



Relax

Lectura terapéutica

*Un nuevo
género ha nacido*



BRAVIA  **AN**®

Amiodarona



EDITORIAL

En un tiempo en el que los géneros literarios se desdibujan y la imaginación recupera su lugar en la narrativa popular, el romantasy emerge como un territorio fértil: historias que mezclan pasiones clásicas con mundos fantásticos, que desafían la lógica; personajes que aman con la intensidad de los mitos y paisajes que parecen respirar. No diremos todo aquí; bastará con insinuar que, detrás de esos amores, hay reglas antiguas, traiciones sutiles y giros tan deliciosos como inesperados. Descubra, en *Cuestión de letras*, cómo este híbrido literario revitaliza la novela romántica y por qué tantos lectores se sienten atrapados por su hechizo.

Y hablando de escenarios inimaginables, si busca un destino que parezca salido de otro mundo –y que inspiró, incluso, locaciones de cine–, no deje pasar nuestra nota sobre el parque Zhangjiajie. Allí, columnas de piedra elevan su silencio hacia el cielo, la niebla cambia la geografía en cuestión de minutos y cada

sendero promete una vista que cuesta creer real. Le contaremos cómo se vive la visita, qué secretos guardan sus alturas y por qué caminar entre esas columnas nos lleva a sentirnos dentro de una icónica película del director James Cameron.

Dentro del universo de la creación musical, a veces, un segundo arrancado de otra canción –un acorde, una frase vocal, un riff– reorienta por completo el sentido de la nueva pieza que lo incorpora, convirtiendo un fragmento ajeno en su nueva verdad sonora. Esos gestos de apropiación son tanto actos de homenaje, que dan lugar a piezas igual o más icónicas que su original –hay casos–, como detonantes de controversia en términos de autoría y creatividad. En *Entretenimiento*, ampliamos cómo productores y artistas musicales juegan con esos pedazos, llamados *samples*, para crear significados inesperados y para desafiar lo que entendemos por originalidad.

Le invitamos a perderse en estas lecturas y a dejarse sorprender con estos y otros temas que no hemos querido adelantar en esta editorial. Tome la revista, pase las páginas y comience su lectura terapéutica del mes.

Director General

Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial

Gabriela Villazón W.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Cinthy Tovar

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Jonatán Edgar Gómez Lozada

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: Julio 2026

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

Av. Coyoacán #1120, Int. No. 7, Col. Del Valle,

C.P. 03100, Ciudad de México.

Teléfono: 55-5575-1100

Editor responsable

Claudia Verónica Villazón Weissgerber

Impreso por

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

Av. Coyoacán #1120, Int. No. 7, Col. Del Valle,

03100, Ciudad de México

Fecha de impresión: Julio 2026

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.



CONTENIDO

En portada:
Un nuevo género ha nacido

20 El cerebelo: la joya oculta del cerebro entre el arte y la ciencia

25 La tradición del *buffet*

36 Rosácea

45 Lo mejor de BEST OF ASCO® CDMX 2026. XIII Aniversario



SECCIONES

4 *Días del mes*

- Día Mundial del Sarcoma
- Destrucción del Templo de Artemisa
- Debut oficial de Bugs Bunny
- Boda del príncipe Carlos y la princesa Diana

8 *Cuestión de letras*

- Romantasy, el nuevo fenómeno que enamora a millones de lectores

14 *Destinos*

- Parque Forestal Nacional de Zhangjiajie, el paisaje "de película"

28 *Conociendo México*

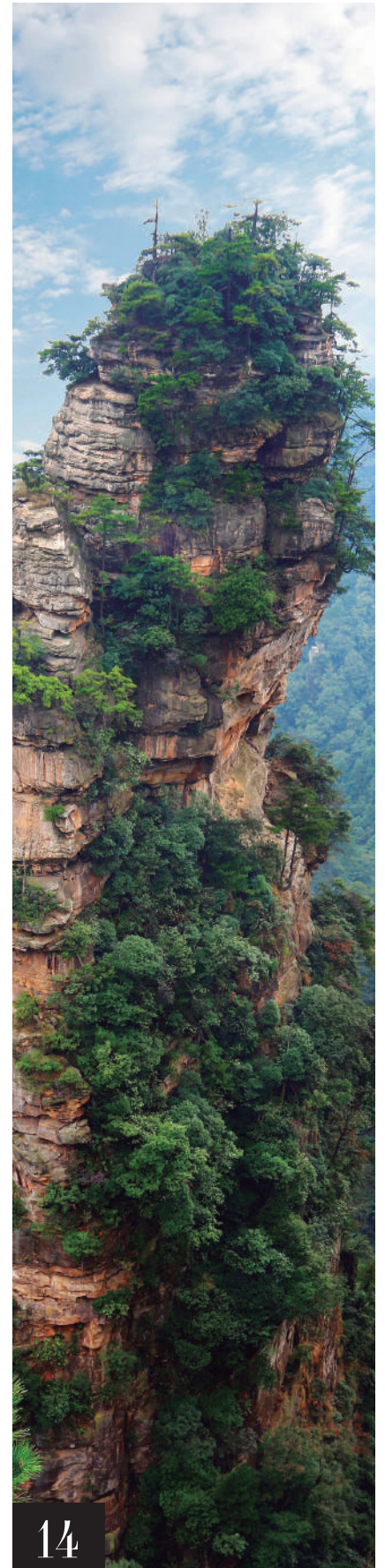
- Los cenotes, lugares donde habitaban los dioses

38 *Entretenimiento*

- Nuevas canciones, mismas melodías

48 *Notirelax*

- Menciones informativas

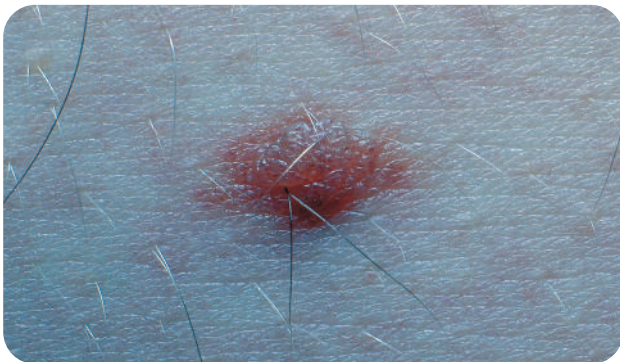


Por Cinthya Tovar

Día Mundial del Sarcoma

Se conmemora cada **13 de julio** y tiene como objetivo generar conciencia y promover la educación sobre un grupo de cánceres poco frecuentes que se originan en los tejidos conectivos del cuerpo, como los huesos, los músculos, la grasa, los cartílagos y los vasos sanguíneos. Aunque su incidencia es baja en comparación con otros tipos de cáncer, su impacto es significativo debido a la dificultad de su diagnóstico y la diversidad de sus subtipos. Por ello, destaca la relevancia de acudir al médico ante cualquier masa anormal o dolor prolongado sin causa aparente, e impulsa el acceso a diagnósticos oportunos, tratamientos especializados y el apoyo a pacientes y familias que enfrentan esta enfermedad.

Los sarcomas constituyen más de 70 variantes distintas, clasificadas principalmente en sarcomas de tejidos blandos y sarcomas óseos. Pueden presentarse en personas de cualquier edad, aunque algunos tipos son más comunes en niños y adolescentes, y otros, en adultos. Sus síntomas suelen ser inespecíficos, como la aparición de un bulto que crece con el tiempo o dolor persistente. Dentro de los distintos tipos de cáncer, los sarcomas representan aproximadamente el 1 % de los casos y presentan una incidencia de entre 1 y 10 casos por cada 100 mil habitantes; de ahí, su consideración como tumores raros e infrecuentes. Algunos de los síntomas incluyen la inflamación y el dolor localizado en los huesos, también los nuevos bultos o los existentes que aumentan de tamaño, con o sin dolor. El dolor abdominal progresivo, vómitos, heces de color oscuro o negro y pérdida de peso. **R**



Dstrucción del Templo de Artemisa

El Templo de Artemisa –también conocido como Templo de Diana, y considerado una de las Siete Maravillas del Mundo Antiguo– se ubicaba en la antigua ciudad de Éfeso, en lo que hoy es Turquía, y estaba dedicado a la diosa Artemisa, hermana gemela de Apolo y figura central del culto religioso griego asociado a la naturaleza y la fertilidad.

El primer gran acto de destrucción de este monumental santuario ocurrió el **21 de julio del 356 a. C.**, cuando tuvo lugar la llamada “quema del templo de Éfeso”, momento en el que Heróstrato (o Eróstrato), un pastor griego, incendió el templo, con la intención de alcanzar la fama eterna a través del reconocimiento histórico de su acto destructivo. Según la tradición, las autoridades intentaron borrar de la memoria colectiva el nombre del responsable de esta destrucción, aunque la historia finalmente lo preservó.

A pesar de la tragedia, el templo fue reconstruido posteriormente, con mayor esplendor, reafirmando su importancia religiosa y cultural en la región. Sin embargo, con el paso del tiempo, los cambios políticos y religiosos en el mundo grecorromano llevaron a su progresivo abandono. Finalmente, tras diversos episodios de destrucción y abandono, desapareció progresivamente entre los siglos III y V d. C., quedando sólo ruinas arqueológicas. **R**

NUEVO

DAPOSAR[®]

Dapagliflozina



Nuevo Despertar Normoglicemiante

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

Cómoda dosificación



Referencias Bibliográficas; 1. N. Maksud y cols Dapagliflozina: Una nueva esperanza para el tratamiento terapéutico de la diabetes mellitus tipo 2. *European Journal of Medicinal Chemistry Reports* 11 (2024) 100167 2. IPPA, información para prescribir amplia de Daposar[®] 3. Pyñeiro Garza E., Estudio de Bioequivalencia Dapagliflozina 10 mg (DAPOSAR[®]) 4. E. Han y cols Características de los pacientes que responden al tratamiento con dapagliflozina: Estudio longitudinal, prospectivo y nacional de vigilancia de la dapagliflozina en Corea. *Diabetes Ther* (2018) 9:1689–1701

Línea **cardiometabólica**



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

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

Daposar[®]



Descargue la IPP

Debut oficial de Bugs Bunny

Ocurrió el **27 de julio de 1940**, en el cortometraje *A wild hare* ("Una liebre salvaje"), dirigido por Tex Avery y producido por los estudios de Warner Bros., dentro de la serie de animación Looney Tunes. Este estreno es considerado el punto de partida formal del personaje tal como se conoce hoy, uno de los más influyentes en la historia de la animación.

Aunque Bugs Bunny ya había tenido apariciones previas en versiones menos definidas del personaje, fue en dicho cortometraje donde se consolidaron sus características esenciales, como su personalidad astuta, su actitud relajada ante el peligro y su ingenio para superar a sus adversarios. También, apareció por primera vez su interacción clásica con el cazador Elmer Fudd, estableciendo una dinámica cómica, basada en la inteligencia del conejo frente a la torpeza de su rival. También, incorporó su voz característica y su famosa frase "What's up, doc?" ("¿Qué hay de nuevo, viejo?"), elemento que contribuyó a consolidarlo como un personaje carismático y fácilmente reconocible. **R**



Boda del príncipe Carlos y la princesa Diana

La boda entre el entonces príncipe Carlos de Inglaterra y Lady Diana Spencer se celebró el **29 de julio de 1981**, en la Catedral de San Pablo, en Londres, con 3 mil 500 invitados y 600 mil personas en las calles de la ciudad. Conocida como "la boda del siglo", fue uno de los eventos más mediáticos de su tiempo y marcó un momento clave en la historia de la monarquía británica, al ser transmitido a nivel mundial, con una audiencia de aproximadamente 750 millones de espectadores.

Diana, princesa de Gales, conocida popularmente como Lady Di, con apenas 20 años, se convirtió en el centro de atención global gracias a su juventud, carisma y estilo, mientras que Carlos representaba la continuidad de la Corona británica.

Uno de los elementos más recordados fue el vestido de novia de Diana, diseñado por David y Elizabeth Emanuel. Su gran volumen, la larga cola y los detalles de encaje lo convirtieron en un ícono de la moda nupcial y en uno de los vestidos más famosos de la historia contemporánea. El anillo presentaba un zafiro de Ceilán, de 12 quilates, rodeado por 14 diamantes. La boda sigue siendo recordada como un acontecimiento histórico, que simbolizó tanto el esplendor de la monarquía británica como las complejidades de la familia real. **R**

Sideril®

Buenas noches,
mejores mañanas

**Trazodona es un
antidepresivo ISRS**
Antagonista 5HT₂, Alfa 1
y H₁ ⁽¹⁾

Efectivo para
el tratamiento de:



Insomnio primario
y secundario ⁽²⁾



Sin riesgos de adicción
o dependencia ⁽³⁾

Dosis: 1 cápsula
50 mg antes de
dormir



SIDE-01A-25

NO. DE ENTRADA: 2511032002C00016

BIBLIOGRAFÍA:

1. Cuomo, A. Trazodone: a multifunctional antidepressant. Evaluation of its properties and real-world use. Journal of Gerontology and Geriatrics 2021;69:120-129. (121)
2. Generali J. Trazodone: Insomnia (Adults). Off-Label Drug Uses Hosp Pharm 2015;50(5):367-369
3. Pochiero, I. Real-World Characteristics and Treatment Patterns of Patients With Insomnia Prescribed Trazodone in the United States. Clinical Therapeutics/Volume 44, Number 8, 2022
4. B. Pan et al. The Comparative Effectiveness and Safety of Insomnia Drugs: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of 153 Randomized Trials. Springer Nature Switzerland AG 2023. (588)

Revisar IPP:





Romantasy,

el nuevo fenómeno que enamora
a millones de lectores

Este subgénero está redefiniendo la literatura romántica y fantástica

Por Redacción *Relax*

El romantasy es un subgénero literario híbrido que nace de la unión de las voces inglesas *romance* (romance) y *fantasy* (fantasía). Según la Real Academia Española, se emplea para referirse al género literario que combina elementos de las novelas fantásticas y románticas. Más específicamente, el romantasy es el subgénero de fantasía donde el romance tiene un papel principal.

En una novela romantasy, la historia de amor ocupa el centro

narrativo dentro de un mundo mágico. A diferencia de la fantasía épica tradicional –donde el conflicto suele ser político, bélico o mítico–, en el romantasy, el eje es la relación emocional entre los protagonistas.

Las tramas suelen ambientarse en mundos de fantasía que van desde universos medievales, con criaturas mágicas, hasta futuros distópicos, con tecnología avanzada. No fallan las batallas épicas, aventuras y la indispensable

historia principal de amor, con momentos de tensión sexual. De esta manera, la literatura romantasy se distingue por los siguientes elementos:

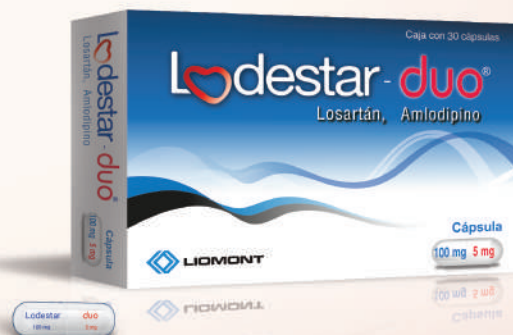
- **Alta tensión romántica:** El romance impulsa la trama, con historias de enemigos que se convierten en amantes, relaciones prohibidas o imposibles, influenciados por las traiciones, los secretos, las alianzas forzadas o rivalidades.

Lodestar-duo[®]

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva
Doble organoprotección^{1,2}

Cómoda dosificación:
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M2018 SSA IV

Favorece el apego
al tratamiento

La pareja antihipertensiva para toda la vida

Bibliografía;

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

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

Aviso de publicidad No. 193300202C3249

IPP LODESTAR-DUO[®]



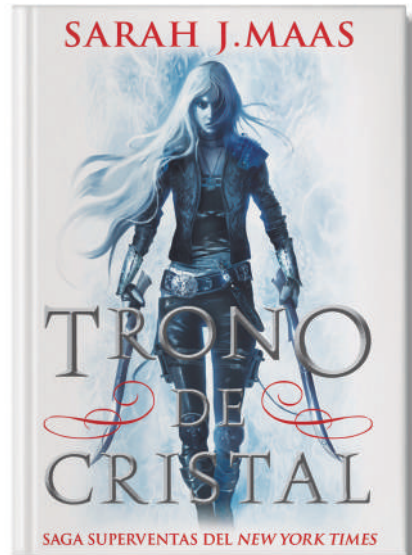
- **Protagonistas intensos:** Emocionalmente complejos, con heridas, traumas o destino pasado.
- **Mundos fantásticos:** Con magia o criaturas sobrenaturales, como dragones, hadas y faes, entre otros.

Un fae es un término genérico que abarca a toda la raza de seres mágicos, espirituales y divinos del folclore europeo (como elfos, hadas, duendes y ninfas). Lejos de la imagen moderna de seres alados y tiernos, estas criaturas representan fuerzas de la naturaleza, son poderosas, impredecibles y, a menudo, peligrosas.

fue todo un fenómeno socio-cultural entre adolescentes y adultos, retomando arquetipos clásicos, como vampiros y hombres lobo, para tejer una apasionada historia de amor entre los protagonistas, Edward Cullen y Bella Swan. Desde entonces, no se han parado de publicar obras de este estilo.

Sin embargo, las novelas actuales de romantasy se diferencian en algunos aspectos de aquellos libros que triunfaron a finales de la primera década de los 2000 y principios de la siguiente. El romantasy actual se ha convertido en uno de los motores del mercado editorial juvenil y adulto joven en la era TikTok.

El género permite a las autoras explorar temas como la sexualidad y el consentimiento de manera abierta, lo que ha llevado a una mayor representación.



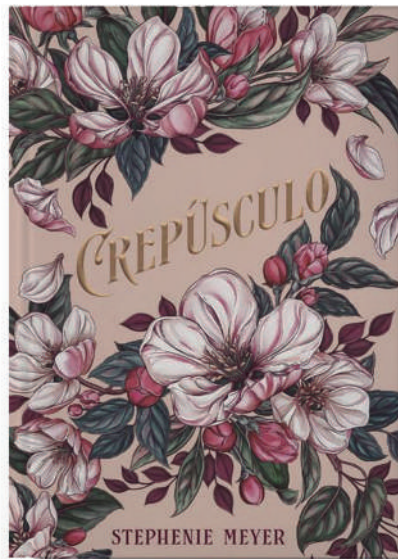
La autora que encabeza el listado de escritores destacados de romantasy es la estadounidense Sarah J. Maas, considerada la autora internacional de fantasía más leída, cuyos libros se han traducido a 37 idiomas. Su primera novela, *Trono de cristal* (2012), ya pertenecía a este subgénero.

De igual manera, Jennifer L. Armentrout se ha consolidado como una de las escritoras más aplaudidas del romantasy. De entre sus más de 50 libros publicados, la serie que más furor ha despertado en los lectores en los últimos años ha sido *De sangre y cenizas*.

¿Cómo surge el romantasy?

El término "romantasy" apareció por primera vez en el Urban Dictionary (un diccionario en línea, colaborativo, de la lengua inglesa, que se enfoca en jerga, modismos, frases coloquiales y cultura popular que rara vez o que todavía no se incluyen en los diccionarios tradicionales) en 2008, pero fue hasta hace apenas unos años que se ha popularizado para denominar uno de los fenómenos literarios que más libros vende en la actualidad.

Los orígenes de este fenómeno no son del todo actuales; se remontan a cuando salió la saga de *Crepúsculo*, de Stephenie Meyer, conformada por cuatro libros y publicada en 2005, que



Un género de autoras

Una tendencia de este subgénero literario es que se ha escrito, en su mayoría, por las plumas de mujeres, desde sus antecedentes, con Stephenie Meyer, hasta la actualidad.





Lurmivi

Simple, seguro y eficaz



**Triple
combinación
a base de:**

**Fluconazol
Tinidazol
Clindamicina**



**Para infecciones
cérvico-vaginales
mixtas.**

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

LURM-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 173300202.C0216

Revisar IPP:



Itra[®]

Senosiain[®]



Otra autora de romantasy destacada es Kerri Maniscalco, cuya saga que la ha consolidado como gran escritora es la trilogía *El reino de los malditos*.

Novelas emblemáticas de romantasy

Además de los títulos mencionados anteriormente, destacan otros, como la serie de *Una corte de rosas y espinas*—comúnmente referida como ACOTAR, por sus siglas en inglés— (2015-2021), compuesta por los cinco libros, de Sarah J. Maas. La historia gira alrededor de Feyre Archeron, una humana que vive con sus dos hermanas en un mundo duro y pobre. Cuando caza a un fae herido en el bosque, es arrastrada a Prythian, la tierra secreta de los faes y la magia, donde los humanos son vistos como enemigos. Ahí, Feyre se convierte en la compañera de Rhysand, el poderoso y misterioso Alto Señor de los faes, quien la observa con una mezcla de curiosidad y desconfianza. A medida que Feyre descubre los secretos de este mundo mágico y las verdaderas intenciones de Rhysand, un romance

intenso y peligroso comienza a desarrollarse entre ellos, mientras una amenaza ancestral despierta lo que podría destruir tanto a humanos como a faes.

Alas de sangre (2023), de Rebecca Yarros, cuenta cómo Violet Sorrengail estaba destinada a ser médica, pero es obligada a ingresar a un colegio para entrenar como jinete de dragones, donde debe sobrevivir a un entrenamiento brutal donde los estudiantes mueren diariamente. Durante ese proceso, desarrolla una relación intensa y prohibida con Xander, uno de sus compañeros, mientras descubre que su familia tiene secretos que podrían cambiarlo todo.

También, está la trilogía *Los habitantes del aire* (2018-2020), de Holly Black, que sigue la historia de Jude Duarte, cuyos padres fueron asesinados por un fae traicionero, y junto con sus dos hermanas menores, fue trasladada al reino traicionero de los faes, donde los humanos son considerados inferiores y peligrosos. Cardan, el príncipe más joven de los siete hermanos faes, es cruel, imprudente y parece disfrutar haciendo la vida de Jude imposible. Pero cuando el rey es asesinado y Cardan asciende al trono, Jude se encuentra en una posición de poder que podría usar para ganarse su lugar en la corte o para destruirlo todo. Entre ellos se desarrolla una relación compleja de enemistad, tensión y un romance que desafía las reglas de dos mundos.

En *El beso del infierno* (2014), primer libro de la trilogía de *Los elementos oscuros*, de Jennifer L. Armentrout, una joven debe navegar entre poderes sobrenaturales y un romance que amenaza con cambiar todo. La novela combina elementos de fantasía urbana con alta tensión romántica, donde los protagonistas enfrentan amenazas mortales mientras descubren que su conexión emocional es más poderosa que cualquier magia.

La trilogía de *Crónicas de Hiraia*, de Alba Zamora, narra la historia de Alessa, una joven que vive en un mundo ordinario hasta que, por circunstancias inesperadas, es transportada a Hiraia, un mundo fantástico lleno de magia, criaturas sobrenaturales y corrupción. En Hiraia, Alessa descubre que tiene un destino especial vinculado a la lucha contra una maldad ancestral que amenaza con destruir el reino. Mientras navega entre peligros, alianzas forzadas y enemigos poderosos, Alessa desarrolla un romance inesperado con un compañero de viaje que podría ser su mayor fortaleza o su debilidad más grande. La novela combina aventura épica, magia y un romance intenso que desafía las fuerzas del mal. R



Lifeway®

Desde. 1986

¡UN RITUAL DIARIO PARA TU BIENESTAR!

¡CONOCE MÁS SOBRE LIFEWAY KÉFIR!



Puede contribuir a la absorción de vitaminas y minerales durante la digestión

Un consumo regular puede favorecer el sistema inmune

BENEFICIOS DE CONSUMIR KÉFIR

Puede contribuir a mejorar problemas como acné o eccema

Contiene vitamina D que puede favorecer la salud de los huesos y las articulaciones



BEBIDA A BASE DE LECHE FERMENTADA BAJA EN GRASA SABOR NATURAL
CONT. NET. 946ml



BEBIDA A BASE DE LECHE FERMENTADA BAJA EN GRASA SABOR NATURAL
CONT. NET. 236 ml

12 CEPAS DE PROBIÓTICOS
VIVOS Y ACTIVOS

30 MIL MILLONES DE MICROORGANISMOS VIVOS POR PORCIÓN*

36 g DE PROTEÍNA POR ENVASE DE 946 ml

APTO PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA**

Como parte de una alimentación equilibrada.
*Al momento de su elaboración.
**Hasta 99% libre de lactosa.

Parque Forestal Nacional de Zhangjiajie,



el paisaje “de película”

Por Cinthya Tovar

Con una superficie de 4 mil 810 hectáreas, en el norte de la provincia china de Hunan, existe un paisaje que parece desafiar las leyes de la naturaleza, con miles de columnas de roca que se elevan verticalmente entre la niebla, creando un escenario tan extraordinario que es considerado una de las postales más singulares del planeta. Se trata del Parque Forestal Nacional de Zhangjiajie, un área natural protegida, cuya singular belleza captó la atención mundial después de que sirviera como una de las inspiraciones para las montañas flotantes de la película *Avatar*.

Aunque los paisajes que aparecen en la cinta fueron creados mediante efectos digitales, el director, James Cameron, y su equipo artístico señalaron que Zhangjiajie fue una de las referencias visuales para Pandora, el mundo ficticio donde se desarrolla la historia. Desde entonces, el parque se convirtió en uno de los destinos turísticos más visitados de China y en un símbolo de la extraordinaria diversidad geológica del país.

Fosfonat[®]

ácido ibandrónico

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



REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS¹

Literatura exclusiva para Médicos

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

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



Un bosque de piedra esculpido durante millones de años

Zhangjiajie National Forest Park forma parte de la región escénica de Wulingyuan Scenic and Historic Interest Area, el primer parque forestal nacional de China, establecido en 1982, que fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, en 1992, debido a su excepcional valor geológico y paisajístico, y, posteriormente, fue incluido en la Red Mundial de Geoparques de la Unesco, en 2004. La característica más impresionante del parque son sus más de 3 mil pilares de cuarzo y arenisca que se elevan desde profundos valles. Algunas de estas formaciones alcanzan alturas superiores a los 200 metros y fueron moldeadas durante millones de años por la erosión provocada por el agua, el viento y los cambios climáticos. La combinación de precipicios verticales, bosques densos y frecuentes bancos de niebla crea una sensación visual que parece pertenecer a otro mundo.



El vínculo con *Avatar*

Durante determinadas épocas del año, las nubes cubren los valles, mientras las cimas permanecen visibles, generando la ilusión de que las montañas flotan en el aire. Esta imagen fue precisamente una de las referencias que inspiraron a los diseñadores de *Avatar* para crear las icónicas Montañas Aleluya de Pandora.

Cuando la película se estrenó, en 2009, millones de espectadores quedaron fascinados por los paisajes imposibles del planeta Pandora. Poco después, medios de comunicación y autoridades turísticas chinas comenzaron a destacar las similitudes entre las montañas flotantes de la película y los pilares de Zhangjiajie. La conexión fue tan significativa que una de las formaciones más famosas del parque fue rebautizada oficialmente como *Avatar Hallelujah Mountain* (antes llamada *Southern Sky Column*). Desde entonces, turistas de todo el mundo visitan el lugar, para contemplar la montaña asociada con la inspiración visual de las Montañas Aleluya de Pandora.

Su importancia ecológica

El parque alberga extensos bosques subtropicales que sirven de refugio para numerosas especies de flora y fauna. Se han identificado cientos de variedades vegetales, muchas de ellas, endémicas de la región, así como mamíferos, anfibios, aves e insectos que dependen de estos ecosistemas montañosos. La diversidad biológica del área está estrechamente relacionada con la compleja geografía del lugar, y los cambios de altitud generan diferentes microclimas que favorecen la presencia de una gran variedad de hábitats naturales. Esta riqueza ecológica convierte a la región en una importante reserva natural para los investigadores y conservacionistas.

El tratamiento que *Si* harías



Arrugas

Marcas y cicatrices
de acné

Tonalidades de
la piel

Telangiectasias
(venas rojas)

Envejecimiento

Poros dilatados

Daño solar

Líneas de expresión

Flacidez

Rosácea

Celulits

Estrías



SCARLET[®] SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel



El auge turístico de Zhangjiajie impulsó la construcción de diversas atracciones diseñadas para integrarse al paisaje sin eclipsar su belleza natural. Entre ellas, destaca el famoso “Puente de cristal Zhangjiajie”, considerado durante algún tiempo como el puente en su tipo más largo y alto del mundo. Suspendido sobre un profundo cañón, este pasaje ofrece vistas espectaculares del entorno y permite a los visitantes caminar sobre una superficie transparente que genera la sensación de flotar sobre el vacío. La estructura se ha convertido en uno de los principales atractivos turísticos de la región. También, son populares los teleféricos panorámicos, senderos suspendidos en acantilados y plataformas de observación, desde las cuales es posible contemplar la inmensidad del paisaje montañoso.

Consejos para viajar al Parque Forestal Nacional de Zhangjiajie

Para disfrutar plenamente de la experiencia, se recomienda dedicar, al menos, dos o tres días para recorrer el parque, y llegar temprano, para evitar las aglomeraciones. Entre los lugares más destacados, se encuentran “*Yuanjiajie Scenic Area*”, hogar de la famosa formación rocosa conocida como *Avatar Hallelujah Mountain*; el espectacular “Elevador Bailong”, considerado el ascensor exterior más alto del mundo; y “la Montaña Tianzi”, uno de los mejores miradores para contemplar los picos envueltos en niebla, que caracterizan el paisaje de Zhangjiajie.

También, vale la pena recorrer el sendero de *Golden Whip Stream*, que permite admirar de cerca las formaciones rocosas y la exuberante vegetación. Para quienes buscan emociones fuertes, el

cercano “Puente de cristal Zhangjiajie” ofrece una experiencia inolvidable que desafía la confianza y seguridad de los visitantes.

La mejor época para visitar Zhangjiajie suele ser la primavera o el otoño, cuando el clima es más agradable y los paisajes lucen especialmente espectaculares.

Más allá de su relación con *Avatar*, este parque es una de las maravillas naturales más impresionantes de China y un destino ideal para quienes desean contemplar escenarios extraordinarios modelados por millones de años de procesos geológicos y erosivos, que han inspirado artistas, fotógrafos, cineastas y viajeros de todos los continentes. Un paisaje único donde geología, biodiversidad y belleza escénica convergen para crear uno de los escenarios naturales más impresionantes del planeta. R

Ketorolaco **SUPRADOL**[®]

SUPRIME EL DOLOR

NUEVO



NUEVA PRESENTACIÓN DE 8 TABLETAS

Diseñadas para ajustarse a esquemas terapéuticos efectivos (2-5 días), optimizando el **control del dolor sin exceder la duración recomendada.**^{1,2}



Referencias: 1. Información Para Prescribir Supradol[®] Tabletas sublinguales. 2. Jiménez MP, Castro RM, Vera AJ, et al. Eficacia de Ketorolaco sublingual en el tratamiento del Dolor Agudo en el área de Emergencia. *Revista Médica / Cambios* 2014;XIII(22).

Vigencia: abril 2026

Aviso de publicidad: 2509072002C00026

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.

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

Supradol[®] tableta sublingual 30 mg; Reg Núm. 096M2000 SSA IV.



El cerebelo: la joya oculta del cerebro entre el arte y la ciencia

Por Hedy Hernández

Cuando pensamos en el cerebro humano solemos imaginar una compleja masa de tejido nervioso responsable de los pensamientos, la memoria, las emociones y la inteligencia. Sin embargo, existe una estructura relativamente pequeña que durante siglos fue considerada simplemente como el “centro del movimiento”, pero que hoy se reconoce como una de las regiones más fascinantes y sofisticadas del sistema nervioso: el cerebelo.

Situado en la parte posterior e inferior del encéfalo, el cerebelo es indispensable para que nuestros movimientos sean suaves, precisos y coordinados. Los descubrimientos científicos de las últimas décadas han revelado que también participa en el aprendizaje, la conducta, la regulación emocional e incluso en algunos aspectos de la cognición.

¿Qué es el cerebelo?

La palabra “cerebelo” proviene del latín cerebellum, que significa literalmente

“pequeño cerebro”. Los anatomistas de la antigüedad observaron que esta estructura poseía una apariencia similar al cerebro principal, aunque en un tamaño mucho menor. Por ello la denominaron “cerebro pequeño”.

El cerebelo es una región del sistema nervioso central ubicada debajo de los hemisferios cerebrales y detrás del tronco encefálico. Su aspecto es característico, presenta una superficie formada por numerosos pliegues finos y paralelos llamados folias, que aumentan enormemente el área disponible para las conexiones neuronales. Esta disposición permite albergar una cantidad extraordinaria de células nerviosas en un espacio relativamente reducido.

Anatómicamente se divide en dos hemisferios cerebelosos unidos por una estructura central llamada vermis.

Desde el punto de vista microscópico, el cerebelo posee una organización notablemente uniforme. Su corteza se compone de tres capas principales:

1. Capa molecular.
2. Capa de células de Purkinje.
3. Capa granulosa.



Ketorolaco trometamina más vitaminas **B1** **B6** **B12**

Esmisen®

Fusión que restablece

Asociación innovadora y patentada única en el mundo

Esmisen, ha demostrado
eficacia terapéutica
en pacientes con dolor
de moderado a severo
y está indicado para el tratamiento de:

Dolor postquirúrgico

Dorsalgias

Lumbalgia

Cervicalgia

Radiculitis

Neuropatías

Neuritis periférica

Neuralgias

*Diabética

*Herpética

Ketorolaco Trometamina



Controla el dolor periférico
por bloqueo de prostaglandinas



Vitaminas de complejo B



Han demostrado restaurar
la integridad de la neurona y producen
un efecto analgésico

Consulte la IPP



Cetus®

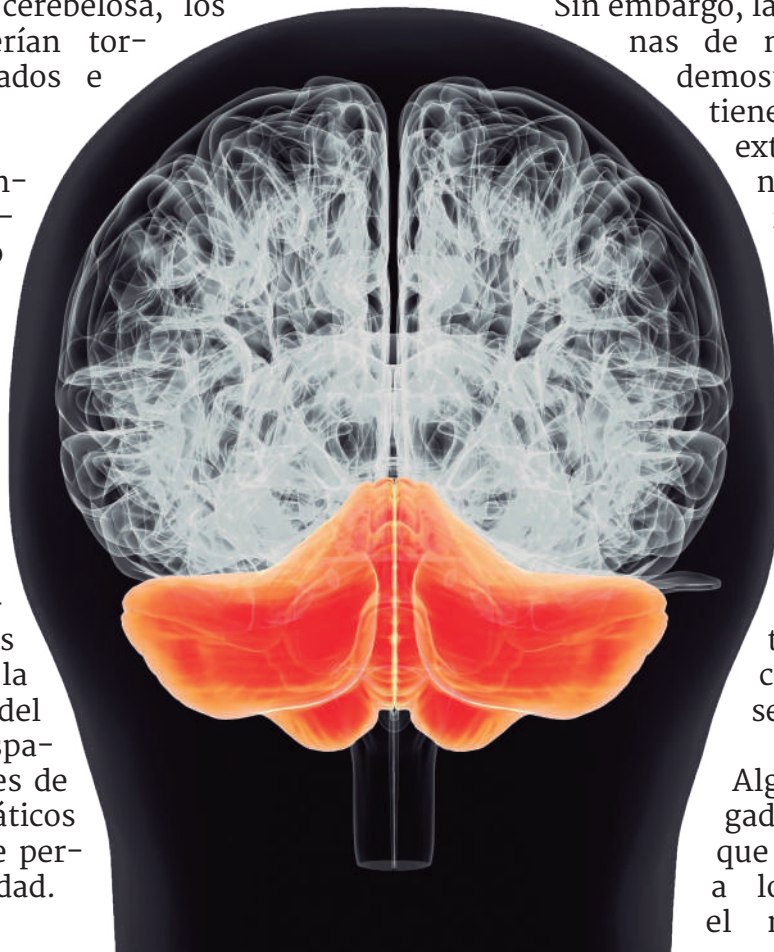
Senosiain®

ESMI-01A-20
No. de entrada: 213300202C3041

Las células de Purkinje constituyen una de las neuronas más espectaculares del organismo. Poseen enormes árboles dendríticos capaces de recibir miles de conexiones sinápticas simultáneamente. Estas neuronas funcionan como auténticos procesadores biológicos que integran información procedente de numerosas regiones del sistema nervioso. Gracias a esta compleja red neuronal, el cerebelo puede analizar grandes cantidades de datos relacionados con la posición corporal, el movimiento, la visión y el equilibrio en fracciones de segundo.

La función más conocida del cerebelo consiste en coordinar los movimientos voluntarios. Cuando una persona decide levantar una taza de café, por ejemplo, la corteza cerebral genera la orden motora principal. Sin embargo, para que el movimiento sea preciso y armonioso, el cerebelo interviene ajustando constantemente la fuerza, velocidad y dirección del movimiento. Sin la intervención cerebelosa, los movimientos serían torpes, descoordinados e imprecisos.

Otra función esencial es el mantenimiento del equilibrio. Recibe información proveniente de los ojos, los músculos, las articulaciones y el sistema vestibular del oído interno; al integrar todos estos datos, determina la posición exacta del cuerpo en el espacio y realiza miles de ajustes automáticos para impedir que perdamos la estabilidad.



Más allá de los movimientos: cognición y pensamiento

Durante gran parte del siglo XX se creyó que el cerebelo estaba dedicado exclusivamente al movimiento. Uno de los descubrimientos más importantes de la neurociencia moderna es que el cerebelo participa activamente en diversos procesos de aprendizaje. Se ha visto que el tamaño del cerebelo podría estar relacionado con el nivel de inteligencia que se tiene.

Particularmente interviene en el llamado aprendizaje motor. El cerebelo contribuye a perfeccionar gradualmente los movimientos mediante la repetición. Gracias a su capacidad para detectar errores y corregirlos, las habilidades motoras se vuelven cada vez más eficientes. Con el tiempo, estas acciones se realizan casi automáticamente, requiriendo menos atención consciente.

Sin embargo, las técnicas modernas de neuroimagen han demostrado que mantiene conexiones extensas con regiones cerebrales relacionadas con funciones cognitivas complejas. Actualmente existen evidencias de que participa en atención, lenguaje, planificación, resolución de problemas, memoria de trabajo y procesamiento de secuencias

Algunos investigadores consideran que el cerebelo aplica a los pensamientos el mismo principio

Midazolam bucal

RESCAMID®

al rescate de las crisis epilépticas¹

INNOVACIÓN



Solución **2.5 mg**

6 meses < 1 año³

Solución **5.0 mg**

1 año < 5 años³

Solución **7.5 mg**

5 años < 10 años³

Solución **10 mg**

10 años < 18 años³

En crisis epilépticas... cada minuto cuenta²

Referencias: 1. - Scott LJ, Lyseng-Williamson KA, Garnock-Jones KP. Oromucosal midazolam: a guide to its use in paediatric patients with prolonged acute convulsive seizures. CNS Drugs. 2012;26(10):893-7. 2. - González Hermosa A. Estatus epiléptico. En: Sociedad Española de Urgencias de Pediatría (SEUP). Protocolos diagnósticos y terapéuticos en urgencias de pediatría. 4ª ed. Bilbao: SEUP; 2024. 3. Información para prescribir Amplia Rescamid. Para uso exclusivo del profesional de la salud. Si su paciente presenta alguna reacción adversa a nuestros productos favor de comunicarlo a: FarmacovigilanciaMx@exeltis.com
No. De Registro: 043M2025 SSA II Permiso COFEPRIS: 2615112002000590

 **Exeltis®**
Rethinking healthcare

que utiliza para los movimientos: detectar errores y optimizar procesos.

El cerebelo y las emociones

Diversos estudios indican que ciertas regiones cerebelosas están conectadas con áreas cerebrales implicadas en el afecto, la empatía, la motivación y la interpretación social.

Una de las vías de conexión del cerebelo une esta estructura con amplias zonas del sistema límbico, que es el que está relacionado con la aparición y mantenimiento a lo largo del tiempo de los estados emocionales de nuestras experiencias. Al estar en comunicación con estructuras como la amígdala, el cerebelo tiene la capacidad de intervenir en la regulación de los estados emocionales que van apareciendo.

Así, por ejemplo, parte de las funciones del cerebelo tienen que ver con crear asociaciones entre sensaciones y sentimientos, lo cual sirve como apoyo para futuros aprendizajes al relacionar ciertas experiencias con sentimientos concretos.

Las lesiones cerebelosas pueden ocasionar alteraciones emocionales y conductuales que incluyen irritabilidad, cambios de personalidad, impulsividad y dificultades sociales.

Enfermedades del cerebelo

Las alteraciones cerebelosas implican falta de control y coordinación muscular, dificultad para caminar, dificultad para hablar, movimientos oculares anormales o dolores de cabeza. Entre los trastornos del cerebelo se encuentran la ataxia, la degeneración cerebelosa, el accidente cerebrovascular cerebeloso, los tumores cerebelosos, la esclerosis múltiple las hemorragias cerebrales y los derrames, entre otros.

Cómo cuidar el cerebelo

La estimulación física y mental continua ayuda a preservar las conexiones neuronales y la plasticidad cerebral. Aunque el envejecimiento forma parte natural de la vida, ciertos hábitos pueden favorecer la salud cerebelosa:

- Realizar actividad física regularmente.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Dormir adecuadamente.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Controlar enfermedades cardiovasculares.
- Practicar actividades que estimulen el aprendizaje motor, como bailar o tocar instrumentos musicales.

Curiosidades sorprendentes

- Pesa unos 150 g y mide 10 cm de ancho y 5 cm de alto.
- Representa aproximadamente el 10% del tamaño total del cerebro.
- Contiene más del 50 % de todas las neuronas del sistema nervioso.
- Procesa información sensorial y motora en milisegundos, permitiendo ajustes prácticamente instantáneos.
- Participa en la música
- El cerebelo crea modelos internos que anticipan las consecuencias de nuestros movimientos incluso antes de que ocurran.
- Contribuye a estimar intervalos de tiempo y sincronizar acciones complejas.
- El cerebelo está activo durante la fase de sueño REM (movimiento rápido de los ojos), lo que sugiere su posible participación en la generación de sueños y en la consolidación de la memoria durante el sueño. ^R



La tradición del *buffet*

Por Cinthya Tovar

El *buffet* es una de las formas de servicio de alimentos más populares en el mundo moderno, caracterizada por la disposición de una gran variedad de platillos para que los comensales se sirvan por sí mismos lo que gusten. Este sistema representa una evolución histórica de las costumbres sociales, la hospitalidad y la manera en la que las personas comparten los alimentos. Aunque, hoy, suele asociarse con hoteles, restaurantes y celebraciones multitudinarias, sus raíces se remontan a siglos atrás y reflejan la transformación de los hábitos alimentarios en distintas culturas. Asimismo, está estrechamente ligado a las tradiciones gastronómicas europeas, especialmente a la evolución de la cocina francesa.

El término “bufé” o “bufet” (adaptado al español) proviene del francés *buffet* y originalmente hacía referencia a un mueble o aparador donde se colocaban alimentos y bebidas. En la corte francesa, existía el denominado *buffet du roi* (bufet del rey), una exhibición de refinamiento y elegancia, destinada a destacar la riqueza gastronómica de los anfitriones.

Durante los siglos XVII y XVIII, el término comenzó a asociarse con mesas auxiliares donde se exhibían platos fríos, viandas y bebidas antes de ser servidos. Paralelamente, se difundieron modalidades de servicio como el *service à l'anglaise*, que favorecían una mayor participación de los comensales en el acto de servirse los alimentos.

Con el tiempo, la palabra *buffet* pasó a describir una modalidad de servicio en la que los alimentos se presentan en una mesa larga para que los invitados se sirvan libremente. Esta práctica se popularizó en Europa entre los siglos XVIII y XIX, especialmente en Francia, cuya cultura culinaria alcanzó un notable grado de sofisticación. Posteriormente, se extendió a otros países europeos. En Inglaterra, por ejemplo, fue incorporada en reuniones sociales relacionadas con el desayuno y el tradicional servicio del té, ya que facilitaba la interacción entre los asistentes y les otorgaba mayor libertad para elegir qué consumir y en qué cantidad.



incluidos los *buffets*. Su influencia se refleja tanto en las técnicas culinarias como en la organización del servicio y en la presentación de los alimentos, aspectos esenciales de la alta cocina.

Una de las instituciones más reconocidas en la difusión de estas prácticas es Le Cordon Bleu, prestigiosa escuela culinaria fundada en París, en 1895. Esta institución ha contribuido a la formación de chefs de todo el mundo, mediante la enseñanza de técnicas clásicas de la cocina francesa y la promoción de elevados estándares de calidad en la preparación, presentación y servicio de alimentos aplicables a diversos formatos gastronómicos, incluidos los *buffets*.

Actualmente, el *buffet* constituye una manifestación de la globalización gastronómica. Su origen europeo, su consolidación dentro de la tradición culinaria francesa y la influencia de instituciones formativas de prestigio explican por qué este estilo de servicio se ha convertido en un estándar internacional que combina abundancia, variedad y una experiencia social en torno a la comida. R

La transformación más significativa del *buffet* moderno ocurrió durante el siglo XX, particularmente en Estados Unidos. En 1946, el empresario Herb McDonald popularizó, en Las Vegas, una modalidad de servicio de precio fijo, conocida como *all-you-can-eat* (“todo lo que puedas comer”). Este modelo revolucionó la industria de la comida, al combinar variedad, rapidez y accesibilidad económica, lo que permitió a los clientes disfrutar de una experiencia gastronómica más flexible. Su éxito contribuyó a consolidar al *buffet* contemporáneo presente en hoteles, cruceros, complejos turísticos y restaurantes de todo el mundo.



Con la expansión de la hotelería internacional durante esa época, el *buffet* se convirtió en una modalidad estándar de servicio, especialmente en Europa y, posteriormente, en América. La tradición culinaria francesa influyó en numerosos estándares de organización, presentación y servicio adoptados por el sector restaurantero moderno.

En este contexto, la gastronomía francesa influyó en la organización, presentación y refinamiento de diversos servicios gastronómicos,



130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®
Excellence in Education since 1895

2026 Workshops:

CHILES EN NOGADA
SÁBADO 29 DE **AGOSTO**
\$3,000

GÂTEAUX DE VOYAGE
MADELEINES, MUFFIN DE MORAS Y LIMÓN,
BRIOCHE FRENCH TOAST, CAKE ROCHER
SÁBADO 29 DE **AGOSTO**
\$3,000

TRILOGÍA DE POZOLES
SÁBADO 5 DE **SEPTIEMBRE**
\$3,000

CONCHAS Y CHURROS
SÁBADO 5 DE **SEPTIEMBRE**
\$3,000



www.cordonbleu.edu/mexico



Facultad de
Turismo y Gastronomía
50 AÑOS

f LCBMexico

📷 lcbmexico

☎ +52 1 55 4319 9764



Los cenotes, lugares donde habitaban los dioses

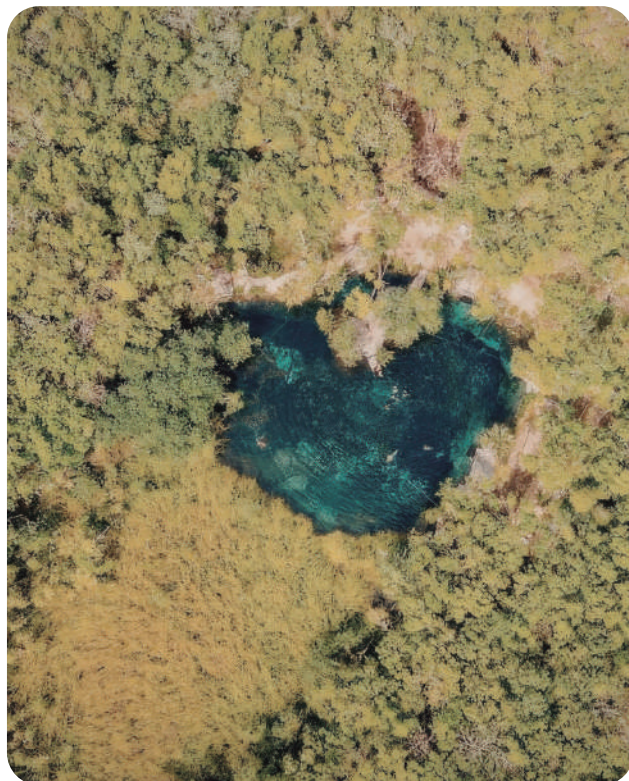
Por Hedy Hernández

Los cenotes son un tipo de formación geológica que recibe ese nombre exclusivamente en México debido al gran número de sitios de este tipo en la península de Yucatán. El término es de origen maya (dz'onot) y su significado literal es “hoyo” o “agujero en el suelo”.

Para el pueblo maya, son portales sagrados al inframundo (Xibalbá), lugares donde habitaban los dioses y donde se realizaban ceremonias religiosas y sacrificios. De hecho, muchos cenotes aún conservan restos arqueológicos, cerámicas y huesos humanos que evidencian su uso ceremonial.

Según el Popol Vuh, el Xibalbá era un proceso espiritual de muerte simbólica, una transformación interior y renacimiento, que culminaba en el paraíso, representado por la ceiba sagrada.

De acuerdo a la creencia maya, primero se pide permiso y luego se realizan rituales para entrar con seguridad. Se deben hacer ofrendas para apaciguar a dioses como Chaac, el dios de la lluvia que los mayas creen que habita dentro de los cenotes.



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. 198M2023 SSA IV
Aviso de Publicidad Núm.: 2309072002C00105

línea **cardiometabólica**

&5
INFINITAMENTE
LIOMONT



semicírculo perfecto alrededor de Chicxulub. Este patrón, conocido como el Anillo de Cenotes, marca el borde del antiguo cráter de impacto.

La historia sin precedentes y singular de la región le valió su inclusión provisional en la lista de Patrimonio Mundial de la Unesco en 2012.

Lo que dice la geología

Un cenote es una depresión topográfica que se forma cuando el lecho rocoso de una superficie caliza, que es altamente porosa y soluble, es disuelto por las aguas subterráneas, dejando al

descubierto el agua que hay debajo.

Hace muchos años, las ofrendas eran oro, jade, cobre e incluso seres humanos vivos. En la actualidad, consisten principalmente en copal (resina de árbol), cacao, semillas, maíz, pétalos de flores, azúcar y otros objetos pequeños.

Una historia extraordinaria

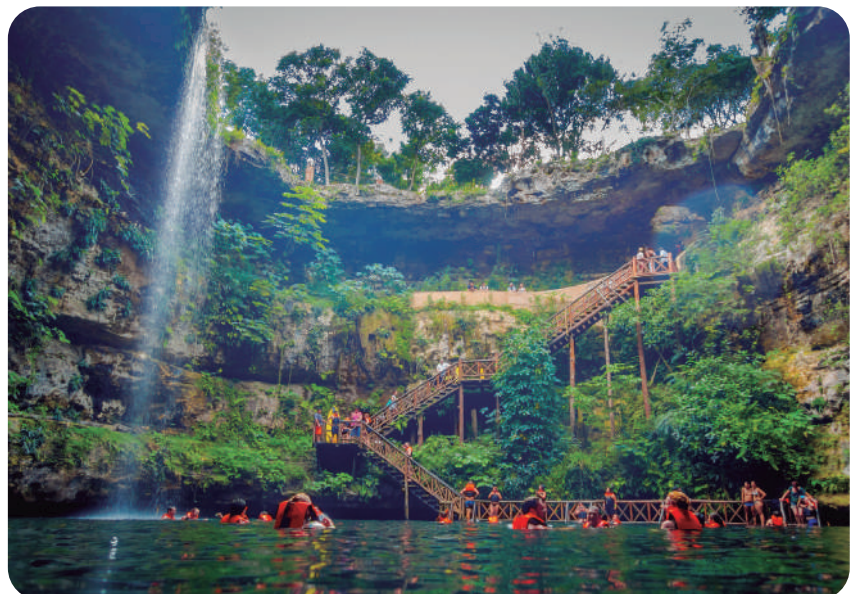
Hace 66 millones de años, la península de Yucatán estaba completamente sumergida bajo el mar como parte de un sistema de arrecifes de coral. Al descender el nivel del mar y tras el impacto del meteorito de aproximadamente 10 kilómetros de diámetro en lo que hoy conocemos como Chicxulub, la zona emergió. Este evento catastrófico, que provocó el final de la era del Cretácico y la extinción del 75 % de las especies del planeta, incluidos los dinosaurios no aviares, creó un cráter de más de 180 kilómetros de diámetro.

Principalmente en la región de Yucatán, y debido a su composición geológica, el suelo actúa como una esponja y, cuando llueve, el agua se filtra en la tierra, que comienza a disolverse. Esto da origen a extensos sistemas de ríos subterráneos y cavernas que pueden inundarse parcial o totalmente. Y, cuando estos espacios colapsan por la erosión, pueden formar cenotes.

Los cenotes varían mucho en superficie y profundidad, y pueden ser bastante grandes. Existen dos variedades principales: una causada por el derrumbe del techo de una cueva, y la otra por la disolución gradual de la roca bajo un manto de tierra.

Así, los restos de los antiguos arrecifes se compactaron y dieron origen a una vasta capa de piedra caliza formando un patrón de grietas radiales y anillos concéntricos. Estas fracturas debilitaron la estructura geológica y facilitaron el colapso de las cuevas subterráneas sentando las bases para la formación de los cenotes millones de años después. Por esta razón, la mayor densidad de cenotes se encuentra en el norte y centro de Yucatán, extendiéndose hacia Quintana Roo (Riviera Maya).

Estos cenotes no están distribuidos aleatoriamente, sino que forman un



VITERNUM

Es el estimulante fisiológico del apetito

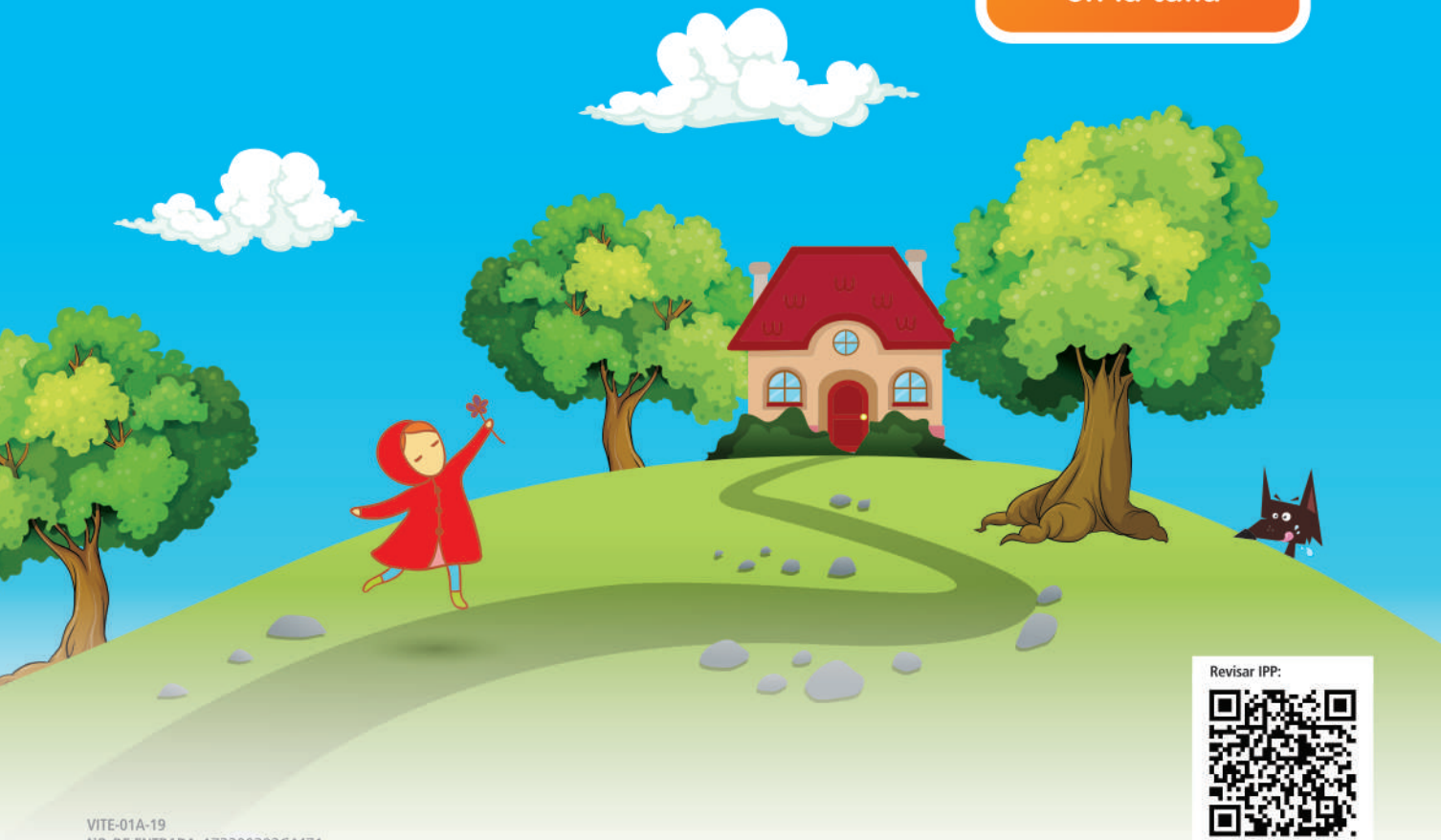


El niño gana peso entre los 30 y 60 días

Mejora el estado nutricional del niño con desnutrición

Facilita el aumento en la talla

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



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

Revisar IPP:





Se presentan en forma colapsada, suelen tener paredes rocosas escarpadas y pueden recibir arroyos que fluyen bajo tierra. El cenote con manto de tierra suele ser menos profundo que el colapsado y recibe drenaje local, formando lugares de belleza única con aguas cristalinas.

Tipos de cenotes

Se catalogan en cuatro tipos principales según su edad geológica y grado de apertura al exterior. Esta clasificación refleja las diferentes etapas evolutivas por las que pasa un cenote a lo largo de miles o millones de años.

- **Cerrados o cavernosos:** los más jóvenes, subterráneos con estalactitas y estalagmitas.
- **Semiabiertos:** edad media, parcialmente expuestos con una o varias aberturas por las que se filtra la luz del sol que la concentra en rayos diferenciados, un fenómeno natural que se encuentra en muy pocos lugares. Con raíces de árboles (generalmente ficus) colgando desde la abertura hasta el agua, combinando formaciones de cueva con vegetación exterior.
- **Abiertos:** los más antiguos, sin cúpula, totalmente expuestos al cielo y a menudo rodeados de exuberante vegetación.

- **Cenotes tipo aguada:** la última etapa evolutiva de un cenote, cuando las paredes laterales también han colapsado completamente. Se asemejan a lagunas o estanques a nivel del suelo, sin paredes verticales.

Características principales

- **Agua dulce y cristalina:** en muchos cenotes se puede ver hasta 50-100 metros de profundidad debido a la claridad del agua.
- **Temperatura constante** entre 24-26° C.
- **Sistemas interconectados por ríos subterráneos** formando redes extensas, siendo Sac Actun (con 376 km) el sistema de cuevas inundadas más largo del mundo.
- **Fauna acuática:** albergan especies endémicas de peces ciegos, bagres albinos, guppys, anguilas y caracoles de agua dulce, camarones de cueva, y crustáceos como damas blancas, que han evolucionado en total oscuridad.
- **Fauna terrestre:** en la entrada de los cenotes es común observar aves como el pájaro reloj, pequeñas ranas verdes y, en el interior de las cavernas, diferentes especies de murciélagos, jaguares, tapires, zarigüeyas, zorros y coatíes, que utilizan los cenotes como fuente de agua.
- **Flora:** varía dependiendo de la distancia a la costa y el grado de apertura. Se pueden encontrar palma de coco, helechos, ficus, guaya, chicozapote, cacao, ceiba y manglares.

¿Los cenotes son de agua dulce o salada?

La mayoría de los cenotes son de agua dulce, especialmente los que se encuentran tierra adentro en Yucatán. Sin embargo, existe un fenómeno fascinante llamado *haloclina*, en los cenotes cercanos a la costa.

NUEVO

DO₂COXEL-DUO[®]

Etoricoxib, Tramadol

Potencia analgésica y antiinflamatoria¹



Rápido inicio de acción¹⁻³



Reduce el riesgo de eventos adversos con respecto a otros AINEs^{2,3}



Mejor perfil de seguridad vs. opioides potentes^{3,4}



Mejoría en la capacidad para realizar las actividades^{5,6}



- Caja con **7 tabletas** de liberación prolongada¹
- Dosis: **Una Tableta** cada 24 horas¹

Rápida reducción de la intensidad del dolor¹⁻³

Referencias: 1. Información Para Prescribir Doscoxel-DUO[®]. 2. Malmstrom K, Sapre A, Coughlin H, Agrawal NG, Mazenko RS, Fricke JR Jr. Etoricoxib in acute pain associated with dental surgery: a randomized, double-blind, placebo- and active comparator-controlled dose-ranging study. *Clin Ther*. 2004 May;26(5):667-79. 3. Escudero-Contreras A, Cervantes JMV, Collantes-Estevez E. Update on the clinical pharmacology of etoricoxib, a potent cyclooxygenase-2 inhibitor. *Future Rheumatol*. 2007;2(6):545-565. 4. Valiente M, Salinas F, Verdejo M. Los fármacos opioides en atención primaria. *Medicina Integral*. 2001;38(5):116-126. 5. Lin HY, Cheng TT, Wang JH, Lee CS, Chen MH, Lei V, Lac C, Garrimaitoni AR, Smugar SS, Chen WJ. Etoricoxib improves pain, function and quality of life: results of a real-world effectiveness trial. *Int J Rheum Dis*. 2010 May;13(2):144-50. 6. Huang W-N, Tso TK. Etoricoxib improves osteoarthritis pain relief, joint function, and quality of life in the extreme elderly. *Bosn J Basic Med Sci*. 2018;18(1):87-94.

Información exclusiva para Profesionales de la Salud
DO₂COXEL-DUO[®] Tabletas Reg Num. 281M2024 SSA IV
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet www.liomont.com.mx
Aviso de Publicidad: 2509072002C00048

En cenotes como Chac Mool y Dos Ojos, que están próximos al mar Caribe, hay dos capas de agua perfectamente diferenciadas: una capa superior de agua dulce y una inferior de agua salada que penetra desde el mar a través de grietas subterráneas. Estas capas de diferentes densidades y salinidades crean un efecto visual espectacular, formando columnas y ondulaciones que parecen nubes bajo el agua.

¿Qué profundidad tienen los cenotes en México?

La profundidad varía dependiendo de la formación. En promedio tienen entre 10 y 40 metros, otros, como el Cenote Angelita, ubicado en Tulum, tiene una profundidad de 60 metros. Cabe mencionar que, en Tamaulipas, en el municipio de Aldama, se encuentra el cenote más profundo del mundo con una profundidad de 339 metros y lleva el nombre de “El Zacatón”.

¿Cómo se descubre un cenote en la Riviera Maya?

Los cenotes se descubren cuando el techo de una cueva subterránea finalmente colapsa. Este proceso puede ocurrir de dos formas:

Colapso natural por erosión: el proceso más común en el que el agua continúa disolviendo la roca caliza desde abajo, adelgazando el techo hasta que ya no puede soportar su propio peso y se derrumba, revelando el cenote.

Árboles como descubridores: en la Riviera Maya, cuando las semillas de los árboles ficus (conocidos localmente como “árboles estranguladores”) germinan sobre la roca caliza, sus raíces buscan agresivamente fuentes de agua, penetrando profundamente a través de grietas en la roca.

A medida que el árbol crece, sus raíces se expanden, fracturando la roca. El árbol puede alcanzar un peso de varias toneladas, y eventualmente, su peso combinado con la debilidad de la roca fracturada provoca el colapso, revelando el cenote subterráneo.

Es por esto que se ven árboles ficus gigantes alrededor de muchos cenotes, con sus raíces colgando espectacularmente hacia el agua.

Dónde encontrar cenotes en México

Yucatán: es el lugar con más cenotes registrados; destacan por su variedad y su cercanía con zonas arqueológicas, como el Cenote Ik Kil a unos minutos de Chichén Itzá, famoso por sus enredaderas colgantes; y el Cenote Zací con sus impresionantes paredes de roca, en el centro de Valladolid.

Quintana Roo: tiene los cenotes más espectaculares de la Riviera Maya y la península, como el Cenote Dos Ojos en Tulum, uno de los sistemas de ríos subterráneos más largos del mundo; y el Cenote Azul en Bacalar, un cenote a cielo abierto rodeado de selva tropical.

Veracruz: aunque Veracruz no es tan famoso por sus cenotes como Yucatán, también cuenta con algunos impresionantes. Uno de los más conocidos es el Cenote de Actopan, ubicado en el municipio de Actopan, a unos 40 minutos de la ciudad de Veracruz.

Chiapas: aquí, los cenotes son menos conocidos, pero igualmente impresionantes. Uno de los cenotes más destacados es el Cenote Chucumaltik, ubicado cerca de Comitán. Este cenote es perfecto para quienes disfrutan del buceo, ya que tiene una profundidad considerable y aguas cristalinas que permiten una visibilidad increíble.

Puebla: en la Sierra Norte, en el municipio de Xochitlán de Vicente Suárez, se encuentra un cenote (asociado a la Gruta del Ateneo) que es una de las pocas formaciones de este tipo descubiertas en el centro del país.

Campeche: aunque menos turísticos albergan ecosistemas selváticos únicos y una gran historia maya. El más destacado es el cenote Miguel Colorado. **R**



El Dulce Sabor de tu Ausencia



Una novela de Gabriela Villazón



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

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

¿Podrá el amor alimentarse solamente de la esperanza del regreso?
¿Perderá la fe en Francisco? ¿Lograrán los sabores evocar la historia de una vida?

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



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

Disponible en español e inglés.

Rosácea

La rosácea es una dermatosis crónica que afecta a un 10 % de la población general. No es una enfermedad con graves repercusiones en la salud del paciente y es fácilmente diagnosticable desde la atención primaria, pero tiene un componente estético que puede suponer una importante carga emocional; es acnei-forme (forma de acné) inflamatoria crónica, con mayor prevalencia en sujetos de piel clara, y es más frecuente en el sexo femenino, aunque los hombres suelen presentar formas más graves de la enfermedad. Aparece principalmente entre los 20 y los 50 años, aunque puede haber casos pediátricos.

La **etiología** no está clara, aunque sí se han demostrado diversos factores predisponentes y desencadenantes. Podrían estar implicadas anomalías pilosebáceas, alteraciones vasculares (con fenómenos de vasodilatación e inflamación) y el *Demodex folliculorum* se ha señalado como posible factor desencadenante. También se han identificado ciertos cosméticos, **factores ambientales** (calor, sol, cambios bruscos de temperatura, viento y baños calientes), **factores alimentarios** (ingesta de alcohol, alimentos picantes, comidas y bebidas calientes, chocolate y café) y **factores emocionales** (estrés, ansiedad, ejercicio físico, menopausia).

La afectación es generalmente facial, de distribución simétrica, afectando a zonas centrales de frente, mejilla, mentón, nariz.

Las **manifestaciones clínicas** comienzan como eritema transitorio en la cara, *flushing*, que puede convertirse en persistente, de "duración igual o superior a 3 meses". También, son comunes pápulas y pústulas, telangiectasias; a veces, aparece edema facial y síntomas oculares. En etapas avanzadas, pueden aparecer cambios fimatosos por hiperplasia de las glándulas sebáceas, generalmente en nariz (rinofima). El **diagnóstico** es clínico y se debe realizar un diagnóstico diferencial con acné, dermatitis seborreica, dermatitis por contacto y lupus eritematoso.



Actualmente, ningún **tratamiento** se considera como curativo; la finalidad de la terapia será disminuir la sintomatología, alargar los períodos inter crisis y mejorar el aspecto estético. Existen tratamiento tópicos y sistémicos, dentro de los cuales se encuentra metronidazol 0.75 % gel o crema, clindamicina 1 % en gel, ácido azelaico 15 % en gel, fotoprotector solar, tetraciclinas por vía oral, así como isotretinoína en bajas dosis. Es importante la explicación de los cuidados y evitar los desencadenantes del padecimiento. \mathcal{R}

Dr. José Ángel Martínez Muñoz
Dermatólogo y Dermatopatólogo
Interdema
MedCenter WTC
Montecito 38, piso 1 local 1 al 4
Col. Nápoles, Alc. Benito Juárez
Tel: 5590005590
dermapato05@hotmail.com
IG: AngelMartinezDerma



SENSITIVE AZ

Tratamiento para **Rosácea**

-  **15% Ácido Azelaico Liposomado**
Ayuda a reducir las imperfecciones
-  **Niacinamida**
Fortalece la barrera cutánea
-  **Centella Asiática**
Calma la piel
-  **Vitamina E**
Mantiene la piel protegida



Textura
Gel - Crema

Visita nuestra página web

www.dermabrands.com.mx

SALUD ES BELLEZA

Visita nuestras redes sociales



Derma Brands



@dermabrandsmx



ZenSkin México



@zenskinmx



derma
brands

Nuevas canciones, mismas melodías

*Cómo la música contemporánea se construye
a partir de sonidos del pasado*

Por Redacción *Relax*

En las últimas décadas y, especialmente, con el auge de las plataformas digitales, los programas de producción musical y las redes sociales, una de las tendencias más influyentes de la industria musical ha sido la creación de canciones mediante el uso de *samples* o muestras sonoras. Lo que comenzó como una técnica experimental, utilizada por músicos vanguardistas y productores de hip-hop, se ha convertido en uno de los pilares de la producción musical moderna, al grado de que una gran parte de los éxitos actuales contienen fragmentos, reinterpretaciones o reutilizaciones de grabaciones previas.

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 dexrabepazole vs. esomeprazole for the treatment of gastroesophageal reflux disease. Gac Med Mex. 2022;158(5):423-429. English. doi:10.24875/GMMM.22000722. PMID: 36657136
2. Pai V, Pai N. Randomized, double-blind, comparative study of dexrabepazole 10 mg versus rabepazole 20 mg in the treatment of gastroesophageal reflux disease. World J Gastroenterol. 2007 Aug 14;13(30):4100-2. doi:10.3748/wjgv13.30.4100. PMID: 17696229; PMCID: PMC4205312.

Revisar IPP:



Cetus®

Senosiain®

¿Qué es un *sample*?

Un *sample* es un fragmento de una grabación sonora preexistente que se incorpora dentro de una nueva composición musical. Puede tratarse de una línea vocal, un *riff* de guitarra, un patrón de batería, una melodía, una frase hablada, un efecto sonoro o, incluso, una grabación ambiental. Una vez extraído, ese fragmento puede mantenerse intacto o ser modificado mediante cambios de velocidad, tono, duración, ecualización, filtrado, repetición (*looping*) o múltiples procesos digitales.

En términos simples, el *sampling* consiste en tomar un sonido ya existente y reutilizarlo como materia prima para crear una obra nueva. Por ejemplo, tomar dos segundos de una canción de los años 70, repetirlos continuamente para formar una base rítmica, modificar el tono y añadir instrumentos, voces y efectos nuevos. Así, el resultado puede ser una canción completamente distinta a la original, aunque conserve rastros de ella.

Los orígenes del *sampling*

Durante la década de 1940, el compositor francés Pierre Schaeffer desarrolló la llamada "música concreta", una corriente experimental basada en grabar sonidos cotidianos y manipularlos mediante cintas magnéticas. Los sonidos eran cortados, pegados, invertidos o repetidos para crear nuevas composiciones. Muchos historiadores consideran este proceso como el antecedente directo del *sampling* moderno.

Entre los artistas más *sampleados* de la historia destacan James Brown, Lyn Collins, The Winstons y Led Zeppelin. Algunos de sus fragmentos musicales han sido reutilizados miles de veces en distintos géneros.



Posteriormente, aparecieron instrumentos como el melotrón (*mellotron*), que permitía reproducir grabaciones previamente registradas mediante teclas de un teclado. Sin embargo, la verdadera revolución llegó a finales de los años 70 y principios de los 80, con la aparición de los primeros *samplers* digitales, dispositivos que permitían grabar, almacenar y reproducir fragmentos de audio con una facilidad nunca antes vista.

La expansión masiva del *sampling* ocurrió gracias al hip-hop. Durante los años 70, los DJ de barrios como el Bronx, en Nueva York, comenzaron a aislar y repetir los llamados *breaks*; es decir, los fragmentos instrumentales de canciones de funk, soul y disco, donde predominaba la batería. Productores

pioneros descubrieron que podían tomar esos segmentos y convertirlos en la base de nuevas canciones. Así nació una cultura creativa basada en la reutilización de grabaciones existentes. Muchos creadores llegaron a construir temas completos utilizando decenas de fragmentos procedentes de discos diferentes.

Uno de los ejemplos más célebres es el llamado "*Amen Break*", un solo de batería, de apenas seis segundos, perteneciente a la canción *Amen, Brother*, grabada en 1969, por The Winstons. Ese pequeño fragmento es considerado como el audio más *sampleado* de la historia, pues se ha reutilizado miles de veces en géneros como hip-hop, jungle, drum and bass, breakbeat y música electrónica. De hecho, muchos expertos consideran que buena parte de la música electrónica

¡Muévete sin **Dolor!**



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

**#Genéricos
Excepcionales®**



moderna no existiría tal como la conocemos sin este breve patrón de batería.

Ejemplos famosos de *sampling*

Si existe una canción que ejemplifica el poder creativo del *sampling*, es, sin duda, **“One More Time”**, del dúo francés Daft Punk. Lanzada en noviembre del 2000, como sencillo principal del álbum *Discovery*, se convirtió en uno de los mayores éxitos de la música electrónica moderna y en un caso de estudio sobre cómo un fragmento de una grabación relativamente desconocida puede transformarse en un fenómeno mundial. La base melódica de dicha canción proviene del tema *“More Spell on You”*, publicado en 1979, por el músico británico-estadounidense Eddie Johns. Sin embargo, Daft Punk no utilizó la grabación de forma directa o evidente. Mediante técnicas de edición digital, los productores aislaron pequeños fragmentos de la sección de metales de la canción original, alteraron su tono, los reorganizaron y los sometieron a diversos procesos de filtrado y compresión. El resultado fue una secuencia melódica completamente distinta, que se convirtió en el sello sonoro de la canción, perceptible desde su icónica intro.

Más de dos décadas después de su lanzamiento, **“One More Time”** continúa siendo estudiada por músicos, productores e investigadores como una demostración de que el *sampling* no consiste simplemente en copiar sonidos ajenos. Por el contrario, la canción evidencia cómo un fragmento aparentemente insignificante puede convertirse, mediante procesos de selección, edición y reinterpretación, en una obra nueva capaz de trascender generaciones y redefinir un género musical entero.

Otros ejemplos son **“Ice Ice Baby”**, de Vanilla Ice, que utiliza el famoso bajo de **“Under Pressure”**, de Queen; **“Stronger”**, de Kanye West, que incorpora elementos de **“Harder, Better, Faster, Stronger”**, de Daft Punk, la cual, a su vez, utiliza un *sample* de teclado de la canción **“Cola Bottle Baby”** (1979), del músico de funk Edwin Birdsong; **“Hung Up”**, de Madonna, está construida alrededor de un *sample* de **“Gimme! Gimme! Gimme! (A Man After Midnight)”**, de ABBA; y más recientemente **“Old Town Road”**, de Lil Nas X, que usó un *sample* instrumental adquirido en línea por apenas unos dólares, demostrando cómo internet ha democratizado el acceso a este recurso creativo, entre otros.

Y es que la tendencia actual ya no consiste únicamente en tomar fragmentos de canciones famosas, sino que, hoy, existen enormes bibliotecas digitales, con millones de sonidos listos para ser utilizados, como baterías, voces, bajos, sintetizadores, instrumentos étnicos, efectos sonoros y ambientes grabados. Estos archivos suelen venir preautorizados para uso comercial, eliminando muchos problemas legales. Esta disponibilidad masiva ha provocado que miles de canciones modernas se construyan casi íntegramente mediante la combinación de muestras sonoras pregrabadas.

Las redes sociales han acelerado enormemente esta tendencia. TikTok, Instagram y YouTube han impulsado una cultura musical basada en la nostalgia y el reconocimiento inmediato. Es decir, los productores buscan fragmentos identificables porque generan una conexión instantánea con el público. Por ello, se han vuelto frecuentes los éxitos que reutilizan canciones y éxitos de los años 70, 80, 90 y los 2000; incluso, piezas clásicas de compositores históricos, como Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart y Antonio Vivaldi, cuyas melodías se han ocupado en producciones electrónicas y remixes virales.



NUEVAS PRESENTACIONES

Thoreva®

Atorvastatina

MES a MES

40 mg

Caja con 28 tab.



20 mg

Caja con 30 tab.



Amplia gama de presentaciones

80 mg

Caja con 30 tab.

20 mg

Caja con 30 y 60 tab.

40 mg

Caja con 28 y 56 tab.

10 mg

Caja con 60 tab.

1 vez al día¹

El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva®

Thoreva® Tabletas Reg. Núm. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

Aviso de publicidad No: 233300202X0503

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

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD



Los conflictos legales

Uno de los debates más intensos gira en torno a si el *sampling* constituye una forma legítima de creación artística. Los críticos argumentan que reutilizar sonidos ajenos equivale a copiar. Sin embargo, numerosos investigadores, músicos y especialistas en propiedad intelectual sostienen que el *sampling* puede ser tan creativo como cualquier otra forma de composición cuando transforma significativamente el material original. Muchos productores comparan el proceso con el *collage* en las artes visuales, la cita en la literatura o el montaje en el cine. Desde esta perspectiva, el *sample* no es el producto final, sino la materia prima a partir de la cual surge una nueva obra.

Otro tema es el de la inteligencia artificial, que está transformando nuevamente el concepto de *sampling*. Actualmente, existen sistemas capaces de generar sonidos inéditos, crear voces sintéticas, producir fragmentos musicales originales e imitar estilos musicales.

En muchos casos, estas herramientas funcionan analizando millones de muestras de audio para generar nuevo contenido. Investigaciones recientes sobre modelos generativos de audio, como WaveNet, demostraron que las redes neuronales pueden aprender patrones sonoros complejos y producir fragmentos musicales originales. Esto plantea nuevas preguntas sobre la autoría, la creatividad y la relación entre la reutilización de sonidos existentes y la generación automática de música.

El crecimiento del *sampling* también ha provocado numerosos conflictos de *copyright*. Cuando un productor utiliza una grabación ajena, suele necesitar autorización del propietario de la grabación sonora o del compositor o titular de la obra musical original. Por ello, las discográficas y productores suelen realizar procesos de *sample clearance* (autorización de *samples*) antes de publicar una canción. En la actualidad, los aspectos legales del *sampling* constituyen uno de los temas más complejos de la industria musical, especialmente cuando se utilizan fragmentos fácilmente reconocibles de obras famosas. R



Desde el éxito de “*One More Time*”, de Daft Punk, se pusieron de relieve algunos de los desafíos legales asociados al *sampling*. En 2021, una investigación de *Los Angeles Times*, retomada por diversos medios especializados, reveló que Eddie Johns no había recibido, durante años, regalías derivadas del uso de su grabación, debido a problemas relacionados con la gestión y localización de los titulares de derechos. Representantes de Daft Punk señalaron que el grupo había pagado las licencias correspondientes a la empresa propietaria de los derechos de publicación de la obra original, lo que convirtió el caso en un ejemplo paradigmático de la complejidad jurídica que rodea al uso de muestras musicales.

BEST OF ASCO®

OFFICIALLY LICENSED

CDMX 2026 XIII Aniversario

Único programa oficial ASCO® en México

Best of ASCO® CDMX celebra su décimotercer aniversario consolidándose como el programa académico de oncología más relevante del país, acercando a la comunidad médica nacional los avances científicos más importantes presentados en ASCO®.

En el corazón del corredor médico y hospitalario más importante de la Ciudad de México, **BEST OF ASCO® CDMX 2026** reunirá a líderes nacionales e internacionales en oncología para analizar los avances científicos más relevantes presentados en la American Society of Clinical Oncology®.

En una edición histórica, el congreso fortalece su visión académica y de inclusión médica con la incorporación de la:

Beca Académica Dra. Aura Argentina Erazo Valle Solís

Un reconocimiento a una trayectoria pionera en la oncología mexicana y latinoamericana, cuyo legado académico y humano ha impulsado la formación de nuevas generaciones médicas.

La beca académica impulsa:

- Enfoque en las neoplasias de mayor impacto clínico.
 - Discusión multidisciplinaria centrada en el paciente.
 - Participación nacional de especialistas y centros hospitalarios de referencia.
- Entrada libre para profesionales de la salud.
 - Acceso incluyente a actualización oncológica de alto nivel.

◆ 14 Puntos de recertificación

El programa otorgará 14 puntos de recertificación para oncólogos, radiooncólogos, hematólogos, cirujanos oncólogos, residentes y profesionales de la salud.



Comité Científico

Excelencia Clínica y Liderazgo en Oncología

Dra. Guadalupe Cervantes Sánchez

Oncóloga Médica | Chair

Referente nacional en oncología médica, reconocida por su liderazgo en investigación clínica, educación médica continua y estrategias multidisciplinarias centradas en el paciente.

Dra. Yanin Chavarri Guerra

Oncóloga Médica | Co-Chair

Especialista en Oncología Médica con formación en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y entrenamiento internacional en investigación en cáncer de mama en el Massachusetts General Hospital y Harvard Medical School. Su trayectoria destaca por su participación en iniciativas académicas, investigación clínica y medicina de precisión en oncología.

Coordinación general y Comité organizador

Joselin Welner

Durante los 13 años de **BEST OF ASCO® CDMX**, mediante una planificación estratégica ha impulsado un modelo académico con colaboración multidisciplinaria en México orientado al fortalecimiento del liderazgo oncológico y la actualización científica.

Liderazgo Oncológico de Clase Mundial

BEST OF ASCO® CDMX 2026 integrará:

- Tumor boards y discusión de casos clínicos.
- Clínicas de tumores multidisciplinarias.
- Análisis de evidencia presentada en **ASCO®**.
- Medicina de precisión e inmuno-oncología.
- Actualización práctica enfocada en la toma de decisiones clínicas centradas en el paciente.

Un programa diseñado para conectar innovación científica, práctica clínica y colaboración multidisciplinaria en oncología.

Todo bajo un modelo académico diseñado para elevar la práctica oncológica en México.

El encuentro oncológico más importante de actualización clínica en México



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán | Ciudad de México



20 y 21 de agosto de 2026



Entrada libre con Beca Académica

Participa en modalidad:

- Presencial • Virtual

Registro y Solicitud de Beca

Escanea el QR para registrarte y selecciona modalidad presencial o virtual

<https://www.congresosmpr.net/>



RespalDOS Académicos



CONSEJO MEXICANO
DE CERTIFICACIÓN
EN RADIOTERAPIA, A.C.

BEST OF ASCO®

OFFICIALLY LICENSED

SAVE THE DATE
20 y 21 de Agosto 2026
Ciudad de México

Inscripciones:
congresosmpr.net

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

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

Powered by
MRP
MEDICAL RESEARCH PHARMA

Promovemos un espacio inclusivo, multidisciplinario y participativo.

Logrando
el Mundo
con esperanza





NeuroExeltis
Excelencia en Neurociencias

Primera terapia ambulatoria para crisis epilépticas prolongadas

Exeltis Pharma lanza **midazolam** en solución líquida en México, la primera y única terapia de rescate de uso ambulatorio para crisis epilépticas prolongadas y en clúster, indicada para lactantes, niños y adolescentes, con efecto rápido y de fácil aplicación.

Su vía de administración bucal (en las mucosas de la encía o la mejilla) facilita un efecto inmediato, seguro y eficaz que reduce el riesgo de daño neurológico y desenlaces fatales.

En crisis epilépticas, cada minuto cuenta-Guía rápida

¿Qué SÍ hacer?

- Mantener la calma.
- Proteger la cabeza de la persona para evitar golpes o lesiones.
- Colocarla de lado izquierdo (si es posible) para facilitar la apertura de las vías respiratorias.
- Retirar los lentes y aflojar prendas ajustadas alrededor del cuello.
- Despejar el área de objetos peligrosos o duros.
- **Medir el tiempo de la crisis, si pasa los 5 minutos es necesaria atención médica inmediata.**

¿Qué NO hacer?

- No introducir objetos en la boca.
- No sujetar o restringir sus movimientos.
- No ofrecer alimentos ni líquidos durante la crisis.
- No trasladar a la persona, a menos que se encuentre en una zona de riesgo inmediato como la orilla de una escalera, cerca de fuego, manejando objetos cortantes.

Hedy Hernández



Visión doble, debilidad y fatiga Señales que evidencian el desarrollo de Miastenia Gravis

La Miastenia Gravis (MG) es una enfermedad en la que el sistema inmunitario ataca por error la comunicación entre los nervios y los músculos, provocando debilidad y fatiga muscular. Puede afectar a distintos músculos voluntarios del cuerpo, especialmente los de la cara, la garganta, los brazos y las piernas. Es crónica y neuromuscular y puede confundirse con fatiga, estrés u otros padecimientos, lo que retrasa su diagnóstico y el acceso oportuno a una atención adecuada.

Los síntomas de la Miastenia Gravis generalizada cambian a lo largo del día y pueden intensificarse rápidamente. Lo que comienza con fatiga puede evolucionar hasta dificultar acciones como hablar, ingerir alimentos o mantener los ojos abiertos.

La imprevisibilidad de las crisis miasténicas (que pueden comprometer la respiración y requerir hospitalización) genera una importante carga emocional y psicológica. Estudios recientes han mostrado que 31 % de los pacientes presenta síntomas de depresión y 36 % trastornos de ansiedad. Aunque la causa exacta de la Miastenia Gravis aún no se conoce, especialistas han identificado diversos factores que pueden estar relacionados con su aparición: genética, alteraciones en la glándula timo, estrés, algunas infecciones y ciertos medicamentos pueden detonar o agravar los síntomas en personas predispuestas.

Hedy Hernández



El marcapasos más pequeño del mundo

Medtronic, líder global en tecnología médica, anuncia el lanzamiento en México de su nuevo marcapasos diseñado para tratar a pacientes con trastornos del ritmo cardíaco, como la bradicardia.

A diferencia de los marcapasos tradicionales, este nuevo sistema de estimulación es un 93 % más pequeño que los dispositivos tradicionales, no requiere cables ni una bolsa subcutánea. Gracias a su innovador diseño, se introduce directamente en el ventrículo derecho del corazón a través de un catéter, de forma mínimamente invasiva, sin necesidad de incisiones quirúrgicas en el pecho. Esto reduce el riesgo de complicaciones asociadas a los cables y favorece una recuperación más rápida para el paciente.

Hedy Hernández



Riesgos digestivos en el calor

La salud digestiva puede verse afectada durante la temporada de calor debido a la deshidratación, los cambios en la alimentación y una mayor exposición a bacterias presentes en alimentos mal conservados.

Especialistas recuerdan que las bacterias pueden multiplicarse rápidamente cuando los alimentos permanecen a temperaturas entre los 4 °C y 60 °C, favoreciendo la aparición de Salmonella, E. coli y Campylobacter.

Mantener una buena hidratación y apoyar el equilibrio intestinal con aliados como *Bacillus clausii* que ayuda a fortalecer la barrera intestinal, favorece la absorción de nutrientes y contribuye a estimular las defensas naturales del organismo frente a microorganismos dañinos.

Hedy Hernández



Conagrad®

(resveratrol+orlistat)

Solución integral a la obesidad



Está indicado en el tratamiento de:

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



Kastandi

Alivio para la **mente** y el **cuerpo**

Es un inhibidor de la recaptura de Serotonina y Noradrenalina ⁽¹⁾ **en tabletas de liberación retardada.**

Indicado en el tratamiento de:

Trastorno depresivo mayor
Dolor por neuropatía diabética periférica
Lumbalgia
Fibromialgia
Trastorno por ansiedad generalizada ⁽¹⁾



Dosis: 1 tableta
de 60mg **cada 24 hrs**

KAST-01AT-25

NO. DE ENTRADA: 22511032002C00036

BIBLIOGRAFÍA:

1.- Sierra P, Duloxetine: an antidepressive with many therapeutic possibilities, Kranion, 2022

Revisar IPP:

