



# Relax

Lectura terapéutica

Divinidades de la  
medicina



**BRAVIA**  **YAN**<sup>®</sup>

Amiodarona



# EDITORIAL

Como bien sabemos, las religiones de las civilizaciones antiguas del mundo se caracterizaban por ser politeístas, lo que significa que tenían un dios para cada aspecto de la vida y de la naturaleza. Dentro de la cultura general, hay ciertas deidades que destacan más o que son más populares, como Zeus, Hades, Afrodita, de la mitología griega; Odín, Thor, Loki, de la nórdica; Tláloc, Quetzalcóatl, de la mexicana; Ra, Osiris, Isis, Horus, Anubis, de la egipcia, sólo por mencionar algunos. La mayoría de estas deidades conocidas son dioses supremos o de elementos como el amor, la fertilidad, el trueno, el inframundo o la muerte, entre otros. Pero ¿se ha dado cuenta de que identificamos a muy pocas divinidades de la medicina y de la salud? Dado que esta publicación resalta esta ciencia y a sus profesionales, hemos decidido darle un espacio a los dioses que los representan en diversas cosmogonías.

Gracias a toda la investigación que existe al respecto, se sabe que las demencias pueden presentarse por diversas causas y que no son exclusivas de la vejez, pues se han identificado en personas jóvenes. Con el fin de profundizar en este tema, hemos preparado un artículo especial para hablar de la demencia vascular.

Dentro de esta divertida, bella y “complicada” carrera, llamada vida, hay quienes corren en carriles con más o menos obstáculos y, a veces, con ayuda de los árbitros; es por ello que escribimos aquel último adjetivo entre comillas, porque, en ocasiones, el camino para llegar a un sitio no es el mismo para todos. Esta analogía sirve para entender el nepotismo que existe en diferentes industrias y áreas profesionales, académicas y políticas. En las redes sociales, se ha puesto de moda un término para definir a los hijos o familiares de ricos o celebridades, quienes, gracias a ese parentesco, se han hecho de un lugar que, quizá, por talento, no les pertenece. Aquí, le contamos de qué se trata.

Existen ciertos autores literarios que son referentes del misterio y el terror, como Edgar Allan Poe, Shirley Jackson o Stephen King, quienes sirven de inspiración para nuevos escritores que buscan emerger y triunfar en el género, con historias que dejen paralizados a sus lectores. Un ejemplo es Grady Hendrix, quien, con su estilo muy particular, se ha ganado el título del nuevo maestro del terror.

Sin hacerlo demorar más, sólo nos queda decir que esperamos que esta lectura le resulte de lo más 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**

I23RF

**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: abril 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 Jimasa Comunicación dentro del Padrón de Publicaciones de Segob.



# CONTENIDO

En portada:  
Divinidades de la medicina

4 Demencia vascular

14 Los dioses de la medicina en diferentes culturas

30 Enfermedad de Parkinson, mucho más que un "temblor de viejo"





# SECCIONES

## 8 *Destinos*

- Ibiza: la isla de la música, la fiesta y la belleza natural

## 20 *Entretenimiento*

- *Nepo babies*: ¿éxito por mérito o por linaje?

## 26 *Días del mes*

- Se realiza la primera llamada desde un teléfono celular
- Nace Leona Vicario, heroína de la Independencia de México
- Día Mundial de la Bicicleta
- *Alien Day* celebra un tributo a la saga cinematográfica

## 33 *Novedades de la ciencia*

- Científicos confirman que el 2023 fue el año más cálido de la historia
- Avances en la producción sostenible de paclitaxel

## 34 *Cuestión de letras*

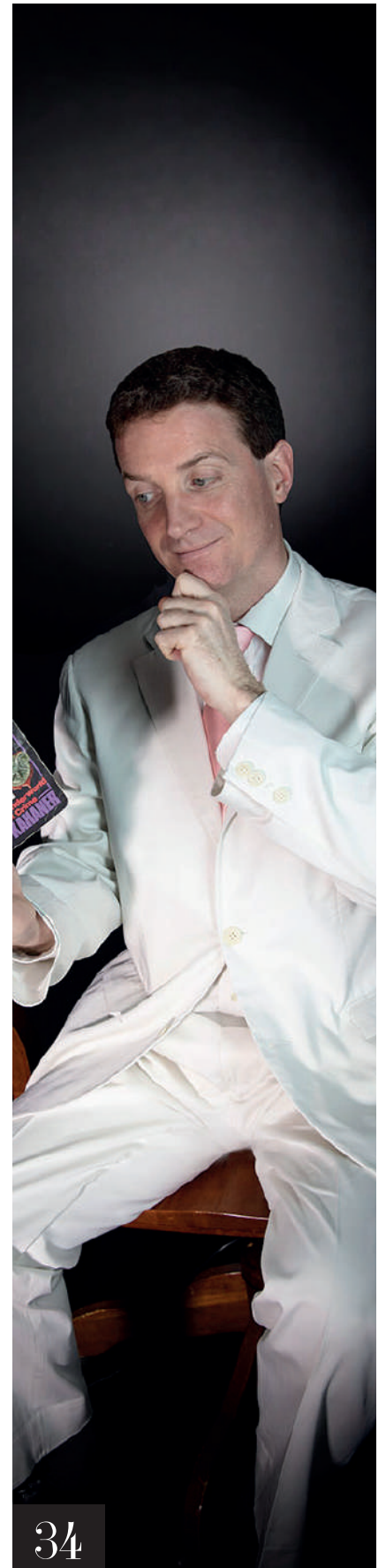
- Grady Hendrix: el nuevo maestro del terror

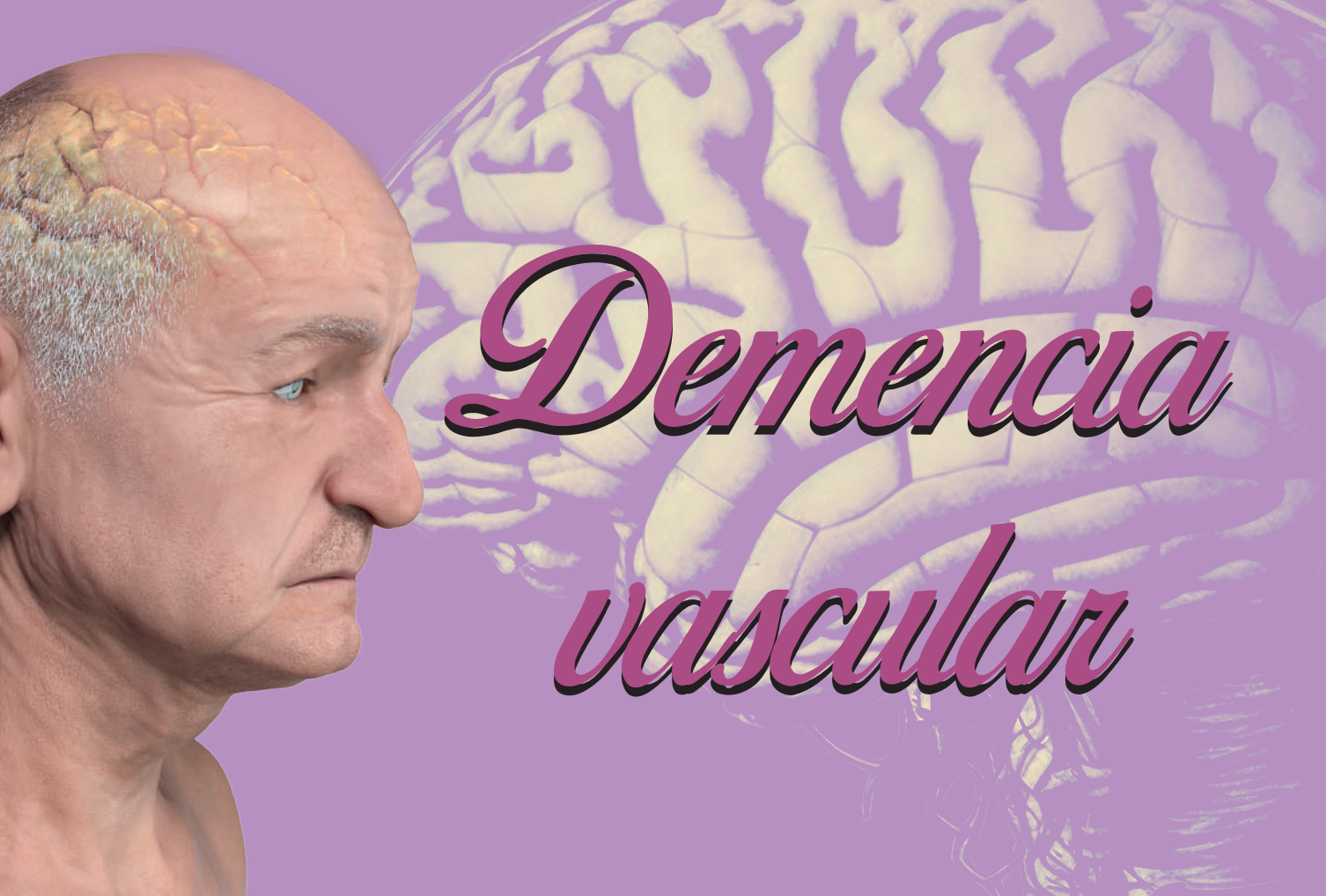
## 40 *Conociendo México*

- Cantona, la zona arqueológica más grande de México

## 48 *Notirelax*

- Menciones informativas





# Demencia vascular

Por Dra. Sofía Ramírez

**G**eneralmente, se considera que la demencia vascular es un padecimiento que, derivado de la disminución del flujo sanguíneo al cerebro, ocasiona problemas con el razonamiento, la planificación, el juicio, la memoria y otros procesos mentales importantes para el funcionamiento normal del cerebro.

La demencia vascular es la segunda causa de demencia después de la enfermedad de Alzheimer, abarcando del 15 al 20 % del total. Sin embargo, esta causa de demencia vascular engloba a un grupo heterogéneo de entidades que ocasionan deterioro cognitivo debido a patologías cerebrovasculares. A pesar de no ser curable, si se controlan los factores de riesgo, puede alentarse el curso de la enfermedad.

Se presenta cuando hay un bloqueo o una disminución del flujo sanguíneo en algunas regiones del cerebro, lo que ocasiona que bajen considerablemente los niveles de oxígeno y los nutrientes que requieren las neuronas. La restricción del flujo sanguíneo puede presentarse por diferentes causas, como por trombosis, embolias, hemorragias o, incluso, por lesiones cerebrales de tipo hipóxico-isquémicas presentadas después de un paro cardíaco o una hipotensión arterial grave.

**Existen diversas condiciones que pueden incrementar el riesgo de la demencia vascular**, por los daños que se presentan en el sistema

vascular, como la hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, infartos previos, hipercolesterolemia, diabetes y tabaquismo. Por lo que, para prevenir la demencia vascular, es importante prevenir la aparición de estas entidades o evitar que sigan progresando si es que ya se padecen.

Sin embargo, existen también **otros factores de riesgo**, como: la edad avanzada, ya que esta patología es poco común antes de los 65 años y aparece con más frecuencia cerca de los 90 años; la aterosclerosis, que ocurre cuando existen depósitos de colesterol y otras sustancias en las arterias y estrecha los vasos sanguíneos; la obesidad, el exceso de peso corporal es un factor de riesgo para las enfermedades vasculares en general; la fibrilación auricular, ya que este ritmo cardíaco provoca que las cámaras superiores del corazón comiencen a latir de forma rápida, irregular y sin coordinación, lo que favorece la formación de coágulos en el corazón, los cuales pueden viajar a través de las arterias y ocasionar un taponamiento en las arterias más pequeñas del cerebro.

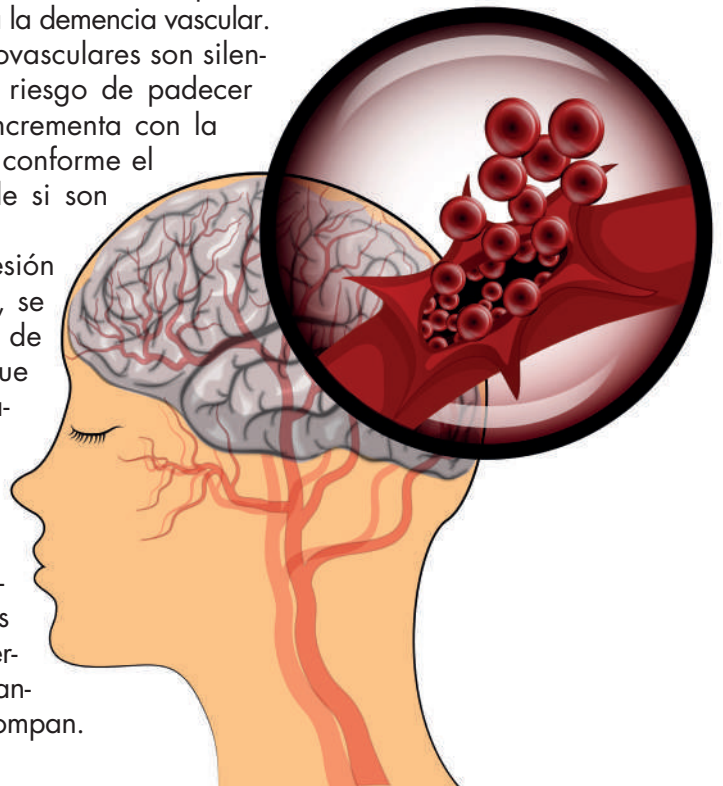
La demencia vascular es ocasionada por afecciones que dañan los vasos sanguíneos del cerebro y disminuyen su capacidad para suministrar sangre oxigenada en las cantidades necesarias para nutrirlo y que pueda ejecutar los procesos de pensamiento de forma eficaz.

Dichas afecciones son:

- **Accidentes cerebrovasculares:** La presencia de infartos cerebrales por el bloqueo del riego sanguíneo de una arteria cerebral puede ocasionar diversos síntomas, que incluyen a la demencia vascular. Sin embargo, algunos accidentes cerebrovasculares son silenciosos, por lo que también aumenta el riesgo de padecer demencia. Asimismo, dicho riesgo se incrementa con la cantidad de derrames que se presenten conforme el paso del tiempo, independientemente de si son silenciosos o evidentes.
- **Hemorragia cerebral:** Cuando la presión arterial se encuentra continuamente alta, se presenta un debilitamiento de la pared de los vasos sanguíneos, lo que ocasiona que ésta se rompa y dé lugar a una hemorragia en el cerebro, provocando daños en ciertas áreas del mismo.
- **Estrechamiento o daño crónico de los vasos sanguíneos cerebrales:** El desgaste natural por la vejez, el envejecimiento anormal de los vasos sanguíneos y algunas otras enfermedades, como la diabetes o la hipertensión arterial, provocan que los vasos sanguíneos más pequeños se estrechen o se rompan.

Los **signos y síntomas** suelen ser variables, ya que dependen de distintos factores, como la velocidad de progresión, etiología de la enfermedad, la localización en el cerebro y las características propias de cada paciente. Aunque algunos síntomas pueden ser similares a otros tipos de demencia, el cuadro clínico de la demencia vascular se caracteriza por:

- Progresión escalonada, con curso fluctuante y deterioros súbitos
- Síntomas y signos neurológicos, como disminución de fuerza o parálisis
- Desorientación
- Dificultad para concentrarse y prestar atención
- Poca capacidad para organizar pensamientos o acciones
- Deterioro en la capacidad para analizar una situación



- Lentitud al razonar
- Dificultad para la organización
- Dificultad para decidir qué hacer a continuación
- Problemas con la memoria
- Depresión asociada a la demencia
- Crisis epilépticas
- Episodios de confusión aguda



Sin embargo, también, pueden presentarse otros síntomas, como:

- Alucinaciones (ver cosas que no existen)
- Delirios (creer cosas que no existen)
- Irritabilidad, con agresión física y verbal
- Intranquilidad y agitación
- Incontinencia o urgencia miccional

Asimismo, los síntomas de la demencia vascular pueden ser más obvios cuando se presentan de manera repentina después de un accidente cerebrovascular, sobre todo cuando los cambios en el pensamiento y en el razonamiento están relacionados.

Por otro lado, a menudo, se presenta un patrón característico de los síntomas de demencia vascular; sigue una serie de eventos vasculares cerebrales o mini accidentes cerebrovasculares, ya que los cambios en los procesos mentales suceden en pasos evidentes decrecientes a partir del nivel del funcionamiento anterior, a diferencia del deterioro gradual y continuo que se presenta en la demencia por Alzheimer.

Aunque existen varios factores que desencadenan la demencia vascular, también, existen algunas medidas que sirven para mantener el corazón y los vasos sanguíneos sanos, como, por ejemplo: tener una presión arterial normal, prevenir o controlar la diabetes mellitus tipo 2, dejar de fumar, realizar actividad física frecuentemente, mantener el colesterol en valores normales. Esto último es importante, debido a que se disminuye la cantidad de depósitos de colesterol en las arterias cerebrales. <sup>R</sup>



# PERDUQUAN®

## Memantina

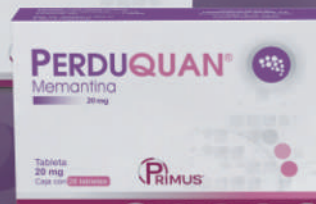
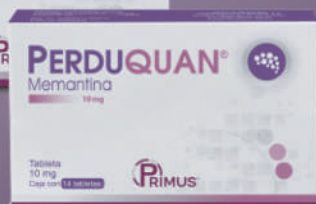
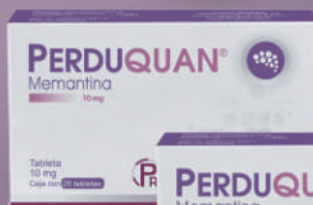
HABLANDO SERIAMENTE DE DEMENCIA

INDICADO EN ESTADOS DE LAS ALTERACIONES FUNCIONALES DEL SÍNDROME DEMENCIAL:

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



NUEVA IMAGEN  
MISMA CALIDAD



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



Línea de productos Primus, una división de farmacéuticos Rayere

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

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



# Ibiza: la isla de la música, la fiesta y la belleza natural

Un destino que se ha ganado el corazón de sus visitantes, debido a su combinación inigualable de experiencias para todos los gustos



Por Moisés Zúñiga M.

**U**bicada en el corazón del mar Mediterráneo, a unos 90 kilómetros de la costa de la península ibérica, esta isla balear, conocida como la Isla Blanca, ha ganado fama mundial por sus playas de aguas cristalinas, su animada vida nocturna, y su rica historia y cultura, que se remontan a la Antigüedad.

La ciudad de Ibiza –*Eivissa*, en catalán– es la capital y localidad más grande de la isla, que, además de ser un fascinante crisol de culturas, es el principal punto de interés para los turistas de todo el mundo, debido a sus bares de talla mundial, discotecas, restaurantes y lugares de compras.

## Herencia de civilizaciones

La historia de Ibiza se entreteteje con diversas culturas que han dejado su huella en este territorio, a lo largo de los siglos. Fue fundada por los fenicios, en el año 654 a. C., y luego, fue conquistada por los cartagineses, los romanos y los árabes. En el siglo XIII, la isla fue colonizada por los cristianos y pasó a formar parte del reino de Aragón.

# ORECIL NF

La g<sup>o</sup>ta 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.** <sup>(1)</sup>

94%

Eficacia Clínica Superior

96%

Eficacia Microbiológica





No obstante, la Ibiza moderna se forjó con la llegada de la contracultura, en la década de 1960, cuando artistas y músicos comenzaron a descubrir la belleza única de la isla. Este legado multicultural se refleja en la comida, las festividades locales y en la arquitectura, como las construcciones medievales de Dalt Vila, la ciudad vieja amurallada.

### Principales atracciones

La llamada Isla Blanca es conocida por sus aguas cristalinas, playas de arena fina y calas escondidas. También, ofrece una combinación única de paisajes, desde acantilados impresionantes hasta bosques de pinos aromáticos. Sus visitantes pueden encontrar una serie de lugares y una amplia gama de actividades para disfrutar.

**Dalt Vila:** Es el centro histórico de la isla de Ibiza, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Se pueden recorrer sus calles empedradas y sus plazas encantadoras, y disfrutar de vistas panorámicas. En esta ciudadela amurallada, es casi un obligado explorar la imponente catedral, que, por cierto, ofrece impresionantes vistas de la ciudad y del mar.



**Playa d'en Bossa:** Perteneciente a la ciudad de Ibiza, este lugar es ideal para aquellos que buscan sol, música y entretenimiento. A lo largo de toda su extensión, se encuentran locales de ocio, restaurantes con diversa oferta gastronómica, *beach clubs* y todo tipo de tiendas. Si le gusta la música, en verano, podrá disfrutar de fiestas junto al mar y locales que ofrecen actuaciones de afamados DJs. También, existen tramos más tranquilos, donde se puede disfrutar de un día junto al mar.

**Es Vedrà:** Se trata de un islote 'mágico' frente a la costa de Ibiza, conocido por sus misteriosas leyendas y la energía que se dice que emana. Debido a su alto valor ecológico, se encuentra protegido como reserva natural desde el año 2002. Sus encantos van más allá de sus preciosas calas y playas, y sus interminables noches de fiesta. Entre los grandes atractivos, están su 'embujo especial', un ambiente místico que se respira en muchos de sus rincones.

**Playa de Figueretas:** Es otra joya costera, a poca distancia del centro histórico, que ofrece una mezcla única de encanto local y atmósfera relajada. Es el lugar perfecto para disfrutar de un día de sol y mar. Alberga una variedad de restaurantes, bares y tiendas, brindando, a los visitantes, la oportunidad de explorar la escena local, sin alejarse demasiado de la costa. También, es un estupendo punto de partida para explorar la isla, ya sea en jeep, a pie o, incluso, por agua, con una de las increíbles excursiones en barco disponibles.



**Playa Es Canar:** Es un lugar que ofrece una gran variedad de lugares de interés. Para comenzar, recorrer cada una de sus calles es un verdadero placer; además, se puede visitar su pequeño puerto pesquero, con espectaculares vistas; el mercadillo de Punta Arabí, el más antiguo y el más grande de Ibiza, y el mercado Las Dalias, un jardín lleno de colores, música y fusiones gastronómicas. Las bonitas playas de Es Canar son el escenario perfecto para la práctica de *parasailing*, submarinismo, surf y *windsurf*.

# Lodestar-duo<sup>®</sup>

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva  
Doble organoprotección<sup>1,2</sup>

Cómoda dosificación:  
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M2018 SSA IV

Favorece el apego  
al tratamiento

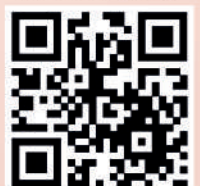
*La pareja antihipertensiva para toda la vida*

Bibliografía:

1. Martell M. Mecanismo de acción de las distintas familias de antihipertensivos. Diabetes Práctica 2016;07(Supl Extr 2):23-8.
2. Basile J. Critical appraisal of amlodipine and olmesartan medoxomil fixed-dose combination in achieving blood pressure goals. Integr Blood Press Control 2010;3:91-104.

Aviso de publicidad No. 193300202C3249

IPP LODESTAR-DUO<sup>®</sup>



## Recomendaciones de hospedaje y comida

La oferta de alojamiento es variada, desde lujosos *resorts* hasta acogedores hostales, en el centro histórico. Algunas recomendaciones incluyen el Hotel Hacienda Na Xamena y el Hostal La Torre. Si se desea una experiencia más auténtica, la opción es alojarse en un agroturismo, donde es posible ‘sumergirse’ en la cultura local.

En cuanto a la gastronomía, Ibiza es conocida por su cocina mediterránea, fresca y deliciosa, aunque, también, ofrece una exquisita mezcla de platos locales e internacionales. Los restaurantes Sa Capella y El Olivo son conocidos por su excelente menú y sazón mediterráneo.



## Consideraciones para viajeros extranjeros

Para quienes planean explorar Ibiza, es esencial tener en cuenta algunos aspectos prácticos:

- **Documentación:** Asegúrese de tener pasaporte y, si es necesario, una visa válida.
- **Salud:** Tenga en cuenta las regulaciones de salud y seguridad, como los seguros de viaje y las vacunas recomendadas.
- **Idioma:** Aunque el catalán es el idioma oficial, el español y el inglés son ampliamente hablados en la isla.
- **Moneda:** La moneda oficial es el euro, por lo que es aconsejable tener efectivo para pequeñas compras.

Como puede darse cuenta, Ibiza es mucho más que una isla de fiestas; es un destino que combina cultura, historia, naturaleza y entretenimiento de manera única; un verdadero tesoro histórico.

Ya sea que se busque relajación en sus playas idílicas o sumergirse en la emocionante vida nocturna, esta isla española tiene algo especial para cada viajero. ¡Prepárese para vivir una experiencia inolvidable en este rincón paradisíaco del Mediterráneo!





# ESOXX-ONE®

## VERDADERA PROTECCIÓN

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



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



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



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



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



Esoxx-One  
Barrera bioadhesiva gastro-esofágica

Caja de cartón con 20 unidades o 10 pack laminado con 10 ml.

Dosis sugerida  
**1 Sobre**

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

2671C 2016 SSA



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

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

# Los dioses de la medicina en diferentes culturas

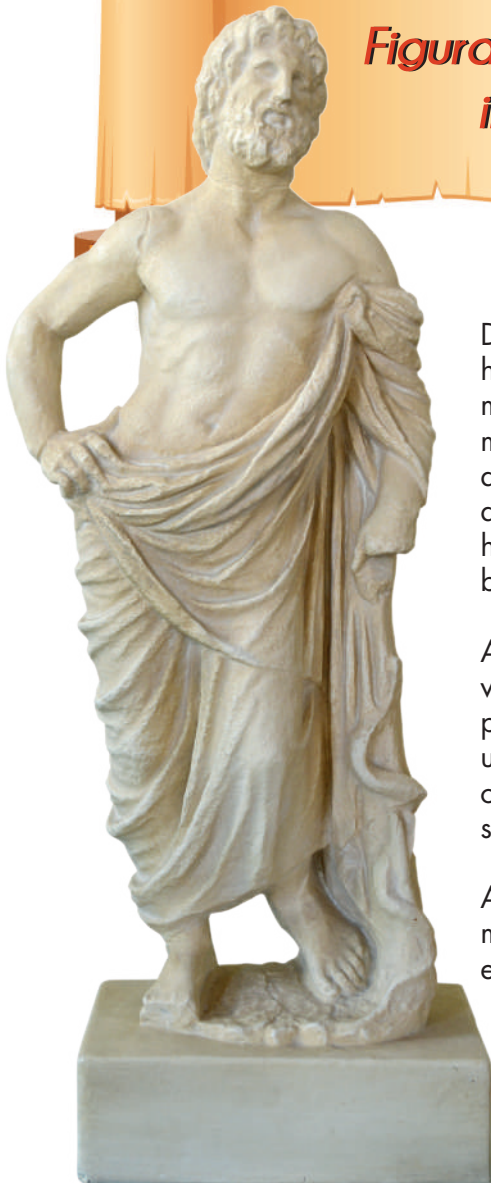
*Figuras mitológicas veneradas que han influenciado el arte de curar*

Por Moisés Zúñiga M.

Desde tiempos inmemoriales, las culturas de todo el mundo han venerado a divinidades que personifican la salud y la medicina. Estas deidades, que encarnan tanto el conocimiento médico como la esperanza de alivio y curación para aquellos que sufren, no sólo son el reflejo de la importancia primordial que la salud ha tenido para la humanidad, a lo largo de la historia, sino que, también, han dejado un impacto perdurable en la medicina moderna.

A través de mitos y leyendas, estas figuras divinas han servido como inspiración y guía para médicos, curanderos y pacientes por igual. Ya sea mediante oraciones, rituales o el uso de remedios naturales, su veneración refleja la profunda conexión entre lo espiritual y lo físico en la búsqueda de la salud y el bienestar.

A continuación, le presentamos algunas de estas deidades mitológicas. Se dará cuenta de que, al explorarlas, podemos encontrar una riqueza de tradiciones, creencias y prácticas que han influenciado el arte de curar. Y es que los dioses de la medicina han ocupado un lugar destacado en la población, ofreciendo esperanza, consuelo y guía, a través de los tiempos.



Asclepio





# Senovital®

Control a largo plazo

**Senovital** es un antagonista selectivo de los receptores de leucotrienos en el tracto respiratorio.

*Diversos estudios han demostrado que Montelukast previene la agudización de los cuadros asmáticos a largo plazo.*



## Indicaciones:

- 1 Asma crónica
  - Alérgica
- 2 Rinitis alérgica
  - Estacional
  - Perenne
- 3 Prevención de la broncoconstricción inducida por el ejercicio



## Figuras celestiales: inspiración y consuelo de la humanidad

### Asclepio, el dios griego de la medicina

También referido como Esculapio, en la mitología romana, es, quizás, uno de los más conocidos cuando se trata de divinidades asociadas con la medicina. Hijo de Apolo, se le atribuye la capacidad de curar enfermedades y traumas, con una vara.

Se dice que este dios, además de sanar, tenía la habilidad de revivir a los muertos, con ayuda de una serpiente. Esto hacía que varias almas salieran del inframundo, o bien, no alcanzaran a llegar a él, por lo que Hades se quejó de la labor de Asclepio. Como remedio, Zeus le quitó a la serpiente su capacidad de resurrección, dejándole sólo el poder de la curación.

De ahí, surgió su símbolo, el bastón con una serpiente enroscada, conocido como el bastón de Asclepio, que se convirtió en un emblema que identifica mundialmente la profesión médica.

La familia de Asclepio también estaba relacionada con las funciones médicas; por ejemplo, Epione, su esposa, calmaba el dolor; sus hijas, Higiea y Panacea, personificaban la higiene y el tratamiento, respectivamente; su hijo Telesforo era símbolo de la convalecencia, mientras que Macaón y Podalirio, sus otros hijos, protegían a los cirujanos y a los médicos. Se dice que ellos atendían a los heridos griegos en la guerra de Troya.

Los templos dedicados a Asclepio, llamados Asclepeions, eran centros de curación, donde se practicaba la medicina y se ofrecían tratamientos espirituales.

### Imhotep, de hombre a divinidad

En la antigua mitología egipcia, era un sabio, arquitecto, astrónomo y médico que sirvió como visir del faraón Djoser o Zoser, en el siglo XXVII a. C. Es considerado uno de los primeros galenos conocidos en la historia. Además de sus habilidades médicas, también, era visto como un sanador divino y se le atribuyeron numerosos milagros de curación.

Su estatus lo llevó a ser adorado, después de su muerte, como dios de la medicina.



Se le considera el autor de un tratado médico, el *Papiro Edwin Smith*, que es uno de los documentos más antiguos relacionados a esta disciplina, conocidos hasta ahora.

### Bhaisajyaguru, el buda de la medicina

Es una deidad importante en el budismo mahayana; es venerada por su poder de sanación y protección. Su nombre, que proviene del sánscrito, significa, en español, 'maestro de la medicina'. Es considerado como el origen de las artes de sanación en el Tíbet, ya que se cree que, a través de él, llegaron las enseñanzas de los cuatro tantras médicos, que son la base de la medicina tibetana.



Se le invoca para la curación física y espiritual, y su culto ha sido especialmente prominente en las tradiciones tibetanas. Las prácticas de la meditación y la recitación de sus mantras se consideraban una forma de obtener alivio al sufrimiento y la enfermedad.



### Tohil, el sanador divino de los mayas

Es una figura prominente en la mitología maya; desempeñó un papel vital en la vida cotidiana y espiritual de este antiguo pueblo mesoamericano. Reconocido como el dios del fuego, la lluvia y el sol, Tohil era reverenciado como un poderoso ser divino, pero, también, como un sanador supremo. Los sacerdotes mayas realizaban rituales y ofrendas en su honor porque creían que su favor era esencial para mantener el equilibrio en la naturaleza y en la salud humana.

Su papel como sanador divino refleja la importancia que los antiguos mayas le otorgaban a la salud y al bienestar físico, así como a la interdependencia entre la humanidad y los dioses en la búsqueda de una vida armoniosa y próspera.

### Dhanvantari, el señor del ayurveda

En la mitología hindú, es el dios de la medicina y la salud. Se le considera el médico de los dioses y es venerado como la deidad de la medicina ayurvédica, un antiguo sistema de medicina tradicional de la India, basado en la preservación y búsqueda de la buena salud, prevención y tratamiento de enfermedades, por medio de prácticas de estilo de vida, como la meditación, el yoga y la buena alimentación. Se le representa sosteniendo un cáliz de néctar de la inmortalidad, en una mano, y un surtido de hierbas medicinales, en la otra.



Es adorado especialmente durante el festival de Dhanteras, que marca el comienzo del Diwali, el festival más importante en la India. Dhanvantari es una personalidad sobresaliente en la historia del ayurveda. En el hinduismo, los fieles le rezan en busca de sus bendiciones para una buena sanación.

### Eir, la diosa nórdica de la curación

Está asociada con la curación y la medicina, dentro de la mitología nórdica. Su nombre significa paz, clemencia, ayuda o piedad; a menudo, se la describe como una de las doncellas sanadoras de Frigg, la esposa de Odín. Se dice que posee conocimientos profundos sobre hierbas medicinales y técnicas de curación.

Aunque no es una de las deidades más prominentes en la mitología nórdica, es respetada por su habilidad para aliviar el sufrimiento y sanar a los enfermos y heridos. De hecho, en tiempos previos a la llegada de la medicina a Europa, la atención médica y la práctica de la curación estaban exclusivamente en manos de mujeres, gracias a la influencia de Eir.

### Inari Ōkami, una diosa que protege la salud

Se trata de una figura celestial multifacética, asociada con una amplia gama de atributos y bendiciones. Si bien es reverenciada como una deidad japonesa de la fertilidad, la agricultura y la prosperidad, su influencia se extiende hacia la esfera de la medicina y la curación.



Se cree que posee la capacidad de otorgar y preservar la buena salud, así como de proteger contra enfermedades y aflicciones físicas. En los santuarios dedicados a esta deidad, se llevan a cabo rituales



y ceremonias, acompañados de oraciones que buscan la intercesión divina para la salud y el bienestar de los devotos.

*De acuerdo con datos de Wikipedia, existen alrededor de 130 deidades asociadas a la medicina, la curación, la salud y el bienestar, en distintas mitologías. Incluso, algunas de ellas aún siguen siendo veneradas como parte de las prácticas propias en determinadas religiones.*

El impacto de estas deidades dentro de la medicina moderna se refleja en diversos aspectos, desde la adopción de símbolos y prácticas hasta la inspiración en los ideales de curación que representan. Además, la conexión entre lo espiritual y lo físico en la curación, que era fundamental en muchas de estas tradiciones, sigue siendo relevante en la medicina contemporánea, donde cada vez más se reconoce la importancia del bienestar emocional y espiritual en la salud general de los individuos. <sup>R</sup>



# Miel sobre hojuelas

Escrito por Gabriela Villazón

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

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

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

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



**De venta en Amazon, Gandhi, Casa del Libro y Librerías El Sótano.**



# Lo mejor en Medicina General en México 2024

6 Cursos en formato híbrido

100 Puntos de recertificación otorgados por  
**CONAMEGE**



COLEGIO MEXICANO DE  
MEDICINA GENERAL A.C.



Ir a Pre-  
registro

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

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

 999 528 6415 @consejodavid @congresosmpr



**MPR**

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



# *Nepo babies:* ¿éxito por mérito o por linaje?



*Una nueva generación está descubriendo una vieja verdad: los hijos de celebridades tienen un camino más fácil hacia la fama que la gente común*

Por Moisés Zúñiga M.

**E**n la sociedad actual, está emergiendo una tendencia controvertida, conocida como ‘*Nepo babies*’. El término proviene de la abreviatura de ‘*nepotism babies*’ (bebés del nepotismo); fue acuñado en internet y hace referencia a aquellas personas que, debido a sus conexiones familiares, han conseguido privilegios, oportunidades y reconocimiento en diversos ámbitos, especialmente en el entretenimiento, la política y los negocios. A menudo, estos individuos son hijos, nietos o parientes cercanos de figuras prominentes en la sociedad.

Propiamente, el término *nepo babies* se popularizó en 2022, a raíz de un artículo publicado en la revista *New York Magazine*, donde se señalaba que, en Hollywood, las conexiones son fundamentales. Agregaba que nadie ha dejado pasar la oportunidad de aprovechar el hecho de ser “hijo de...”, ya que no sólo abre puertas, también, proporciona las herramientas necesarias para avanzar, sin importar cuánto tiempo lleve, en la búsqueda de la carrera deseada o, al menos, una que se le asemeje.

Estos ‘bebés de famosos’ se han convertido en una sensación en las redes sociales y en la vida de aquellos que los siguen. A diferencia de los bebés convencionales, los *nepo babies* son hijos de celebridades y su estilo de vida glamoroso se transmite constantemente a través de plataformas digitales.

# EL APORTE ADECUADO DE **VITAMINA D** ES ESENCIAL PARA LA **SALUD INTEGRAL DE LA MUJER**<sup>1-4</sup>



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

Además, la **hipovitaminosis D** pone en riesgo el adecuado aporte al recién nacido, durante la lactancia.<sup>3,4</sup>



**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.<sup>5</sup>

**Nota:** la administración de 100,000 UI de Colecalciferol durante el embarazo, es bajo supervisión médica.<sup>5</sup>



**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 women 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](mailto:farmacovigilancia@asofarma.com.mx)



Esta tendencia ha provocado numerosos debates sobre la ética y los valores inculcados en la crianza de estos niños privilegiados. Algunos argumentan que los *nepo babies* se convierten en íconos de estilo y aspiración para muchas personas, mientras que otros cuestionan si la exposición temprana a la fama y la riqueza puede tener consecuencias negativas en su desarrollo emocional y social.

A medida que estos niños ganan seguidores y generan atención mediática, sus vidas se convierten en una exhibición de lujo y exceso, alimentando las aspiraciones de muchos. Sin embargo, también, hay quienes critican esta tendencia como una forma de promover la desigualdad y resaltar las diferencias sociales.

### El ascenso del fenómeno de los *nepo babies*

La existencia de los *nepo babies* no es nueva, desde siempre, las familias o personalidades importantes o de poder han colocado a sus familiares en sitios privilegiados, pero la popularidad del término, como tendencia, ha crecido exponencialmente en la era de la digitalización y las redes sociales. Antes, los hijos de celebridades eran vistos en revistas y programas de televisión, pero, ahora, tienen una plataforma todavía más amplia para mostrar su estilo de vida glamoroso.

Las redes sociales, como Instagram, se han convertido en el escaparate perfecto para exhibir sus lujos y excentricidades, generando una sensación de envidia y/o aspiración entre los seguidores.

Su influencia en las plataformas digitales ha llevado a muchas marcas a colaborar con ellos, lo que refuerza aún más su estatus.

### Controversia y talento bajo la sombra del apellido

La tendencia de los *nepo babies* ha generado debate en la sociedad; por un lado, hay quienes argumentan que estos niños son modelos a seguir, en términos de estilo y éxito, y que su exposición temprana a la fama y la riqueza les han brindado oportunidades únicas en la vida.

Por otro lado, hay críticos que señalan que esta tendencia promueve la desigualdad y la creación de una élite privilegiada desde el momento en que nacen, ya que ellos gozan de ventajas injustas, como el acceso a contactos y oportunidades, reconocimiento por su apellido y el financiamiento y apoyo, al provenir de familias adineradas.

Al estar asociados con la percepción de que obtienen éxito y reconocimiento no tanto por sus propios méritos, sino



Zoë Kravitz



# NEOSEVERIN®

Naproxeno sódico / Paracetamol

Tres problemas, una solución

Indicado en:



Fiebre<sup>1,3</sup>

Dolor<sup>1,3</sup>

Inflamación<sup>1,3</sup>



Suspensión con 100 mL<sup>1</sup>

Reg. No. 167M2022 SSA V

Agradable sabor  
Frambuesa



Caja con 16 Tabletas<sup>2</sup>

Reg. No. 165M2022 SSA V



Permiso No. 233300201B3606

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso.

Referencias: 1. Información para Prescribir Ampla Neoseverin (IPPA) suspensión. 2. Información para Prescribir Ampla Neoseverin (IPPA) tabletas. 3. Palma JA, Villalpando J, Novoa G, et al. Bioavailability of Two Oral-Tablet and Two Oral-Suspension Formulations of Naproxen Sodium/Paracetamol (Acetaminophen): Single-Dose, Randomized, Open-Label, Two-Period Crossover Comparisons in Healthy Mexican Adult Subjects. Clinical Therapeutics. 2009; Vol. 31, No.2. Pp. 399-410.



debido a sus conexiones familiares, esta idea alimenta el debate sobre la meritocracia y la igualdad de circunstancias en la sociedad contemporánea.

Si bien es importante reconocer que no todos los *nepo babies* son iguales, ya que algunos han demostrado talento y trabajo duro, logrando destacar por méritos propios, la controversia continúa, invitando a la reflexión sobre la importancia de impulsar la igualdad de oportunidades en la industria del entretenimiento y en todas en general, y, sobre todo, a que los padres de estos niños evalúen cómo quieren educarlos y qué valores inculcarles, si la cultura del esfuerzo o del camino fácil.

En el ámbito político, este tema también ha generado controversia. En México, por ejemplo, hijos de políticos prominentes han seguido los pasos de sus padres, generando críticas sobre la concentración de poder y la falta de renovación en este ámbito mexicano.

### ***Nepo babies* mexicanos en la industria del entretenimiento**

En esta esfera, algunos de los *nepo babies* más famosos incluyen a hijos de reconocidas estrellas de cine y televisión, que han seguido los pasos de sus padres en la industria. Entre ellos, se encuentran los retoños de Alejandro Fernández, a su vez, hijo de Vicente Fernández; Emiliano Zurita, hijo de Christian Bach y Humberto Zurita; toda la dinastía Derbez; Michelle Salas, hija de Luis Miguel; la familia Pinal, y Camila Sodi, sobrina de Thalía, sólo por mencionar a algunos.

El futuro de esta tendencia dependerá de cómo la sociedad elija abordar estos temas y encontrar un equilibrio entre la admiración y la responsabilidad social; y quizá, nos obligue a reflexionar sobre la importancia del talento, el esfuerzo y la igualdad. *R*

### ***Nepo babies* de Hollywood**

Dentro del entretenimiento estadounidense, abundan los ejemplos de *nepo babies*, pero, entre los más identificables, que representan bien el concepto, podemos mencionar a Paris Hilton, a la dinastía Kardashian, a Lily Collins, hija del músico Phil Collins; a Zoë Kravitz, hija de Lenny Kravitz; Maya Hawke, retoño de Ethan Hawke y Uma Thurman, y Lily-Rose Depp, que, por el apellido, es fácil deducir quién es su padre.





# Fosfonat<sup>®</sup>

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 <sup>1</sup>**

IPP Fosfonat<sup>®</sup>

**Bibliografía:** 1.- Chesnut CH III and Co's. 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



Por Moisés Zúñiga M.

## Se realiza la primera llamada desde un teléfono celular

Este evento histórico tuvo lugar en las calles de Nueva York, el 3 de abril de 1973, cuando Martin Cooper, un visionario ingeniero de Motorola, tomó un teléfono móvil prototipo, conocido como Motorola DynaTAC, y marcó a la oficina de su rival en la industria de las telecomunicaciones, Joel Engel, que trabajaba en Bell Labs. Cooper recordaría, más tarde, que la primera frase que dijo desde su celular fue: "Joel, estoy llamando desde un teléfono móvil real, ¿cómo me oyes?".

Esta llamada, de 10 minutos, marcó un hito en la evolución de las comunicaciones. La idea de la movilidad personal en la comunicación se había hecho realidad, y el teléfono móvil nació oficialmente.

El DynaTAC pesaba alrededor de 1.1 kilogramos y la duración de su batería era de, aproximadamente, 30 minutos, pero su impacto fue inmenso. Aunque el dispositivo no estaría disponible comercialmente hasta 1983, esta primera llamada sentó las bases para la revolución de los teléfonos móviles, que transformaría radicalmente la manera en la que nos comunicamos y vivimos.

Desde entonces, los teléfonos móviles han evolucionado de modo espectacular. De dispositivos voluminosos y costosos, se han convertido en instrumentos compactos y multifuncionales, que podemos llevar en nuestros bolsillos. **R**



## Nace Leona Vicario, heroína de la Independencia de México

Cada 10 de abril, México conmemora el natalicio de esta figura clave en la historia. Esta mujer excepcional no sólo desafió las normas sociales de su tiempo, también, jugó un papel fundamental en la causa independentista, convirtiéndose en un símbolo de valentía, patriotismo y determinación.

Nacida en 1789, en la Ciudad de México, Vicario creció en una familia de clase alta, con sólidos valores patrióticos. Desde una edad temprana, mostró profundo interés en la política y la justicia social, cualidades que la llevarían a desempeñar un papel destacado en los eventos históricos que sacudirían a México en las décadas siguientes.

A pesar de las restricciones impuestas a las mujeres de su época, Leona se destacó como una ferviente defensora de la independencia de nuestro país. Se convirtió en un importante enlace y espía para los insurgentes, utilizando su posición privilegiada para recabar información, enviar mensajes secretos y apoyar financieramente la causa.

Después de la Independencia de México, en 1821, continuó desempeñando una labor activa en la vida política y social del país. Fue una defensora apasionada de los derechos de las mujeres y una voz influyente en la lucha por la igualdad y la justicia. **R**





# Festomar

Los buenos días del embarazo

## FDA



### ÚNICA COMBINACIÓN AUTORIZADA

Para el manejo de la  
náusea y vómito durante  
el embarazo.



**Festomar NO PRODUCE**  
**efectos adversos** sobre el  
desarrollo de la gestación ni  
tampoco sobre la salud del  
feto ni recién nacido.

**2 cápsulas** al momento de acostarse,  
**máximo 4 cápsulas al día**



FEST-01A-22  
NO. DE ENTRADA: 223300202C9842

Revisar IPP:



## Día Mundial de la Bicicleta

Esta conmemoración anual, de cada 19 de abril, es una ocasión para reconocer los numerosos beneficios de este medio de transporte sostenible, así como para promover su uso y concienciar sobre los desafíos que enfrenta la movilidad urbana.

La bicicleta ha sido, durante mucho tiempo, un símbolo de libertad, salud y respeto al medio ambiente. Desde su invención, en el siglo XIX, ha sido un medio de transporte versátil y accesible, utilizado por millones de personas en todo el mundo, para desplazarse de un lugar a otro.

Entre las razones para celebrar el Día Mundial de la Bicicleta, está su impacto positivo en el medio ambiente, ya que ésta no emite gases de efecto invernadero ni contaminantes atmosféricos, lo que contribuye a reducir la polución del aire y mitigar el cambio climático. Asimismo, su uso ayuda a reducir la congestión del tráfico y la dependencia de los combustibles fósiles.

Además de sus beneficios ambientales, montar en bicicleta también ofrece numerosas ventajas para la salud. Es una excelente forma de ejercicio aeróbico, que ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la circulación sanguínea y mantener un peso saludable. ¡A pedalear hacia un futuro más sostenible y saludable! R



## Alien Day celebra un tributo a la saga cinematográfica

Esta conmemoración, que tiene lugar el 26 de abril, celebra tanto la influencia duradera de la franquicia de *Alien* como su impacto cultural y su legado en la ciencia ficción. Los fans de este género se reúnen, en distintas partes del mundo, para honrar y celebrar esta icónica saga cinematográfica.

El *Alien Day* es una celebración que comenzó en 2016, y la fecha elegida tiene un simbolismo: el número 26 hace referencia al planeta LV-426, el escenario de la primera película de la saga *Alien*, dirigida por Ridley Scott, en 1979. Desde entonces, la franquicia ha cautivado a audiencias de todo el mundo, con su mezcla única de horror, suspenso y ciencia ficción.

Pero el legado de *Alien* va más allá de sus logros en la pantalla grande. La franquicia ha inspirado una amplia gama de productos, desde cómics, videojuegos hasta novelas y juguetes. Su impacto se ha sentido en la cultura popular de manera significativa, influyendo en obras posteriores del género de ciencia ficción y sirviendo como fuente de inspiración para cineastas, escritores y artistas de todo el mundo.

Sin duda, esta fecha es más que una celebración de una serie de películas; es un recordatorio de la capacidad del cine para inspirar, entretener y unir a las personas de todo el mundo. R



# 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<sup>®</sup> SRF**  
Volumetric Tightening

*Devuelve la salud a tu piel*





Por Hedy Hernández

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurológico crónico que afecta el movimiento y la coordinación, y desencadena alteraciones en la función cognitiva, depresión, dolor y alteraciones en la función del sistema nervioso autónomo. Se caracteriza por la pérdida de neuronas que producen dopamina, un neurotransmisor que ayuda a controlar los músculos. La causa exacta de la enfermedad de Parkinson se desconoce, pero puede estar relacionada con factores genéticos, ambientales o del envejecimiento.

La enfermedad de Parkinson se **diagnostica** mediante una evaluación clínica que incluye los antecedentes médicos, una revisión de los síntomas y un examen neurológico y físico. No hay una prueba específica que pueda confirmar el diagnóstico, y puede ser difícil en las etapas iniciales o atípicas de la enfermedad, pero se pueden realizar algunos estudios complementarios para descartar otras posibles causas o para apoyar la sospecha clínica. Algunos de estos estudios son:

- El estudio del transportador de dopamina, que es un tipo de tomografía computarizada por emisión de fotón único que mide la cantidad de dopamina en el cerebro. Este estudio puede mostrar una disminución de la dopamina en las personas con la enfermedad de Parkinson, pero también puede verse afectado por otros factores, como el uso de medicamentos o la edad.

- La resonancia magnética, que es un tipo de imagen que muestra la estructura del cerebro. Este estudio puede ayudar a descartar otras enfermedades que pueden causar síntomas similares a los del Parkinson, como un tumor, un accidente cerebrovascular o una hidrocefalia.
- Los análisis de sangre, que pueden detectar algunas condiciones médicas que pueden imitar o agravar los síntomas del Parkinson, como el hipotiroidismo, la anemia o la deficiencia de vitamina B12.
- Los estudios del sueño, que pueden evaluar la calidad y la cantidad del sueño, así como la presencia de trastornos del sueño asociados con el Parkinson, como el insomnio, la somnolencia diurna excesiva o el trastorno del comportamiento del sueño MOR.
- Los estudios genéticos, que pueden identificar algunas mutaciones o variantes genéticas que se han relacionado con la enfermedad de Parkinson, especialmente en los casos de inicio temprano o familiar. Estos estudios pueden tener implicaciones para el pronóstico, el tratamiento y el asesoramiento genético.

**Los síntomas tempranos** de la enfermedad de Parkinson se manifiestan antes de que se afecte el movimiento y la coordinación. Pueden variar de una persona a otra, pero algunos de los más frecuentes son:

- Temblor, que consiste en una agitación involuntaria y rítmica de las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula o la cabeza, especialmente cuando se está en reposo.
- Pérdida del olfato, que implica una dificultad para percibir o distinguir ciertos olores, como los alimentos, los perfumes o las flores.

- Producción excesiva de saliva.
- Estreñimiento, que puede provocar molestias, dolor o hinchazón abdominal.
- Trastornos del sueño, que pueden incluir insomnio, somnolencia diurna excesiva, pesadillas, sueños vívidos o movimientos bruscos durante el sueño.
- Letra pequeña, que se caracteriza por una disminución del tamaño y la claridad de la escritura, que puede hacerse más apretada y difícil de leer.
- Cambios en la voz, que pueden manifestarse como una disminución del volumen, del tono o de la modulación de la voz, que puede sonar más baja, ronca o monótona.
- Cambios en el ánimo, que pueden implicar una mayor tendencia a la depresión, la ansiedad, la apatía o la irritabilidad.
- Rigidez muscular, lentitud y dificultad para caminar y hablar.

Estos síntomas pueden ser sutiles o confundirse con otras condiciones médicas o con el envejecimiento normal. Sin embargo, si se presentan más de uno de estos síntomas, se recomienda consultar a un neurólogo, para realizar una evaluación clínica y descartar o confirmar el diagnóstico. Un diagnóstico temprano puede ayudar a iniciar un tratamiento adecuado y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Debido al desconocimiento de la causa de la enfermedad, actualmente no hay forma de prevenir la aparición de la enfermedad de Parkinson. Sin





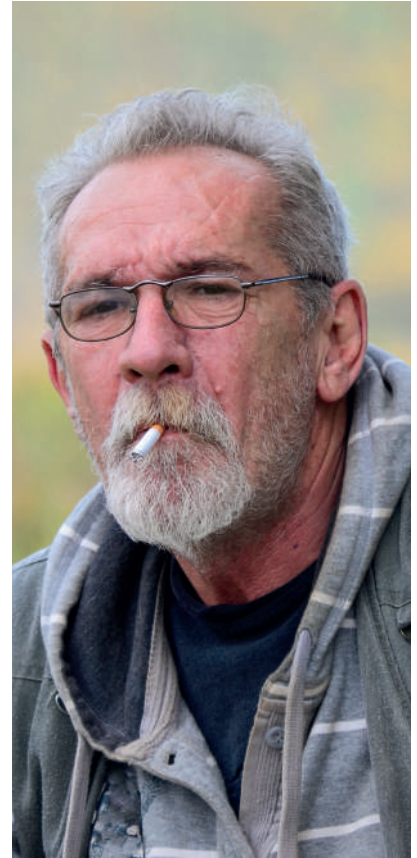
embargo, algunos estudios han sugerido que ciertas elecciones dietéticas o de estilo de vida pueden reducir el riesgo o retrasar el inicio de la enfermedad. Algunas de estas elecciones son:

- Consumir alimentos ricos en antioxidantes, como brócoli, tomates, alcachofas, fresas, moras, arándanos, frambuesas, kiwis, etc. Los antioxidantes pueden proteger las células del estrés oxidativo, que puede dañar las neuronas dopaminérgicas.



- Beber cafeína, como café, té, gaseosas o bebidas energéticas. La cafeína puede estimular el sistema nervioso y aumentar la producción de dopamina. Algunos estudios han encontrado una asociación inversa entre el consumo de cafeína y el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson.
- Beber té verde, que contiene polifenoles, un tipo de antioxidante que puede eliminar los radicales libres y prevenir el daño celular. El té verde también puede tener efectos antiinflamatorios y neuroprotectores.
- Comer pimientos rojos, verdes, amarillos o naranjas. Los pimientos contienen una sustancia llamada capsaicina, que puede activar los receptores de la dopamina y mejorar el funcionamiento de las neuronas dopaminérgicas.
- Hacer ejercicio físico regularmente, ya que mejora la circulación sanguínea, el metabolismo, el estado de ánimo y la salud general. También puede estimular la liberación de dopamina y otras sustancias que favorecen la supervivencia y el crecimiento de las neuronas.
- Evitar golpes en la cabeza, que pueden provocar traumatismos craneoencefálicos, que pueden dañar el cerebro y las neuronas. Los traumatismos craneoencefálicos pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson o agravar sus síntomas.
- Evitar fumar, que puede tener efectos nocivos para la salud en general y para el cerebro en particular. El humo del tabaco contiene

sustancias tóxicas que pueden generar estrés oxidativo, inflamación y daño celular. Algunos estudios han encontrado una mayor prevalencia de la enfermedad de Parkinson entre los fumadores que entre los no fumadores.



Estas elecciones pueden ayudar a mejorar la salud en general y a prevenir o retrasar el inicio de la enfermedad de Parkinson, pero no son medidas preventivas comprobadas.

No tiene cura, pero existen tratamientos que pueden aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Algunos de estos tratamientos son medicamentos, cirugía, terapia física y ocupacional, y apoyo psicológico. <sup>R</sup>



Por Moisés Zúñiga M.

## Científicos confirman que el 2023 fue el año más cálido de la historia

Un reciente informe de la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio de Estados Unidos (NASA) ha confirmado que el 2023 ha pasado a la historia como el más cálido jamás registrado. Con temperaturas globales de, aproximadamente, 1.2 grados Celsius por encima del promedio para el período de referencia (de 1951 a 1980), este año ha marcado un hito preocupante en la crisis climática global.

Los datos analizados por los científicos revelan que cada mes, de junio a diciembre, estableció un récord mundial de temperatura, con julio destacando como el más cálido registrado. Este récord continuo de temperaturas extremas ha afectado a cientos de millones de personas en todo el mundo, evidenciando los impactos tangibles del cambio climático en nuestras vidas cotidianas.

Gavin Schmidt, director del Instituto Goddard de Investigaciones Espaciales (GISS) de la NASA, enfatizó que este calentamiento excepcional es

principalmente atribuible a las emisiones de combustibles fósiles.

El administrador de la NASA, Bill Nelson, subrayó la urgencia de abordar esta problemática global. Señaló que el reporte confirma la existencia de una crisis climática e indicó que eventos extremos, como olas de calor, incendios forestales y el aumento del nivel del mar, son indicadores claros de que nuestro planeta está experimentando cambios significativos. *R*



## Avances en la producción sostenible de paclitaxel

Este compuesto altamente efectivo en el tratamiento de diversos tipos de cáncer ha sido, durante mucho tiempo, una espada de doble filo en la batalla contra la enfermedad. Por un lado, su compleja estructura química dificulta su obtención por métodos tradicionales, lo que ha llevado a la tala indiscriminada de árboles de tejo del Pacífico, una de las principales fuentes naturales de este compuesto. Por otro lado, la deforestación masiva de estos árboles plantea un grave riesgo para la biodiversidad y el equilibrio ecológico.

Sin embargo, un rayo de esperanza ha surgido gracias a los avances en una investigación liderada por los profesores Yan Jianbin y Lei Xiaoguang, del Instituto de Genómica Agrícola de Shenzhen y la Universidad de Pekín, respectivamente. Su innovador enfoque ha abierto una nueva vía para la producción de paclitaxel, que promete revolucionar el panorama médico y ambiental.

Mediante técnicas de ingeniería genética, los científicos lograron identificar y aislar las enzimas clave involucradas en la biosíntesis del precursor del paclitaxel, conocido como bacatina III. Este logro, publicado en la revista *Science*, marca un hito crucial en la búsqueda de alternativas sostenibles para la producción de este compuesto vital.

Este importante paso ofrece una luz de esperanza en la lucha contra el cáncer y la conservación del medio ambiente. *R*



# GRADY HENDRIX: EL NUEVO MAESTRO DEL TERROR

*Gracias a sus novelas, se ha ganado ya el título de heredero de Stephen King*



Por Moisés Zúñiga M.

**E**n el oscuro rincón donde convergen el terror y la comedia en la literatura contemporánea, un narrador excepcional ha tejido historias que desafían las convenciones y cautivan a los lectores, con una mezcla única de escalofríos y risas. Este maestro de la pluma ha llevado a los ‘devoradores de libros’ a través de tiendas de muebles convertidas en pesadillas y ha explorado el apasionante terreno de la amistad adolescente en medio de fenómenos sobrenaturales.

Hablamos de Grady Hendrix, un autor contemporáneo, cuya habilidad para fusionar géneros, su narrativa llena de ingenio y sus personajes memorables han dejado una marca indeleble en la literatura de nuestros días, atrayendo a aquellos que buscan experiencias literarias que trascienden los límites de lo convencional.

## ¿Quién es Grady Hendrix?

Nacido en Charleston, Carolina del Sur, en 1970, este estadounidense ha llevado una vida fascinante y diversa. Estudió periodismo, en la Universidad de Carolina del Sur, y, antes de



**NUEVO**

# Xaraban®

Rivaroxabán

**el inhibidor del factor Xa de la coagulación**

- **Rápida acción** anticoagulante.<sup>1,2</sup>
- **Eficaz** reducción de eventos tromboembólicos.<sup>1</sup>
- En **prevención y tratamiento**, versatilidad anticoagulante.<sup>1</sup>



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

emprender su carrera como autor de literatura, se destacó como editor y escritor de revistas. Su interés en la cultura pop y la literatura le proporcionó una base sólida para explorar temas eclécticos en sus obras posteriores.

En 2009, fundó el New York Asian Film Festival, un festival de cine asiático, que se celebra anualmente en Nueva York.

Además de ser un maestro de la pluma, también, es un apasionado defensor del cine de terror. Este amor se refleja en sus obras, que, a menudo, incorporan elementos nostálgicos y referencias ingeniosas, creando una experiencia de lectura que va más allá de las páginas impresas.

Actualmente, vive en Nueva York y, también, se desempeña como periodista, conferencista y guionista de cine.

### Su producción literaria

Hendrix comenzó a escribir novelas de terror en 2012; su primer título, *Occupy space*, fue una colección de relatos cortos. Desde entonces, su obra se ha destacado por su habilidad para desafiar las convenciones y fusionar géneros, de manera innovadora. Sus novelas son una amalgama única de terror, comedia y sátira, lo que las convierte en lecturas inolvidables. Algunas de sus obras más destacadas incluyen:

***Horrorstör* (2014):** En esta novela, el autor transforma un entorno familiar – una tienda de muebles sueca– en un escenario de terror surrealista. La historia sigue a un grupo de empleados que descubre que la tienda esconde secretos oscuros y aterradores. Esta obra fue bien recibida por el público y la crítica, y fue nominada a varios premios, incluyendo el Premio Bram Stoker.

***El exorcismo de mi mejor amiga* (2016):** Aquí, Hendrix presenta una comedia de terror, ambientada en los años 80, en la que, durante una fiesta, una adolescente desaparece, y, cuando es encontrada al día siguiente, no tiene nociones sobre lo que pasó la noche anterior.

***Nosotros vamos a estar bien* (2018):** En esta novela corta, el escritor ofrece una historia apocalíptica, de zombis, con un toque de comedia negra. La narrativa se centra en la supervivencia y la conexión humana en medio de un mundo invadido por los muertos vivos.

***Vendimos nuestras almas* (2022):** Es una novela de rock y terror escalofriante, sobre un guitarrista fracasado de una banda de *heavy metal* de los 90, que se embarca en un viaje épico por carretera, por todo Estados Unidos y, con ello, en lo más profundo de una siniestra red de conspiración.

Tomando como referencia su nombre, en honor al autor de la novela *Drácula*, es sencillo deducir de qué se trata el Premio Bram Stoker. Otorgado por la Asociación de Escritores de Horror, galardona las mejores obras del género de horror-ficción.





# 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



## Un autor que sabe cómo hacernos reír...

Un distintivo de este escritor es que sus novelas están llenas de humor, incluso, en sus momentos más terroríficos. Y es que utiliza este recurso para humanizar a sus personajes, crear tensión y sorprender al lector. En *Horrorstör*, por ejemplo, el humor ayuda a crear una atmósfera de tensión y suspenso; además, ayuda a que el lector se sienta más identificado con los personajes y que se involucre en la historia.

En *El exorcismo de mi mejor amiga*, hace uso del humor para crear una historia de terror más divertida y menos aterradora, y que sea más accesible para un público más amplio.

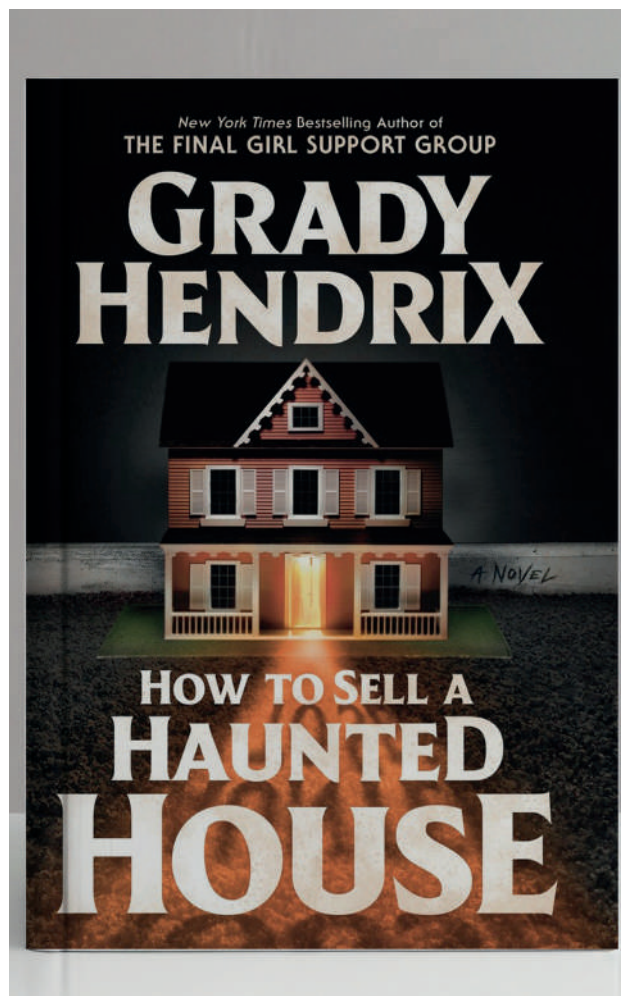
## ... pero que, también, es un crítico de la sociedad

Otra de las características de su literatura es el abordaje de temas como el consumismo, la religión, la política y la cultura popular. Hendrix utiliza el terror para explorar estos temas, de una manera que sea tanto divertida como inquietante. En *Guía del club de lectura para matar vampiros*, por ejemplo, utiliza el terror para explorar el tema del racismo.

Con una pluma ingeniosa y una habilidad innata para mezclar lo espeluznante con lo hilarante, Grady se ha ganado un lugar destacado en el mundo de la literatura, logrando capturar la atención de los lectores ávidos de historias únicas y memorables, y llevándolos a un viaje tanto emocionante como perturbador.

Si usted es un fan del terror, ¡no se pierda las novelas de Grady Hendrix! *R*

En 2023, el escritor publicó su más reciente novela, *Cómo vender una casa encantada*. Si bien la trama podría dar la impresión de ser convencional, especialmente considerando su título, se desarrolla de manera única, ya que fusiona el terror sobrenatural, las dinámicas familiares y un toque de humor, lo que le confiere una narrativa singular y cautivadora.



## 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.



# Colaboradores y Empresarios hacen productos y servicios importantes para ti y tu familia.



**PEPE  
Y TOÑO**

*Voz de las Empresas*

Consejo de la Comunicación



# Cantona, la zona arqueológica más grande de México



Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH

Por Hedy Hernández

México es reconocido a nivel mundial por sus impresionantes zonas arqueológicas. Entre ellas destacan sitios imponentes como Chichén Itzá, Teotihuacán, la gran pirámide de Cholula, Palenque o la selvática y solitaria Calkamul.

Sin embargo, existe una zona arqueológica que por sus dimensiones ostenta el título de ser la más grande de México: Cantona. Fue descubierta a mediados del siglo XIX, en 1855, por Henri Louis Frédéric de Saussure, un naturalista, geólogo, entomólogo y explorador suizo.

El nombre Cantona proviene del náhuatl *Caltonac*, proveniente de los vocablos nahuas *calli*=casa y *tonalli*=sol, que significa “casa del sol”, en referencia a la importancia del sol en la cosmovisión de sus antiguos habitantes.



# OPTIMIZA TUS EVENTOS

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

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



[hotelesmision.com.mx](http://hotelesmision.com.mx) • Siguenos en [f](#) [t](#) [@](#)



Hasta ahora, se tiene registro de aproximadamente 453 hectáreas que formaban parte de la ciudad, de las cuales solamente se ha explorado un 2 %. Se han podido identificar tres amplias unidades en Cantona: al centro y al norte, con alrededor de 3.5 km<sup>2</sup> cada una, y al sur, con 5 km<sup>2</sup>, que es donde se asienta la acrópolis y el área rehabilitada para su visita. Ningún otro sitio arqueológico en el país abarca tanto espacio como Cantona.

Ubicada a 2500 y los 2600 metros sobre el nivel del mar, en el Valle de Serdán, también conocido como los Llanos de San Juan, al noreste de la ciudad de Puebla, entre los municipios de Tepeyahualco y Cuyoaco, se encuentra Cantona. Está limitada al norte por la Sierra de Zacapoaxtla y al oriente por la sierra que inicia en los volcanes Atltizin y Citlaltépetl y termina en el Cofre de Perote. Los vientos que llegan a esta región hacen que sea bastante fría y seca.

Cantona fue una de las ciudades prehispánicas más antiguas y urbanizadas de Mesoamérica. Se cree que fue fundada hacia el 200 a. C. y que alcanzó su poderío entre los siglos VI y X d. C., cuando por su ubicación estratégica, controlaba el comercio entre el Altiplano y el Golfo de México, lo que le daba el control sobre los recursos de la Sierra Madre Oriental.

Los habitantes comerciaban con artefactos de obsidiana que obtenían de los yacimientos de Oyameles-Zaragoza, a escasos nueve kilómetros al noreste de la ciudad. El Estado controló dicha producción para lograr el intercambio de los bienes y productos que se necesitaran.

A diferencia de otras zonas arqueológicas, cuyas construcciones siguen un trazado más regular y calles planificadas, Cantona se edificó sobre un derrame basáltico del volcán Jalapasco, lo que resultó en edificaciones asimétricas, una característica poco común en la región de Mesoamérica.

El estilo constructivo de Cantona, donde no se empleó cementante alguno, ha llamado la atención; las piedras fueron dispuestas unas junto a otra y las hendiduras sólo fueron rellenadas con tierra. El éxito de este estilo de construcción se demuestra después de un milenio en que las estructuras han soportado las inclemencias del tiempo.

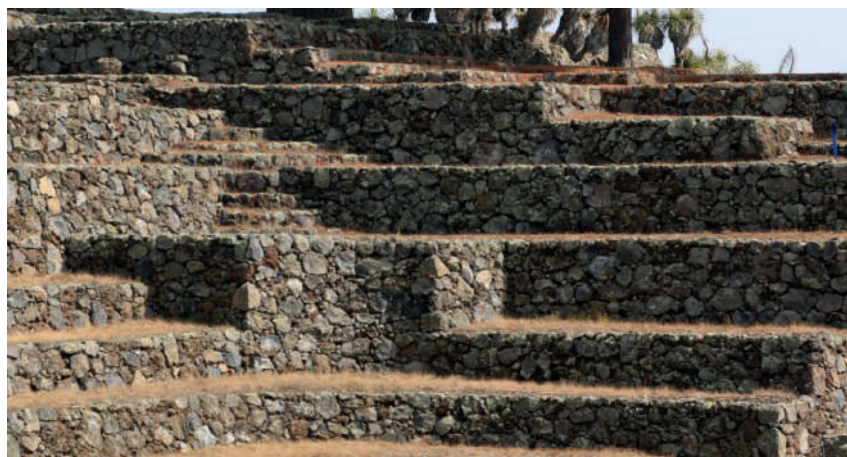


Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH

El uso de piedra fue fundamental en la construcción de templos, calzadas serpenteantes, calles amuralladas, pasillos y complejos residenciales interconectados, que suman alrededor de 4,000 estructuras.

Siendo la ciudad más importante del Altiplano, albergaba numerosos espacios religiosos y políticos, destacando la presencia de 27 canchas de juego de pelota (10 se encuentran en la acrópolis), la mayor cantidad registrada en un sitio arqueológico en México, lo que es una clara muestra de la importancia que se les daba a las ceremonias religiosas. Y entre éstas la decapitación y la mutilación que estaban relacionadas con la fertilización de la tierra, fueron frecuentes. Se ha encontrado también gran cantidad de esculturas fáticas tanto en los juegos de pelota como en plazas y otros lugares de Cantona, y fueron descubiertos nueve falos y dos hachas votivas colocadas sobre un conjunto de restos humanos y otras ofrendas, al pie de la pirámide más grande de todo el sitio, en la llamada Plaza de la Fertilización de la Tierra.



Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH

En su apogeo, se estima que Cantona llegó a tener alrededor de 7,500 unidades habitacionales, aunque sólo se han descubierto aproximadamente 2,700 —32 por ciento del área total de la ciudad—, en la parte sur del sitio. Hasta el momento, no se conoce algún otro asentamiento humano de carácter prehispánico que se asemeje a la



NUEVAS  
PRESENTACIONES

# Thoreva<sup>®</sup>

Atorvastatina

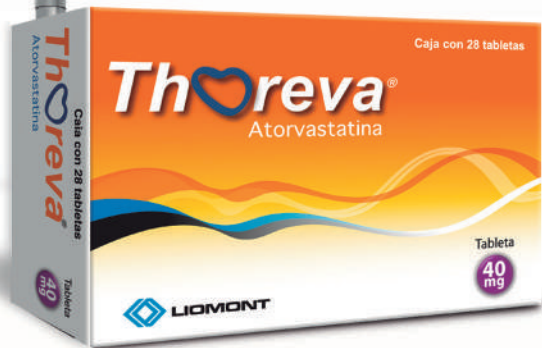
MES  
a  
MES

40  
mg

Caja con 28 tab.

20  
mg

Caja con 30 tab.



## Amplia gama de presentaciones

80  
mg

Caja con 30 tab.

20  
mg

Caja con 30 y 60 tab.

40  
mg

Caja con 28 y 56 tab.

10  
mg

Caja con 60 tab.

1 vez  
al día<sup>1</sup>

## El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva<sup>®</sup>

Thoreva<sup>®</sup> Tabletas Reg. Núm. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

Aviso de publicidad No: 233300202X0503

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: [Farmacovigilancia@liomont.com.mx](mailto:Farmacovigilancia@liomont.com.mx) o en la página de internet: [www.liomont.com.mx](http://www.liomont.com.mx)

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD

Línea  
cardiometabólica

85  
INFINITAMENTE  
LIOMONT



ESR  
EMPRESA  
SOCIALMENTE  
RESPONSABLE



conformación de las unidades habitacionales —de élite o populares— y la forma de comunicarse entre ellas y el resto de la ciudad como la existente en Cantona, lo que la hace única en su género.



Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH

Toda la población, salvo los altos dignatarios, vivió en unidades habitacionales cerradas por muros periféricos y/o delimitadas por accidentes topográficos adaptados con muros de contención para tal fin.

Entre sus construcciones destacan la acrópolis, las plazas, los barrios, las calzadas de hasta un kilómetro de longitud, las cerradas, las privadas, sus 500 calles adoquinadas, los tres mil patios individuales, las banquetas y los juegos de pelota.

Los antiguos habitantes de Cantona pertenecían a la cultura olmeca-xicalanca, que se desarrolló entre los siglos VI y X d. C. en el norte de México y el sur de Estados Unidos. Vivían en unidades habitacionales cerradas, delimitadas por gruesas paredes de piedra, que se distribuían en barrios y se conectaban por más de 500 calles adoquinadas. Cada unidad habitacional podía albergar a varias familias, que compartían un patio central, una cocina, un altar y un juego de pelota. Los habitantes practicaban la agricultura, la caza, la pesca y la recolección, y elaboraban objetos de cerámica, madera, hueso, concha y metal. También tenían una compleja organización social y política, basada en linajes, clanes y cacicazgos, que se reflejaba en su arquitectura monumental, como la acrópolis, los templos, las plazas y los altares.

El período de mayor esplendor de Cantona tuvo lugar entre el 350 d.C. y el 550 d.C. No obstante, su población siguió creciendo de manera significativa después del año 600, llegando a albergar hasta 90,000 habitantes.

Cantona fue abandonada hacia el siglo XI, probablemente por cambios climáticos que desecaron la región y por la llegada de grupos chichimecas.

En el año de 1994, la zona arqueológica abrió al público y en octubre de 2012, se inauguró el museo de sitio, que, tras 20 años de investigación, ofrece una visión más detallada de la historia y la vida cotidiana de los antiguos habitantes de Cantona.



Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH

Cada año, desde la apertura de la zona, el proyecto de investigación a cargo de un equipo de especialistas dirigido por el arqueólogo Ángel García Cook, ha continuado trabajando en temporadas de campo y, a través del tiempo, se han rescatado infinidad de piezas de diferentes materiales, como cerámica, piedra y obsidiana, así como restos óseos.

La selección de piezas, recuperadas en las diversas temporadas de excavación, consta de restos óseos de animales de la región y foráneos que sirvieron como alimento y, en algunos casos, como ofrenda; elementos arquitectónicos que decoraron algunos de los edificios de la ciudad; diversos implementos usados en la vida cotidiana y ritual, como puntas de proyectil, cuchillos y navajas; piedras de molienda, grandes ollas para almacenar granos y agua, ollas y patojos con muestras de haber sido empleados en la cocción de alimentos, así como herramientas utilizadas en la preparación de la fibra de ixtle. El visitante también tendrá oportunidad de ver



# VITERNUM

Es el estimulante fisiológico del apetito



El niño gana peso entre los 30 y 60 días

Con **VITERNUM** el niño mejora el apetito y la tensión materna disminuye sustancialmente, rompiendo el círculo vicioso del niño que no come.

Mejora el estado nutricional del niño con desnutrición

Facilita el aumento en la talla



Revisar IPP:



VITE-01A-19  
NO. DE ENTRADA: 173300202C4471

instrumentos musicales, ornamentos de piedra verde y concha, y restos óseos humanos encontrados en contexto funerario.

## Cantona

Carretera México-Puebla, Salida a la Cantona, Col. Vicente Guerrero centro, C.P. 34890, Tepeyahualco, Puebla.

Martes a domingo de 10:00 a 17:00 horas.

## Cómo llegar

Desde la ciudad de Puebla, tomar la autopista No. 150 México-Veracruz en dirección al oriente. A la altura del poblado de Amozoc acceda a la carretera federal No. 129 Puebla-Teziutlán hacia el norte, hasta llegar al poblado de Oriental. Continuar por la carretera que conduce a Tepeyahualco, donde se desprende el camino que llega a la zona arqueológica.

El acceso a la zona arqueológica de Cantona tiene un costo de \$90 pesos por persona, que incluye la entrada al museo de sitio.

Actualmente, es posible recorrer dos extensas calzadas, patios, explorar los restos de las antiguas viviendas, visitar la acrópolis (el punto más elevado), donde se concentran los templos y las residencias de los gobernantes, así como admirar 12 estructuras piramidales y tres conjuntos de canchas de juego de pelota.


Cantona, la joya arqueológica más grande de México, es un lugar fascinante que nos permite adentrarnos en la historia de antiguas civilizaciones y apreciar la grandeza de su legado arquitectónico y cultural. 



Foto: Ángel García Cook, Mediateca INAH



# ¡Muévete sin **Dolor!**



Medicina Social



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

**#Genéricos  
Excepcionales®**

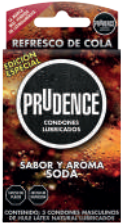


Grupo Bruluart  
www.grupobruluart.com



¿Te imaginas saborear la burbujeante sensación de tu refresco favorito durante los momentos de placer?

Prudence piensa en todo, y lanza el sabor Soda en un condón; brindando la libertad de elegir la combinación perfecta para satisfacer tus antojos más deliciosos. Desde el clásico chocolate hasta la refrescante menta, los sabores han sido seleccionados para ofrecer una experiencia única. Este nuevo condón Edición Especial se suma a la categoría, con un sabor y aroma divertido y tradicional, convirtiéndose en la marca más vendida en Latinoamérica. Con un compromiso constante con la innovación, Prudence te invita a sumergirte en una experiencia emocionante y segura.



Susana Castro B.



## La Ciudad de México se ilumina de azul en el día mundial y nacional contra la obesidad

La Sociedad Mexicana de Obesidad (SMO) miembro de la World Obesity Federation (WOF) y el Gobierno de la Ciudad de México, unieron esfuerzos e iluminaron de azul más de 20 monumentos para conmemorar el Día Mundial de la Obesidad y el Día Nacional para Concientizar Sobre la Obesidad, que se conmemora cada 4 de marzo.

Para México el color azul representa la unidad de la comunidad que vive en obesidad, así como la empatía, el respeto y el apoyo a los esfuerzos para mejorar las vidas de las personas que viven con esta enfermedad. Entre los monumentos que se iluminaron destacan: Ángel de la Independencia, Monumento a la Revolución, Fuente de la Diana Cazadora, Gran Hotel de la Ciudad de México, Teatro de la Ciudad, Palacio Nacional, Los Pinos y la Suprema Corte de Justicia de la Nación, entre otros.



Hedy Hernández



## Nueva terapia para Leucemia Mieloide Crónica

Novartis presenta una nueva terapia en México para pacientes con leucemia mieloide crónica (LMC), con un mecanismo de acción totalmente innovador y diferente, que ha demostrado ser dos veces más eficaz con cuatro veces menos efectos adversos, lo que permite controlar de manera óptima la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente.

Es una opción para pacientes que presentan resistencia e intolerancia a otros medicamentos, pudiendo alcanzar un control perfecto con los tratamientos (que deben tomarse de manera indefinida).

Hedy Hernández



## Innovadora terapia para anemia

Las complicaciones de salud y la necesidad de transfusiones de glóbulos rojos debido al Síndrome Mielodisplásico (SMD) podrán reducirse gracias a una innovadora alternativa terapéutica de reciente aprobación en México, que aumenta los niveles de glóbulos rojos, disminuyendo las transfusiones.

El SMD, considerado una forma de cáncer de la sangre, se manifiesta cuando las células madre de la médula ósea presentan cambios genéticos (mutaciones). Esto hace que sea insuficiente la producción de células sanguíneas maduras y saludables como glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas, lo que puede causar anemia, así como infecciones frecuentes o graves, moretones y sangrado.

Hedy Hernández



## Se aprueba terapia para Psoriasis Pustulosa Generalizada

Enfermedad cutánea rara, crónica y potencialmente mortal, la Psoriasis Pustulosa Generalizada (PPG) se caracteriza por brotes repentinos e intermitentes de pústulas dolorosas no contagiosas por todo el cuerpo cuya permanencia se mantiene por días o semanas, junto con fiebre, dolor de cabeza, debilidad muscular y cansancio extremo, y dolor, enrojecimiento, sensación de quemazón y agrietamiento de la piel.

Hoy existe una esperanza para los pacientes con esta condición de salud, gracias a la reciente aprobación por parte de COFEPRIS, de la primera terapia en México para el manejo de los brotes agudos de Psoriasis Pustulosa Generalizada.

Hedy Hernández





# Afumix

El tratamiento integral de un solo día

Su espectro de acción específico y cómoda posología convierten a **Afumix** en la **piedra angular en el manejo de las infecciones vaginales mixtas.**



**Afumix se administra a razón de**

**2 tabletas  
cada 12  
horas**

**4 tabletas  
juntas en un  
solo día**

AFUM-01A-22  
NO. DE ENTRADA: 223300202C9835

Revisar IPP:



**Senosiain®**





# Sirza®

*iNuevo!*

*Precisión en todas partes*

Es una combinación para el tratamiento de la diabetes tipo 2:

**Metformina:**  
*Hipoglucemiante*

**Resveratrol:**  
*Antioxidante*

**Biguanida**, fármaco de 1° línea: Manejo de la **diabetes tipo 2**

**Polifenol** extraído de la cáscara de la uva

Sus efectos principales son:

Mediante la activación de SIRT1:



**Disminución** de la producción hepática de glucosa



**Evita la apoptosis** de células beta



**Aumento** del uso de glucosa periférica por los músculos



**Mejora la sensibilidad** a la insulina



Consulte la IPP



Itra®

Senosiain®