ambiente. *R*



LOS FRESCOS SABORES DE NIZA

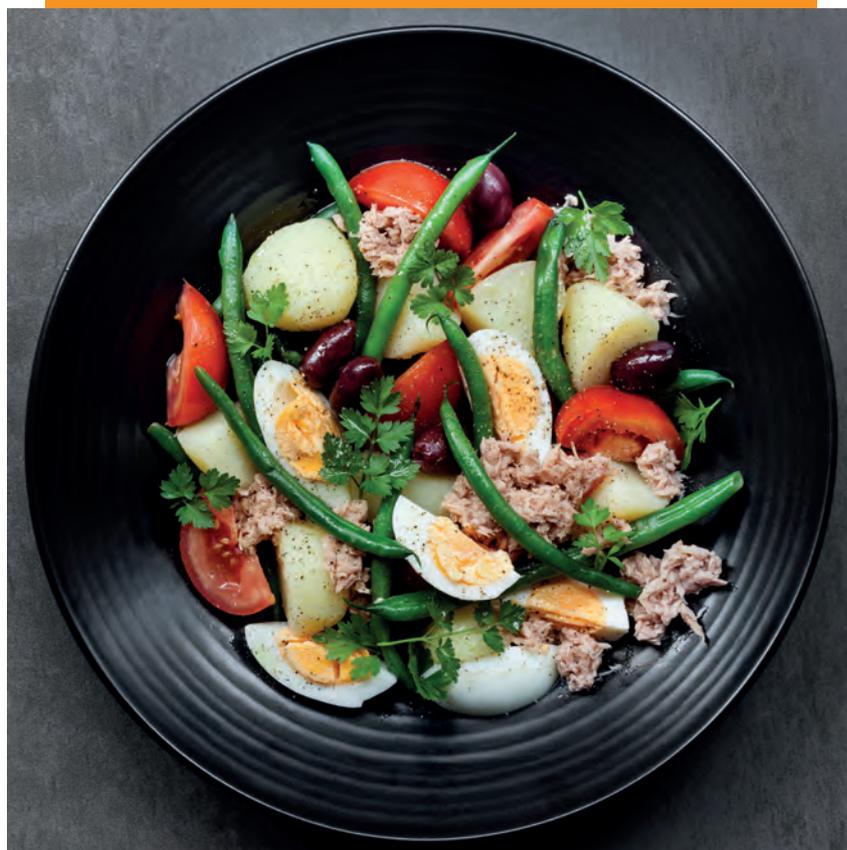
Por Redacción *Relax*

Ensalada Niçoise

La ensalada Niçoise, también llamada Nizarda, es una ensalada tradicional francesa, originaria de Niza, una ciudad ubicada en la región de la Costa Azul, junto al mar Mediterráneo. Se caracteriza por su amplia diversidad de ingredientes frescos y coloridos, lo que la vuelve un platillo muy nutritivo y completo; es considerada como un clásico de la gastronomía francesa y es muy conocida en diversas presentaciones. Esta ensalada refleja los sabores del Mediterráneo, siendo un plato ligero, ideal para el verano.

Pese a que no hay un consenso absoluto sobre su fecha exacta de creación, se sabe que esta ensalada nació a finales del siglo XIX o principios del XX. En sus primeras versiones, era un plato rústico y sencillo, que se preparaba con ingredientes locales, como verduras frescas crudas, como tomate, pimiento (ya sea verde o rojo), aceitunas negras y anchoas.

Con el paso de los años, la receta fue evolucionando hasta convertirse en la ensalada Niçoise conocida hoy: una combinación de atún (fresco o en conserva), huevo duro, judías verdes, conocidas en México como ejotes, papas cocidas, tomate, aceitunas negras y albahaca; todo, bañado con aceite de oliva y vinagre; en algunas ocasiones, se prepara con una vinagreta.



Ratatouille

El ratatouille es un plato tradicional de la región de Provenza y del antiguo condado de Niza, en el sureste de Francia, por lo cual, también, suele llamarse, *ratatouille Niçoise*. Es un platillo delicioso, cuya historia está estrechamente vinculada a la cocina rural de la zona. Es un guiso vegetariano, a base de hortalizas, como berenjenas, calabacines, tomates, pimientos, cebolla y ajo, mencionando que todos los ingredientes están cocidos lentamente y de forma pausada, acompañados de hierbas aromáticas, como el tomillo, la pimienta molida, sal y aceite de oliva.



Nació como un platillo muy práctico en las zonas rurales, pero, hoy en día, es un símbolo de la cocina provenzal. Su sabor profundo y su suave textura lo convierten en uno de los favoritos de la gastronomía mediterránea, junto a la ensalada Niçoise.

Es considerado un reflejo de la abundancia de los mercados locales y la simplicidad de la cocina campesina. Aunque el nombre *ratatouille* aparece por primera vez en la región de Provenza, al sur de Francia, en el siglo XIX, las primeras versiones del plato eran más simples y no tan elaboradas como las recetas modernas.

La palabra *ratatouille* proviene de la expresión occitana *rata-tolha*, que significa 'guiso de verduras', y del verbo *touiller*, que significa 'remover' o 'agitar', lo que hace referencia al proceso de mezclar las verduras mientras se cocinan a fuego lento. El plato fue diseñado para utilizar las verduras frescas y de temporada disponibles en los huertos de la región, siendo que, en sus orígenes, se trataba de una mezcla de verduras cocidas de manera sencilla, sin la sofisticación que adquirió más tarde en la alta cocina francesa.

Este guiso se convirtió en un símbolo no sólo de la región de Provenza, sino, también, de la dieta mediterránea, con su enfoque en los ingredientes frescos, locales y de temporada. A través de los años, ha evolucionado en distintas formas, pero, siempre, manteniendo su esencia simple y saludable.

Este platillo y la ensalada Niçoise se han convertido en un par de imperdibles en el mundo de la gastronomía, siendo reconocidos mundialmente como símbolos de la comida mediterránea y apreciados como una opción saludable, perfecta para los días cálidos de verano y para las personas que siguen una dieta vegetariana, considerando sus variaciones.



LE CORDON BLEU®
MEXICO

OFERTA ACADÉMICA 2025

WORKSHOP:

AGUACHILES

8 DE **MARZO**

\$5,300.00

ECLAIRS

22 DE **MARZO**

\$2,600.00



CURSOS:

COCINA BÁSICA

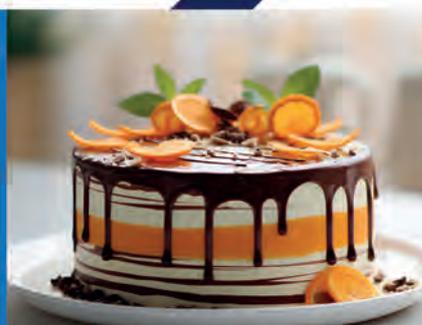
28 DE **ABRIL**

PASTELERÍA BÁSICA

29 DE **ABRIL**

FUNDAMENTOS DE PANADERÍA

28 DE **ABRIL**



FUNDAMENTOS DE COCINA MEXICANA

18 DE **AGOSTO**



Anáhuac
MÉXICO NORTE

www.cordonbleu.edu/mexico



Por Hedy Hernández

La Ciudad de México es una metrópolis en constante evolución, y su centro histórico no es la excepción. En sus inicios, se caracterizó por un comercio diverso y dinámico que floreció en sus calles y plazas. Desde los mercados tradicionales hasta las tiendas especializadas, ofrecía una amplia gama de productos y servicios para satisfacer las necesidades de sus habitantes.

El centro histórico de la Ciudad de México es la parte más antigua de nuestra metrópoli y alberga a los principales comercios y mercados. Sus calles están organizadas por giro comercial debido a la gran cantidad de comercios que se encuentran en la zona.

Delimitación del Centro Histórico de la ciudad de México

Los diversos puntos de vista que ofrece la distribución de las actividades en el centro de la ciudad de México permiten trazar los contornos de conjuntos geográficos claramente identificables.

El barrio del Zócalo reúne a las más altas instituciones del Estado y de la ciudad (la Presidencia, la Suprema Corte, el Senado, varias secretarías de Estado), las sedes de los bancos más antiguos, las grandes tiendas más tradicionales, así como una multitud de tiendas y de industrias específicas.

La zona comprendida entre la avenida Balderas y el Eje Central, es el área de diversiones. Cines, teatros, cabarets se multiplican alrededor del palacio de

BEST OF ASCO[®]

OFFICIALLY LICENSED



SAVE THE DATE

21 y 22 de Agosto
2025

Modalidad 100% Virtual
Puntos de Certificación
www.congresosmpr.net

 [congresos_mpr](https://www.instagram.com/congresos_mpr)   [@consejodavid](https://twitter.com/consejodavid) [@congresosmpr](https://www.instagram.com/congresosmpr)

 999 528 6415  medicine.matters@medicalrp.com.mx

 **MRP**
MEDICAL RESEARCH PHARMA

Bellas Artes y la plaza de Garibaldi. También es ahí donde se concentran los medios de comunicación, las sedes de los periódicos, la radio y la televisión.

El visitante del Centro Histórico no puede dejar de quedar impresionado por la disposición de los comercios que ahí se observa, ya que casi todas sus calles presentan una especialidad propia, un tipo de comercio que domina los demás e imprime su carácter a la calle.

Las imprentas son aquí pequeñísimas empresas, concentradas con los puestos de los “evangelistas” (escribanos públicos) en el barrio de la plaza de Santo Domingo, al norponiente del Zócalo. Esta especialización espacial tiene un origen colonial, pues desde el siglo XVII, los monjes del convento vecino ofrecían esos dos servicios al público.

Por otra parte, la localización de los grabadores de placas y medallas está estrechamente vinculada con la de las joyerías, probablemente porque comparten la misma clientela. En cuanto a los bancos, hemos visto ya que su concentración al poniente del Zócalo correspondía al Primer Cuadro.

Calles y complejos especializados del Centro Histórico

Todas las especialidades se organizan en conjuntos que obedecen a una lógica coherente. En la parte surponiente del Centro Histórico se venden productos destinados al equipamiento de la casa y a la construcción menor. Las calles especializadas en piezas, materiales y útiles eléctricos (calles de Victoria y Revillagigedo, sobre todo) se yuxtaponen con aquellas que agrupan tiendas de equipamiento eléctrico, como lámparas (calles de López, Aranda, Buen Tono y Artículo 123), material electrodoméstico (calles de Artículo 123 y Luis Moya), bombas y motores eléctricos (calles de Revillagigedo y Ayuntamiento).

Estas dos últimas calles están asociadas con secciones de calle que concentran tiendas de piezas sueltas y de reparación de bombas. Cerca de esos equipos que funcionan con electricidad para bombear agua hay calles especializadas en la plomería de agua y gas, así como el mobiliario y equipamiento de cocinas y baños (Ayuntamiento).

Especialización por zona

Hipercentro: joyerías-relojerías, ópticas, ropa, maletas-marroquinerías, grandes tiendas de departamentos, bancos, librerías, antigüedades, restaurantes, hoteles, grabadores de placas y medallas, compra de oro y plata, zapateros y oficinas administrativas.

Santo Domingo: material de oficina, equipo para dentistas, material médico y de reeducación, artículos religiosos, espejos, carteles y calendarios, imprentas, escribanos públicos, reparación de máquinas de escribir.

Sur: fotografía, deportes, instrumentos musicales, electrónica, papelerías, material de dibujo profesional, útiles, balanzas y básculas.

Oriente: ropa en general, vestidos de novia, uniformes e insignias, boneterías, mercerías, telas, estambres e hilos, máquinas de coser, talabarterías, peleterías,

droguerías, deportes, baratijas y joyería de fantasía, perfumerías al mayoreo y medio mayoreo.

Garibaldi: teatros, salones de baile, cabarets, bares, taquerías/torterías. Sobre la plaza de Garibaldi, en medio del barrio nocturno del Centro Histórico los mariachis ofrecen sus servicios a cualquier hora del día o de la noche. En los alrededores se encuentran, hacia el norte, las calles especializadas en instrumentos musicales y en trajes de charro. Hacia el sur se concentran más bien las tiendas de instrumentos musicales de segunda mano y de viejas sinfonolas.

Tepito: calzado, ropa, joyería de fantasía, contrabando (relojes, perfumes, discos y cintas, juguetes), muebles, cojines y hule espuma, fayuca (electrodomésticos, tv, estéreos).

La Merced: bolsas, rollos, lonas y cortinas de plástico, jarciería y material de limpieza, loza, estropajos, hojalatería, cristalería, fruta y verdura, herbolaria, aves de corral vivas, juguetes.

San Juan: ofrece productos comestibles escogidos, raros y caros, buscados por los cocineros de los restaurantes gastronómicos y los consumidores de altos ingresos.

Poniente: electricidad, plomería y ferretería, bombas y motores eléctricos, material de iluminación profesional, electrodomésticos, lámparas e iluminación, azulejos y muebles de cocina y baño, papel tapiz, colgaduras y cortinas, alfombras y linóleos.

Automóviles sur: accesorios, refacciones y agencias de automóviles

Automóviles norte: refacciones usadas y talleres de reparación de automóviles.

Ese sistema de especialización por calles es una de las formas clásicas de distribución de los comercios en el mundo. Puede parecer a primera vista antieconómico, ¿cómo justificar, desde el punto de vista de la oferta y la demanda, que tantos comercios se hagan una competencia feroz en la misma calle, en lugar de repartirse espacialmente la clientela dispersándose por toda la ciudad? tan similares que se podría sospechar que existe un acuerdo.

Gracias a ese sistema siempre se sabe más o menos dónde hallar un producto, y es fácil transmitir esa información

GUÍA RÁPIDA

Papelerías y librerías

- Mesones: papelerías y tiendas de útiles escolares.
- República de Uruguay: papelerías, tiendas de artículos de oficina y librerías que ofrecen útiles escolares a precios accesibles.
- Regina: librerías y papelerías, donde podrás encontrar útiles escolares a precios competitivos.
- Callejón de la Condesa (atrás de palacio postal).

Papelerías especializadas para dibujo y arquitectura

- República de el Salvador

Librerías de viejo

- Donceles

Uniformes

- Moneda
- Emiliano Zapata, cerca de la estación Candelaria.

Mochilas

- Tacuba

Artículos religiosos

- Pasaje Catedral
- República de Guatemala (a espaldas de la catedral)
- Justo Sierra
- Monte de Piedad
- Corredor del Niño Dios o Corredor Cultural Religioso: conformado por las calles de Venustiano Carranza y Talavera.

Materiales para elaborar recuerdos e invitaciones hechas.

- Corregidora
- Venustiano Carranza
- República de Uruguay
- República de Brasil

Novias y ceremonias

- República de Chile, entre Tacuba y Honduras: vestidos de novia, gala y coctel.
- Fray Pedro de Gante: el outlet de la novia.

Telas

- República de Guatemala.
- Peña y Peña: también hay materiales para cojines y salas.

Encajes, cierres, pinturas, hilos para bordar, artículos para manualidades

- República de el Salvador

Bisutería

- Calle del Carmen: collares, anillos de fantasía, maquillaje, ropa, mochilas, entre otros productos.

Ropa

- Tacuba
- República de Chile
- 20 de Noviembre
- Izazaga
- Mercado de Mixcalco y las calles aledañas.

Ropa para bebé o niños, bonetería

- Correo Mayor

Ropa deportiva

- Lecumberri hasta Circunvalación
- República de Costa Rica

Zapaterías

- Tacuba
- Mercado de Granaditas

Belleza

- Alhóndiga
- Entre Corregidora y Plaza Alonso García Bravo se puede encontrar toda clase de productos de belleza como tintes convencionales o de fantasía, cremas, shampoos, tratamientos capilares.



Perfumes

- Tacuba

Joyería, oro, plata y relojes

- 5 de Mayo
- Madero
- Portal Zócalo

Ópticas

- Motolinía
- Madero
- Tacuba

Artículos médicos

- Motolinía

Fotografía

- Donceles: artículos para cámara análoga o digital, revelado y enmarcado de fotografías.

Juguetes y peluches

- República de Colombia
- República de Japón
- República de Bolivia (a la altura de Girón)
- Callejón Girón: Cerca de República de Colombia y República de Bolivia

Bicicletas, patines y patinetas

- San Pablo

Instrumentos musicales

- Simón Bolívar

Blancos, ropa de cama

- Anillo de Circunvalación, entre Miguel Negrete y Manzanares.

Utensilios de cocina, ollas, molcajetes, comales

- Misioneros
- Mercado de la Merced
- Mercado de Sonora

Muebles

- República de Ecuador
- República de Uruguay

Artesanías mexicanas

- Little Oaxaca, en La Santísima. Además, hay mole, chapulines, mezcales, tlayudas, etcétera.

Artículos vintage

- Revillagigedo



Radios y telecomunicación

- Revillagigedo

Teléfonos y accesorios, controles remotos

- Eje Central

Rockolas

- República de Cuba

Iluminación y electricidad

- Victoria
- Dolores
- José María Marroquí

Ferreterías

- Corregidora: material para algún arreglo para el hogar o herramientas.
- Luis Moya: en esta vialidad encontrará ferreterías, eléctricos (lámparas, apagadores) y azulejos.



Plomería, azulejos, baño, cocinas

- Revillagigedo
- Ayuntamiento

Refacciones para lavadora, refrigerador o algún electrodoméstico.

- Calle Artículo 123

Artículos chinos baratos

- Plaza Izazaga 151 (a la altura del metro Pino Suárez)
- Plaza Flamencos 9, en el callejón de Flamencos
- Mesones
- Correo Mayor

Tacos, tortas y cocinas económicas

- Calle López R



NUEVAS PRESENTACIONES

Thoreva[®]

Atorvastatina

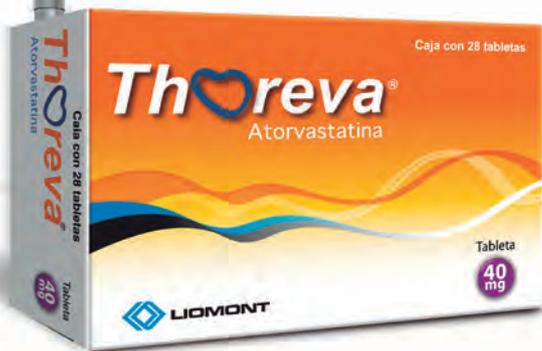
MES a MES

40 mg

Caja con 28 tab.

20 mg

Caja con 30 tab.



Amplia gama de presentaciones

80 mg

Caja con 30 tab.

20 mg

Caja con 30 y 60 tab.

40 mg

Caja con 28 y 56 tab.

10 mg

Caja con 60 tab.



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





La importancia del orden de los alimentos en las comidas

Por Hedy Hernández

El orden en que consumimos los alimentos durante una comida puede tener un impacto significativo en nuestra digestión, niveles de glucosa en sangre y sensación de saciedad. La forma en que se descomponen y se absorben en el cuerpo puede variar dependiendo de su composición y de la interacción con otros alimentos. En ese proceso intervienen muchos factores, como las enzimas, las hormonas y las funciones de diferentes órganos del cuerpo humano.

El proceso digestivo y la respuesta metabólica del cuerpo dependen en gran medida del tipo de alimento que ingerimos y del orden en que lo hacemos.

La revolución: los picos de glucosa

El descubrimiento proviene de dos artículos científicos en 2015, especialmente uno de Alpana Shukla de la Universidad Cornell, que afirmaba que, si come en un orden específico los elementos de una comida que contenga almidón, fibra, azúcar, proteína y grasa, incluso si sólo se trata de picoteo, reduce el pico de glucosa general un 73 %, y el de insulina un 48 %.

En un estudio realizado en 2019 con 15 personas con prediabetes, Shukla y sus colegas pidieron a los participantes que consumieran una comida de pollo sin piel a la parrilla, ensalada y pan en tres órdenes diferentes en tres días distintos. Los investigadores midieron los

niveles de azúcar en sangre de los participantes justo antes de comer y cada 30 minutos durante tres horas después de cada comida. Descubrieron que cuando los participantes comían el pollo y la ensalada antes que el pan, los picos de azúcar en sangre eran un 46 % más bajos que cuando comían primero el pan.

En una revisión de 2023 de 11 estudios, los investigadores concluyeron que las personas que dejaban los alimentos ricos en carbohidratos para el final de una comida, después de las verduras y las proteínas, tenían niveles de azúcar en la sangre significativamente más bajos que cuando los consumían primero.

¿Cuál es el orden ideal?

Fibra: comenzar con ensaladas, verduras al vapor o crudas ralentiza la absorción de azúcar, el vaciado gástrico y mejora la digestión. Esto hace que el estómago empiece a procesar esos compuestos alimentarios y no sea tan rápido a la hora de liberar componentes que puedan dar energía al cuerpo. Además, la combinación adecuada de alimentos puede favorecer la absorción de ciertos nutrientes esenciales, como el hierro y el calcio.



Proteínas: carnes magras, pescado, huevos y legumbres pueden ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre. Las proteínas están formadas por aminoácidos, que forman largas cadenas; por su compleja naturaleza molecular, el organismo necesita más tiempo para disociarlas, por lo que, además, son buenos aliados de la saciedad.

Las proteínas son el nutriente más importante en nuestra dieta, ya que dependemos de ellas para regenerar nuestras células, un proceso que se produce de forma continuada todos los días. Son el alimento más saciante, por encima de los carbohidratos y las grasas. Parte del mecanismo es la secreción de la hormona GLP-1, que retrasa el vaciado gástrico (la rapidez con la que se vacía el tubo digestivo), y la hormona PYY que suprime el apetito. Esto reduce la cantidad de comida que se puede ingerir de una vez. Algunas investigaciones han comprobado que comer proteínas antes que carbohidratos refinados aumenta la secreción de GLP-1, retrasando

aún más el vaciado gástrico. Las personas tienen la misma sensación de saciedad y supresión del apetito independientemente de si comen proteínas animales o vegetales.

Almidones y/o azúcares: consumir arroz integral, quinoa, papas o pan integral después de la fibra y las proteínas permite una mejor respuesta glucémica. Las harinas y azúcares incrementan los niveles de glucosa en sangre muy rápidamente, y también durante más tiempo. Estos niveles elevados hacen que aumente la inflamación, altera negativamente la microbiota, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y es uno de los principales factores que provocan resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y obesidad.

Grasas: son moléculas complejas compuestas de ácidos grasos y glicerol. El organismo las necesita para crecer y obtener energía. También las utiliza para sintetizar hormonas y muchas otras sustancias necesarias. Hay que tener en cuenta que existen diferentes tipos de grasas. Las grasas saturadas son las que aumentan el riesgo de alterar los niveles de colesterol y de aterosclerosis.

La digestión de las grasas se produce principalmente en el intestino delgado. Consumir alimentos ricos en grasas al principio de una comida puede enlentecer la digestión de otros nutrientes. Esto se debe a que las grasas tardan más en digerirse que los hidratos de carbono y las proteínas.

¿Qué es más importante, lo que come o cuándo lo come?

Todo lo que ponemos en nuestra boca influye en las funciones de

nuestro organismo. Muchos de esos efectos se producen durante el estado postprandial (después de la comida). En las horas siguientes a la comida el cuerpo se centra en digerir los alimentos y absorber los nutrientes. El organismo puede pasar seis horas o más en estado postprandial después de cada comida, es decir, estamos en este estado durante 18 horas al día si hacemos tres comidas.

En este estado es cuando se pueden producir los efectos de la comida que tienen las mayores consecuencias en nuestra salud. Aunque se ha comprobado que la hora del día en la que comemos no es tan importante como la ingesta total, el orden sí puede influir significativamente en la regulación de nuestro organismo. El factor más importante es la glucemia, el nivel de azúcar (glucosa) en sangre. Otro de los efectos del orden en la comida es la regulación del apetito, que se produce en el cerebro.

Cuando hemos comido suficiente para cubrir nuestras necesidades, el cerebro necesita recibir esa señal para suprimir la sensación de hambre. Por un lado, cuando el estómago está vacío, se segrega la hormona grelina que estimula el apetito. Tener el estómago lleno inhibe la grelina y el apetito. Pero este no es el único mecanismo.

Algunos beneficios clave de prestar atención a este orden incluyen:

Control de la glucosa en sangre: consumir los alimentos en un orden específico puede ayudar a evitar picos bruscos de glucosa en sangre, lo que es especialmente beneficioso para personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2. Diversos estudios sugieren que comer primero las verduras y las proteínas, seguido de los carbohidratos, reduce la velocidad de absorción de la glucosa y mejora la respuesta insulínica.



Reducción de la inflamación y del riesgo de enfermedades metabólicas: mantener niveles estables de glucosa y evitar el exceso de carbohidratos refinados al inicio de una comida puede contribuir a

reducir la inflamación y prevenir enfermedades como la obesidad y el síndrome metabólico.

Cómo afecta la salud no seguir el orden

Comer carbohidratos refinados, como el pan y la pasta, con el estómago vacío aumenta la glucosa en sangre de forma rápida, ya que el cuerpo los procesa relativamente rápido porque no le cuesta nada romper sus estructuras químicas. Como consecuencia, se va a producir un pico de azúcar (glucosa) en sangre y se va a activar el mecanismo de la insulina y el glucagón. La insulina va a absorber muy rápidamente ese alto nivel de azúcar en sangre, lo que va a provocar que surja una sensación de hambre prácticamente inmediata y, al final, vamos a recurrir a cualquier tipo de alimento para poder saciarnos.

Además, el exceso de glucosa en el organismo se convierte en grasa y se almacena en el tejido adiposo. ^R



Unival®

protege y armoniza

- Proporciona protección sostenida a la mucosa dañada contra la acción de los agresores gástricos.
- Sucralfato inhibe la actividad de la pepsina hasta un 32%.
- Adsorbe las sales biliares.

El sucralfato actúa localmente en el sitio ulcerado de la mucosa gastroduodenal sin efectos sistémicos

INDICACIONES:

- **Gastritis alcalina**
- **Úlcera péptica**
 - esofágica
 - gástrica
 - duodenal





Por Cinthya Tovar

La música ha sido una de las formas artísticas más poderosas para transmitir emociones y dar vida a las narrativas. Friedrich Nietzsche, filósofo alemán, expresó que *"sin música, la vida sería un error"*; una profunda reflexión sobre cómo el arte sonoro es esencial para dar profundidad y significado a la existencia humana. En el contexto del cine, desde siempre, incluso, desde época del llamado cine mudo, la música ha sido fundamental, pues complementa la imagen e intensifica la experiencia emocional del espectador, convirtiéndose en un lenguaje propio, que puede hablar directamente al alma.

De ahí que los realizadores pongan especial atención en la banda sonora que formará parte de cada película. Aunque, en muchos casos, se hace uso de canciones ya existentes, también, es muy común que se componga la música desde cero, única y exclusivamente para el filme; y para ello, lógicamente, se recurre a los mejores compositores.



En este panorama, dentro del cine contemporáneo, **John Towner Williams**, gran maestro, músico y compositor, ha sido el encargado de dar vida a algunas de las bandas sonoras más emblemáticas de la historia del cine. A sus 93 años y con una trayectoria de más de 60 años de trabajo, el estadounidense ha creado algunas de las partituras más reconocidas y queridas por generaciones de cinéfilos en todo el mundo, que han acompañado las historias más inolvidables del cine. Algunas de las películas más icónicas con su música

son *Star Wars* (1977), *Indiana Jones* (1981), *Jurassic Park* (1993), *Superman* (1978) y *Harry Potter* (2001).

Su capacidad para mezclar la tradición clásica con la modernidad del cine contemporáneo ha hecho que su música adquiera un protagonismo esencial en cada obra, al punto de no poder escuchar la música sin la necesidad automática de relacionarla con la película a la que pertenece, como si la historia sólo pudiera cobrar vida a través de la obra musical del compositor, lo que la hace una gran obra maestra en su totalidad.

El legado de John Williams radica en su talento para crear temas inolvidables y en su capacidad para entender el papel fundamental de la música dentro de la narrativa cinematográfica. Su trabajo nos recuerda que la música embellece las historias, les da forma, las enriquece y les otorga una memoria auditiva, que, de otro modo, quedarían incompletas.

En el documental sobre su trayectoria, titulado *La música de John Williams*, que se estrenó el 2 de octubre de 2024, Williams expresa que “para los músicos, la música es como respirar”; menciona que la música los apoya, los sostiene y les da energía.

Gracias a su trabajo, ha sido nominado al Premio Óscar en 54 ocasiones, de las cuales, ha ganado cinco estatuillas, en su mayoría, por mejor banda sonora original, siendo el compositor más premiado en la historia de La Academia. Los proyectos que le confirieron tales galardones fueron *El violinista en el tejado* (1971), *Tiburón* (1975), *Star Wars* (1977), *E.T.: el extraterrestre* (1982) y *La lista de Schindler* (1993).

Además, de acuerdo con Jon Burlingame, periodista y conferenciante que escribe sobre música de cine, en *Variety*, para el año 2016, Williams ya había ganado 22 premios Grammy.

Influenciado por su padre, un talentoso músico de jazz, Williams estudió en la Academia Juilliard, en Nueva York, y comenzó a forjar su carrera de compositor en los años 50. Sin embargo, no fue hasta finales de la década de los 60 y principios de los 70 que se consolidó como uno de los compositores más influyentes en Hollywood.

Su primera gran colaboración con el director Steven Spielberg, para la película *Tiburón*, en 1975, catapultó su nombre al estrellato. La icónica y tensa partitura de Williams, basada, principalmente, en una famosa secuencia de un par de notas, redefinió la manera en que la música podía intensificar la tensión en el cine de suspenso. Esta colaboración fue sólo el inicio de una serie de trabajos exitosos que realizarían juntos, que incluirían algunas de las películas más grandes de la historia del cine, como *Jurassic Park*, *E.T.*, *Indiana Jones*, entre otras, siendo las más recientes *Lincoln* y *Los Fabelman*.



Pero, además de Spielberg, a lo largo de su carrera, Williams ha trabajado con una amplia gama de directores célebres, incluidos George Lucas, en *Star Wars*; Richard Donner, en *Superman*; y Ron Howard, en *Far and Away* y *Han Solo: una historia de Star Wars*.

Lo que distingue a John Williams de otros compositores de bandas sonoras es su habilidad para crear temas musicales que se convierten en símbolos culturales universales. Ha compuesto la música para una innumerable cantidad de películas exitosas; las melodías de Williams surgen inmediatamente en la mente del oyente. Su uso de motivos recurrentes, la creación de temas musicales que acompañan a los personajes y situaciones más emblemáticas han marcado la forma en que percibimos la música en el cine.

El enfoque de la música de cine se considera una de las razones clave por las que las bandas sonoras son un pilar importante en la industria cinematográfica moderna. John Williams ha dejado un legado musical que sigue siendo tan relevante hoy como cuando comenzó su carrera, hace más de 60 años. R

LA MODA LLEGA AL LOUVVRE

Con su propia versión de la MET Gala, el recinto parisino promete hacer historia

Por Moisés Zúñiga M.

La MET Gala, organizada por el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York, ha sido, durante décadas, el evento de moda y cultura por excelencia; un desfile de creatividad y lujo, que une a la alta costura con las artes visuales. Su influencia trasciende las fronteras del glamour, convirtiéndose en un reflejo de la interacción entre la moda y el arte, en un espacio donde las celebridades, diseñadores y figuras influyentes de la moda se reúnen para recaudar fondos para el Instituto de Vestuario del museo.

La gala es conocida por sus extravagantes y creativos atuendos, que, cada año, se inspiran en la temática de la exposición de moda anual.

Sin embargo, en 2025, una nueva propuesta promete poner a prueba este legado neoyorquino, pues el Museo del Louvre, en París, se prepara para llevar a cabo su propia versión de la MET Gala...

La gala benéfica de *Louvre Couture*

Se trata del evento *Le Grand Dîner du Louvre*, una gala de lujo, que promete reunir a lo más selecto del arte, la moda y la cultura mundial. Este banquete, que se llevará a cabo en los majestuosos espacios del museo, tiene como objetivo recaudar fondos para la conservación del patrimonio artístico del Louvre.

Los asistentes, incluidos diseñadores, coleccionistas y celebridades internacionales, se sumergirán en una experiencia exclusiva, que fusiona la alta cocina con la alta costura, creando una noche donde el arte y la moda se celebran en su máxima expresión.

Dicha cena se realizará el 4 de marzo de 2025, en el marco de la Semana de la Moda de París, y será más que una noche de glamour y sofisticación, pues, al igual que la MET Gala en Nueva York, este evento benéfico ayudará a financiar programas educativos, exposiciones y otras iniciativas que enriquecen la experiencia de los visitantes del Louvre; además, será el comienzo de una tradición que conecta el pasado, el presente y el futuro de la moda. Para tal evento, el museo subastó 30 mesas, recaudando poco más de un millón de euros. La recepción se realizará en el patio interior, *Cour Marly*, mientras que la fiesta será bajo la icónica pirámide de cristal.

La compra de una mesa incluye el acceso a la lujosa cena –preparada por los mejores chefs de París–, la fiesta y un recorrido por la exposición *Louvre Couture: Art and Fashion: Statement Pieces*.

Una exposición de moda en el Louvre

Desde el 24 de enero de 2025, en un hecho histórico y sin precedentes para el recinto, el Museo del Louvre inauguró una exposición exclusiva y temporal referente a la historia de la moda y la alta costura. Lleva por nombre *Louvre Couture: Art and Fashion: Statement Pieces* y destaca por ser la primera en su tipo en el museo, la cual se ha hecho célebre por albergar algunas de las obras de arte más emblemáticas de la historia. De esta forma, la moda se posiciona no sólo como una industria, sino como una manifestación artística que puede y debe coexistir con la pintura, la escultura y la historia del arte.

La exposición estará disponible hasta el 21 de julio del 2025 y cuenta con una amplia gama de prendas y accesorios, desde vestidos de

alta costura hasta diseños vanguardistas, que han sido cuidadosamente seleccionados para destacar la intersección entre la moda y el arte. Los visitantes pueden admirar una cuidada selección de piezas que marcaron hitos en la historia de la moda, explorando la maestría de los diseñadores, la innovación de sus creaciones y la manera en que la moda se convierte en una forma de arte en sí misma.



Con un enfoque en la relación simbiótica entre la moda y las artes visuales, *Louvre Couture* exhibe no sólo vestidos, sino, también, la historia de cómo la moda ha influido y ha sido influenciada por grandes obras de arte.

De acuerdo con información del museo, la muestra se despliega en sus salas de colecciones permanentes. La curaduría especial entrelaza piezas maestras del Departamento de Artes Decorativas del Louvre, con 71 siluetas y cerca de 30 accesorios, provenientes de 45 casas de moda de renombre mundial,

reuniendo obras de alta costura de diseñadores legendarios, como Chanel, Karl Lagerfeld, Jean Paul Gaultier, Christian Louboutin y Balenciaga, junto con creaciones de otras firmas y diseñadores de culto, como Duro Olowu, Charles de Vilmorin y Maison Margiela.

Entre las piezas destacadas, se pueden admirar trajes inspirados en obras maestras del Renacimiento, del Barroco y hasta del arte moderno, evidenciando cómo los diseñadores contemporáneos se apropian de los estilos artísticos para crear piezas que son, en sí mismas, arte. Estas creaciones, que van desde trajes escultóricos hasta piezas que reinterpretan las pinturas y esculturas del museo, atraen la atención de todos aquellos interesados en la fusión de ambos mundos.

Un acontecimiento trascendental en el ámbito de la moda y la cultura

Las expectativas para *Louvre Couture* son altas. Se espera que este evento se convierta en una plataforma para explorar nuevas narrativas sobre el poder de la moda como forma de expresión artística. La combinación de un museo icónico, la gala benéfica más exclusiva y una exposición nunca antes vista marcarán, sin duda, una nueva era en la historia de la moda y el arte.



Lo que hace a este evento aún más fascinante es la posibilidad de descubrir colaboraciones inesperadas entre diseñadores de renombre y artistas contemporáneos, así como una serie de instalaciones y performances que transformarán la manera en que vemos la relación entre la moda y la cultura visual. Si la MET Gala de Nueva York marcó un antes y un después, *Louvre Couture* podría

ser el próximo gran hito en este fascinante cruce entre el arte, la moda y el espectáculo; y es que, según el Museo del Louvre, "esta exposición inédita y su gala no sólo celebran la moda como un arte, sino que la posicionan como parte integral del patrimonio cultural global".

Para la industria cultural, la llegada de *Louvre Couture* es una clara muestra de cómo el recinto francés se adapta a las nuevas tendencias y busca, una vez más, consolidarse como un epicentro del arte en todas sus formas. Y en un mundo donde la moda nunca ha sido sólo ropa, sino una poderosa forma de expresión y creatividad, este evento está llamado a redefinir los límites de lo que entendemos por arte y estilo.

Olivier Gabet: uniendo mundos, tejiendo historias

Él es la mente maestra detrás de esta fascinante exposición; un hombre reconocido en el mundo del arte y la moda.

Como director del *Musée des Arts Décoratifs de París*, Gabet posee una visión única y una profunda comprensión de la intersección entre estas dos disciplinas. Su trayectoria profesional lo ha llevado a explorar las múltiples facetas de la creatividad humana, desde el diseño de objetos y la moda hasta las artes visuales y la cultura popular. Esta amplia perspectiva le permite tender puentes entre diferentes épocas, estilos y expresiones artísticas, enriqueciendo así la experiencia del espectador. ^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, Casa del Libro y
Librerías El Sótano.**

La licenciatura de medicina al interior de la República Mexicana

Por Cinthya Tovar

Comprometidos con la formación académica de los profesionales de la salud, ya sean aquellos jóvenes que desean convertirse en futuros médicos y especialistas, o bien, los galenos que gusten ampliar sus conocimientos mediante algún posgrado, a continuación, le presentamos las instituciones que ofrecen la carrera de medicina u otras relacionadas a la salud, al interior de la República Mexicana.

Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG). La Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud ofrece las licenciaturas de: medicina, cirujano dentista, psicología, enfermería, ciencias de la nutrición y terapia física. Tiene una variedad de programas de especialidades en endodoncia, odontopediatría, ortodoncia, periodoncia e implantología, prostodoncia, y una maestría en salud laboral.

Universidad de Monterrey (UDEM). A través del programa de Ciencias de la Salud, ofrece las licenciaturas de: médico cirujano y partero, médico cirujano dentista, ingeniería biomédica, enfermería, nutrición y psicología clínica; y se puede acceder a especialidades médicas, como cirugía general, ginecología y

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



obstetricia, neumología, medicina interna, anatomía patológica, anestesiología, medicina familiar, oftalmología, pediatría, medicina de urgencias, pediatría, geriatría, psiquiatría, entre otros posgrados.

Tecnológico de Monterrey (ITESM). La Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud cuenta con las siguientes licenciaturas: médico cirujano, biociencias, psicología clínica y de la salud, médico cirujano odontólogo, nutrición y bienestar integral. Ofrece las especialidades médicas en anatomía patológica, en calidad de la atención clínica, en cardiología, en cirugía general, en anestesiología, en medicina interna, geriatría, ginecología y obstetricia, psiquiatría, oftalmología, neonatología, oncología y neurología; y maestría y doctorado en ciencias biomédicas.



Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Su Facultad de Medicina ofrece las licenciatura en médico cirujano y partero, ingeniería biomédica, químico clínico biólogo, químico farmacéutico biólogo, enfermería, nutrición, y terapia física y readaptación deportiva. Además, tiene una amplia variedad de especialidades, como anestesiología, anatomía patológica, cirugía general, cirugía plástica estética y reconstructiva, dermatología, endocrinología, epidemiología, gastroenterología, genética médica, geriatría, ginecología y obstetricia, medicina familiar, medicina interna, medicina de rehabilitación, cardiología clínica, neurología, oncología médica, medicina de urgencias, radiología e imagen, entre otras; y diversos programas de maestría y doctorado.

Universidad de Colima (UCOL). Ofrece las licenciaturas de médico cirujano y partero, enfermería, y nutrición. Además, posee programas de posgrado, como las maestrías en ciencias médicas y en nutrición clínica; y el doctorado en ciencias médicas.

Universidad de Guanajuato (UG). Cuenta con la licenciaturas de médico cirujano, enfermería y obstetricia, nutrición, psicología clínica, fisioterapia; y con más de treinta especialidades, como anestesiología, anatomía patológica, atención médica y quirúrgica, calidad de la atención clínica, cardiología, cirugía pediátrica, geriatría, ginecología oncológica, medicina familiar, medicina interna, medicina de urgencias, oftalmología, oncología médica, y neurocirugía; especialidades en enfermería y en psicología; una maestría en ciencias médicas; y los doctorados en ciencias médicas y en ciencias de enfermería.

Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Ofrece las licenciaturas de: médico cirujano, enfermería, nutrición, optometría, terapia física, y médico estomatólogo; cuenta con más de veinte especialidades médicas, como medicina familiar, urgencias médico quirúrgicas, cirugía general, anestesiología, medicina interna, medicina de trabajo, pediatría médica, cardiología, entre otras; así como la maestría en investigación biomédica; y el doctorado en ciencias biológicas.

Universidad Autónoma de Baja California (UABC). Ofrece las licenciaturas en médico general, biomedicina, cirujano dentista, enfermería, nutrición, optometría, podología, fisioterapia, químico farmacobiólogo, e imagenología; especialidades en ginecología y obstetricia, medicina familiar, medicina interna, cirugía general, endodoncia, pediatría, medicina de urgencias, anestesiología, entre otras. Maestrías en ciencias médicas, ciencias en biomedicina; y doctorados en investigación interdisciplinaria en salud, ciencias en biomedicina, nutrición y en salud pública.

Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS). Tiene las licenciaturas en medicina, cirujano dentista, cirugía general, enfermería, nutrición, psicología, fisioterapia, y químico farmacobiólogo; más de treinta especialidades; las maestrías en ciencias clínicas, ciencias en biomedicina molecular, docencia en ciencias de la salud, y enfermería; y doctorados en algología intervencionista y cuidados paliativos, ciencias en biomedicina molecular, nutrición, y ciencias en enfermería.

que ningún dolor borre su sonrisa



Para niños de
2-12 años

#GenéricosExcepcionales®

Universidad Veracruzana (UV). Ofrece las licenciaturas en médico cirujano, cirujano dentista, química clínica, educación física, deporte y recreación, enfermería, nutrición, psicología, químico farmacéutico biólogo; las especialidades en angiología y cirugía vascular, cirugía general, cirugía maxilofacial, epidemiología, ginecología y obstetricia, medicina de urgencias, medicina familiar, medicina interna, oftalmología, ortopedia, radiología e imagen, urología, endodoncia, entre otras; además de varias maestrías y doctorados.

Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). Posee las licenciaturas en médico cirujano, cirujano dentista, psicología, enfermería, nutrición, rehabilitación, químico farmacéutico biólogo; especialidades en anestesiología, urgencias médico quirúrgicas, cirugía general, geriatría, medicina crítica, medicina del deporte, epidemiología, ginecología y obstetricia, urología, pediatría, entre otras; y el doctorado en ciencias de la salud.



Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP). Su oferta incluye las licenciaturas en médico cirujano, ciencias ambientales y salud, fisioterapia; más de veinte especialidades, como anatomía patológica, ginecología y obstetricia, medicina de urgencias, medicina familiar, medicina interna, oftalmología, otorrinolaringología, cirugía general, endocrinología, epidemiología, geriatría, anestesiología, cardiología clínica, dermatología, reumatología, entre otras; las maestrías en ciencias biomédicas, ciencias en investigación clínica; y el doctorado en ciencias biomédicas.

Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ). Tiene las licenciaturas en medicina general, odontología, y optometría; más de diez especialidades; maestrías en investigación médica, ciencias en biomedicina, emergencias y desastres, ciencias en neurometabolismo, ciencias de enfermería; y algunos doctorados.

Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH). Tiene las licenciaturas en médico cirujano y partero, salud pública, y terapia física; más de

15 especialidades; maestrías en ciencias biomédicas, en dirección y gestión de salud, en formación e innovación para profesionales de la salud; y doctorados en investigación de medicina y en ciencias en biomedicina.

Universidad Autónoma de Tlaxcala (UAT). Ofrece las licenciaturas en médico cirujano, enfermería y obstetricia, nutrición, fisioterapia, química clínica; especialidades como enfermería perinatal, salud pública, y endodoncia; y la maestría en ciencias de la salud pública.

Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH). Ofrece las licenciaturas en médico cirujano, gerontología, y químico farmacobiólogo; diez especialidades y la maestría en ciencias en bioquímica clínica.

Universidad de las Américas de Puebla (UDLAP). Ofrece las licenciaturas en médico cirujano, bioquímica clínica, químico farmacéutico biólogo, ciencias de la nutrición, cirujano dentista, enfermería, psicología clínica; y la maestría en administración de servicios de la salud.

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). En el área de Ciencias Naturales y de la Salud, posee las licenciaturas en farmacia, farmacéutico biólogo, imagenología, fisioterapia, medicina, enfermería, estomatología, biomedicina y urgencias médicas.

Como verá, nuestro país cuenta con una amplia variedad de opciones para formar a los médicos del futuro. *R*

Fosfonat[®]

ácido ibandrónico

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



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS¹

Literatura exclusiva para Médicos

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

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



Beiersdorf

Adiós a las manchas con
NIVEA LUMINOUS⁶³⁰®

La exposición al sol, la edad, los cambios hormonales o el acné, pueden hacer que aparezcan manchas oscuras en la piel. Cuando las manchas son visibles, es probable que haya más debajo de la piel de manera oculta, sólo las cámaras UV especiales pueden hacer visibles estas manchas oscuras antes de que aparezcan visiblemente a los ojos.

El ingrediente patentado THIAMIDOL actúa desde la raíz de la hiperpigmentación para reducir las manchas visibles y aún no visibles, previniendo su reaparición al reequilibrar la producción de melanina causante de las manchas en la piel. Comienza a trabajar desde la primera aplicación y con el uso constante los resultados son visibles tras sólo siete días.

Hedy Hernández

corne

TDAH, problema de
salud pública en México

El TDAH forma parte de los trastornos del neurodesarrollo, y es común que los niños que lo padecen, presenten síntomas como problemas de aprendizaje, lenguaje e interacción social, y movimientos estereotipados, entre otros.

Se diagnostica más frecuentemente en escolares; sin embargo, también se presenta en la adolescencia con síntomas combinados, que incluyen inatención, impulsividad e hiperactividad.

El tratamiento farmacológico es fundamental para garantizar una buena calidad de vida en pacientes diagnosticados con TDAH. Se ha demostrado que el metilfenidato es el medicamento de primera línea en el tratamiento para el TDAH, ya que es de liberación prolongada y actúa disminuyendo los síntomas durante todo el día.

Hedy Hernández



MEXEDS, primera red de
especialistas en México

Los síndromes de Ehlers-Danlos (EDS) y Trastornos del Espectro Hipermóvil (HSD) son un grupo de trastornos hereditarios que afectan el tejido conectivo, principalmente el colágeno y otras proteínas estructurales, esenciales para brindar soporte, resistencia y elasticidad a los tejidos del cuerpo. Se caracterizan por la hiper movilidad articular, piel que se estira con facilidad y fragilidad de los tejidos (mayor predisposición a lesiones y cicatrización deficiente).

MEXEDS, con experiencia en el diagnóstico y tratamiento de estos síndromes, cuenta con médicos de primer nivel en diversas especialidades como genética, medicina interna, reumatología, cardiología, algología, urología, ortopedia y nutrición, entre otros.

Hedy Hernández



La epidemia silenciosa que
sigue en ascenso

La lucha contra el cáncer ha dado un giro radical gracias al avance en el diagnóstico diferenciado y la medicina de precisión. Estas herramientas están transformando la manera en que se detectan y tratan estas enfermedades, permitiendo identificar las características moleculares específicas de cada tumor y adaptar los tratamientos a las necesidades únicas de cada paciente.

Es fundamental destacar la alta prevalencia de ciertos tipos de cáncer sólidos como el de pulmón y el de próstata y los cánceres hematológicos como el mieloma múltiple.

Estos tres tipos de cáncer afectan a más de cuatro millones de personas en todo el mundo.

Hedy Hernández



Temporada de influenza

La Campaña de Vacunación para el virus de influenza finalizará el 28 de marzo del presente. Hasta entonces, los mexicanos podrán acudir al centro de salud, para estar protegidos de manera gratuita a través de la vacuna.

Es necesario reforzar la prevención, especialmente en los grupos de mayor riesgo: adultos mayores, menores de 5 años, embarazadas y aquellos con condiciones como diabetes, afecciones cardiovasculares o alguna enfermedad respiratoria como asma y EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

La vacunación contra influenza se debe realizar por temporada, pues al tratarse de un virus de fácil evolución las vacunas son actualizadas cada año.

Hedy Hernández



Biomarcadores como innova-
ción clave en la detección

Los biomarcadores tumorales son una herramienta clave en el diagnóstico temprano del cáncer. Estas pruebas de laboratorio, utilizadas para detectar la enfermedad en etapas tempranas y monitorear su progreso, han demostrado su capacidad para transformar el diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Entre los marcadores tumorales más conocidos se encuentran el CA 15-3 para el cáncer de mama y el PSA para el cáncer de próstata. Estas moléculas biológicas, detectables en la sangre, ofrecen información valiosa sobre la presencia, progresión y respuesta al tratamiento de diversos tipos de cáncer. Además, son esenciales para monitorear la respuesta al tratamiento y detectar posibles recaídas, permitiendo a los médicos ajustar el plan terapéutico de manera más precisa.

Hedy Hernández

Ciproflox

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:



Tiazopir®

NUEVO

menos dosis, mayor acción

Dexrabeprazol es el isómero R+ de Rabeprazol

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



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

Dosis:
1 tableta de liberación retardada de 10 mg

1 vez al día

TIAZO-01A-24

NO. DE ENTRADA: 2511032002C00002

BIBLIOGRAFÍA:

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

Revisar IPP:



Cetus

Senosiain®