



Relax

Lectura terapéutica

ALIVIO PARA EL MÉDICO

Junio • 2025

¡NO SE LA LLEVE! DISFRÚTELA EN:

 www.relaxrevista.com

GIGANTES
del bosque

BRAVIA  **AN**®

Amiodarona



EDITORIAL

En lo profundo del bosque, donde el tiempo se arremolina en susurros y la tierra respira en siglos, se alzan las secuoyas —gigantes de madera y silencio, y testigos firmes del paso de los siglos—, que rozan el cielo con la paciencia de los sabios. Cada anillo en su tronco es una historia; cada sombra que proyectan, un refugio para la memoria del mundo. Lo invitamos a caminar entre colosos vivientes, a escuchar el rumor de su eternidad y a dejarse maravilliar por el testimonio verde de lo que perdura, en una nota digna de resaltar en nuestra portada.

Hace cincuenta años, el océano dejó de ser sólo azul y horizonte; se volvió misterio, amenaza y tensión pura. La película *Tiburón* llegó como un latido oscuro bajo la superficie, cambiando para siempre la forma en la que miramos el mar... y el cine. Hoy, medio siglo después, su silueta sigue nadando en la memoria colectiva, tan viva como entonces. En honor a esta producción cinematográfica, que revolucionó el género de terror, que dejó ver el talento de una promesa en la dirección y transformó la industria comercial de Hollywood, lo llevamos de vuelta a mar abierto, en una travesía entre escenas, miedos y genio creativo. Porque algunas películas no envejecen: se transforman en mitos.

Sayulita no se camina, se sueña; es un rincón donde el mar canta con el acento de olas doradas, y el sol se posa lento sobre los techos de palma y risas viajeras. Entre calles empedradas y colores que no caben en una sola mirada, este pueblo costero late con alma bohemia y espíritu libre. En *Conociendo México*, lo llevamos a perderse —y a encontrarse— en sus playas, sabores y atardeceres; a dejarse llevar por la brisa que huele a sal, a arte y a promesas de calma.

Entre los pliegues del pasado, hay historias que arden en silencio, esperando el momento justo para revelarse. La del doctor James Miranda es una de ellas; una vida envuelta en misterio, identidad y coraje, que desafía los márgenes de su tiempo y del nuestro. Esta nota es una invitación a mirar más allá de los archivos, a escuchar lo que no se dijo en voz alta, y a descubrir el secreto que convirtió a este médico en leyenda: un testimonio que aún hoy resuena con fuerza, verdad y belleza.

Cada página de esta revista es una ventana abierta al asombro. Descubra, en cada tema, un rincón distinto del mundo, una historia que lo espera en esta lectura terapéutica.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Moisés Zúñiga Martínez

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Susana Castro B.

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: junio 2025

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

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

C.P. 03100, Ciudad de México.

Teléfono: 55-5575-1100

Editor responsable

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

Impreso por

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

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

03100, Ciudad de México

Número de Certificado de Reserva otorgado por el

Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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

Distribuido por CES Mensajería

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

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



En portada:
Gigantes del bosque

CONTENIDO

14

Las secuoyas, los árboles más grandes del mundo

18

Envejecimiento saludable. Rompiendo mitos y revelando realidades

30

El secreto del doctor James Miranda Stuart Barry

36

La importancia de los puntos de cocción de la carne

40

Sarampión: la enfermedad más contagiosa del mundo



SECCIONES

4 *Entretenimiento*

- *Tiburón*, cincuenta años de leyenda

10 *Días del mes*

- Día Internacional del Sommelier
- Fundación de la NBA
- Fundación de la Academia Mexicana de Cirugía
- James Cook descubre la Gran Barrera de Coral

24 *Conociendo México*

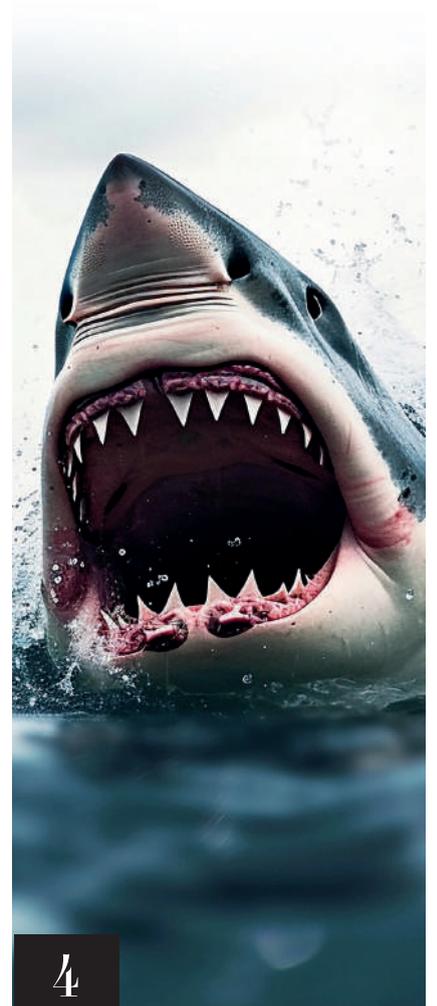
- Sayulita: la capital del surf en la Riviera Nayarit

44 *Destinos*

- Nördlingen, sobre toneladas de diamantes

48 *Notirelax*

- Menciones informativas



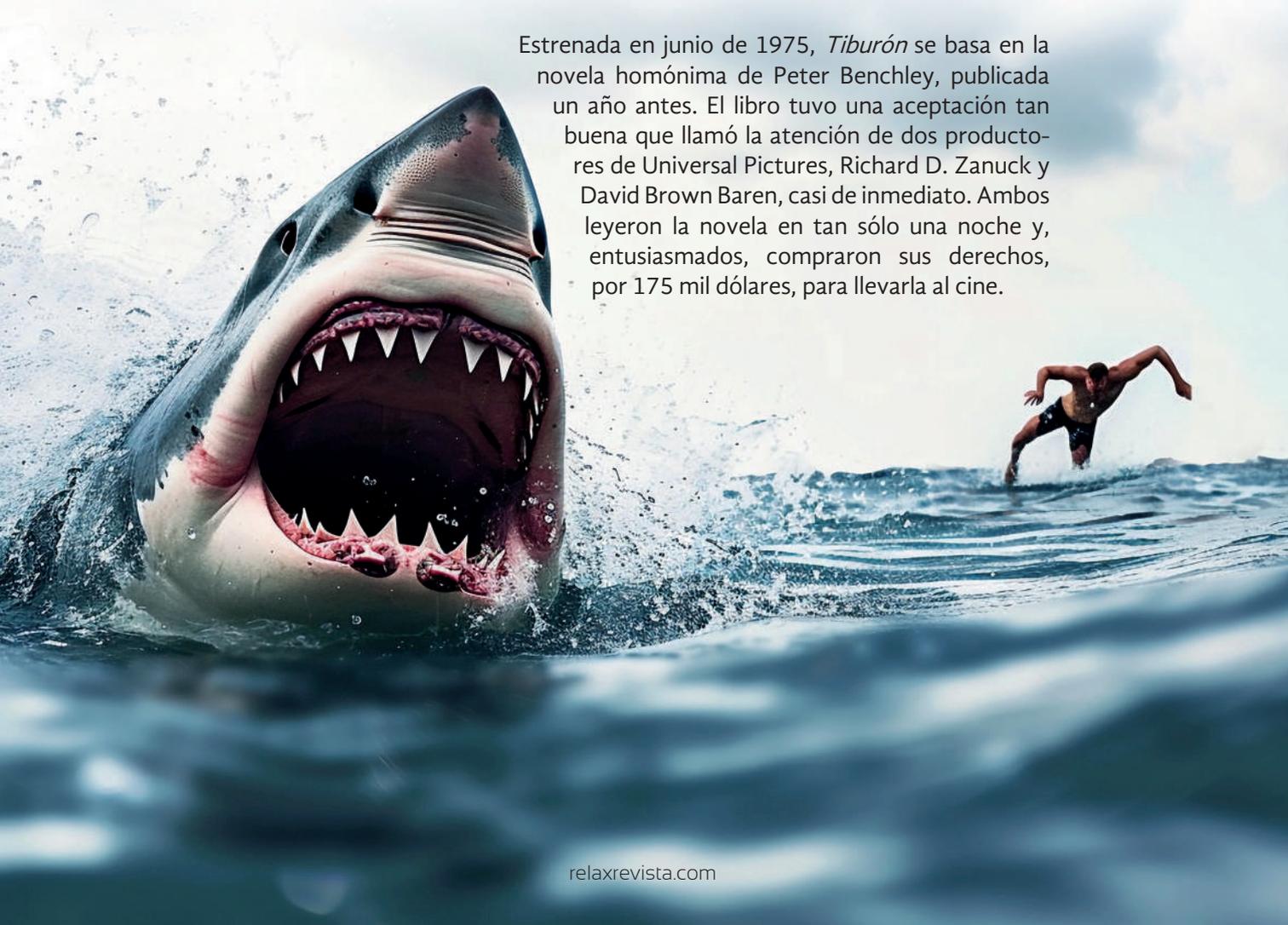
Por Redacción *Relax*

TIBURÓN, CINCUENTA AÑOS DE LEYENDA

Han pasado cinco décadas desde que Hollywood vio el nacimiento de uno de los villanos más emblemáticos y temidos del cine: el gran tiburón blanco de la película *Jaws*. *Tiburón*, como fue nombrada en español, fue la responsable de que una generación entera le tuviera miedo a meterse al agua, además de marcar un antes y un después en la historia del cine.

“No fue Jack, el Destripador. Fue un tiburón”

Estrenada en junio de 1975, *Tiburón* se basa en la novela homónima de Peter Benchley, publicada un año antes. El libro tuvo una aceptación tan buena que llamó la atención de dos productores de Universal Pictures, Richard D. Zanuck y David Brown Baren, casi de inmediato. Ambos leyeron la novela en tan sólo una noche y, entusiasmados, compraron sus derechos, por 175 mil dólares, para llevarla al cine.



Evipress ®

NUEVO

Toma el control

Integra en
una **SOLA** cápsula

**Eficacia
antihipertensiva**
de lercanidipino



Efecto diurético
de hidroclorotiazida

Permite
**alcanzar cifras
meta**

Mejora la adherencia y
persistencia al tratamiento,
**logrando un mejor
control.**



Revisar IPP:



EVIP-H-01A-24
NO. DE ENTRADA: 2311032002C00013



Senosiain®

El director elegido para la versión cinematográfica fue un joven de 26 años, llamado Steven Spielberg, quién, hasta ese momento, sólo había dirigido un largometraje para cine (*Duel*) y algunos episodios para televisión.



Esta elección fue arriesgada, pero, con el tiempo, probó ser acertada. Aunque inexperto, Spielberg tenía una visión clara para la película: quería que se sintiera como una amenaza invisible, una presencia rara vez vista, pero constante, que atemoriza al público al mismo tiempo que a los personajes. Sobre todo, Steven tenía muy en claro que el protagonista del filme debía ser el tiburón y no uno de los actores principales.

Spielberg demostró una capacidad inusual para generar miedo no a través de lo que se veía, sino de lo que se insinuaba. Ese enfoque resultó perfecto para la película, especialmente considerando que el monstruo principal, el tiburón mecánico, fue costoso y difícil de operar.

Otro de sus grandes aciertos fue hacer que el punto de vista de la cámara, muchas veces, representara el del tiburón. Esta elección colocó al espectador en una posición incómoda, al volverlo parte de la amenaza, pero incapaz de hacer nada. Fue una forma innovadora de aumentar la tensión sin mostrar explícitamente al animal.

“Vamos a necesitar un barco más grande”

Lo que originalmente se planificó para un rodaje de 55 días terminó extendiéndose por más de 150, y, aunque el presupuesto original era de tan sólo tres millones de dólares, la película terminó costando alrededor de nueve millones.

Uno de los elementos que más complicó el rodaje fue la decisión de Spielberg de filmar en el océano real, en lugar de utilizar tanques de agua o estudios controlados, como era costumbre en ese tiempo. La locación elegida fue la isla de Martha's Vineyard, en Massachusetts, ya que, por sus aguas relativamente poco profundas (unos 10 metros), facilitó la instalación de los equipos técnicos que daban la ilusión de estar en el mar abierto.

Aunque esta elección aportó un realismo impresionante a la película, también, generó múltiples complicaciones. Las olas, el viento y la luz cambiante dificultaron la continuidad de las escenas, así como los barcos que, a menudo, se cruzaban en el fondo de las tomas, obligando al equipo a repetirlos. Además de esto, surgieron otros pequeños inconvenientes, como el constante balanceo de la cámara, los mareos del equipo y actores, y, por supuesto, los fallos del tiburón mecánico.

Apodado “Bruce” (en honor al abogado de Spielberg), el tiburón mecánico, de 7.6 metros de largo, fallaba constantemente, haciendo que el rodaje avanzara mucho más lento de lo previsto.

El modelo, que solamente había sido probado en tanques de agua, sufrió problemas técnicos casi a diario, al ser sumergido en el agua salada del mar abierto: las mandíbulas se atascaban, los mecanismos eléctricos se dañaban, por lo que muchas escenas debieron ser canceladas o modificadas. Esto obligó a Spielberg a replantear su enfoque, mostrando al tiburón lo menos posible.

Este contratiempo terminó siendo una bendición disfrazada. La ausencia del tiburón en muchas escenas intensificó el suspenso, creando un miedo más psicológico que visual. Al final, el resultado fue mucho más aterrador de lo que hubiera sido ver a la criatura en pantalla constantemente.

Dos notas musicales son suficientes para crear un villano

La banda sonora de *Tiburón*, también, es uno de los componentes más icónicos y reconocibles de la película y de toda la historia del cine. Compuesta por John Williams, esta música no sólo acompañó a la película, la definió.

Cuando Spielberg escuchó por primera vez el tema principal que Williams le presentó, pensó que se trataba de una broma. El compositor tocó dos notas al piano: *mi* y *fa* sostenido, en una progresión lenta e inquietante. Esta secuencia de dos notas simples, repetitivas y profundamente inquietantes transformó por completo la forma en la que el sonido se utilizaba para generar suspenso en el cine.

La música imitaba el ritmo de un depredador acechando: cada vez más rápido, cada vez más cerca. Era el equivalente musical del corazón latiendo con miedo. Williams explicó que el concepto detrás del tema era la idea del instinto animal. El tiburón de la película no era una criatura malvada, sino una

máquina de matar movida por la necesidad de alimentarse. La música debía reflejar esa presencia imparable, como una fuerza natural que avanza con determinación, y la simplicidad era la clave.

Uno de los aspectos más brillantes del *soundtrack* es cómo se convierte en un narrador sonoro: aunque el tiburón no aparece en pantalla, su presencia es anunciada por la música. Este recurso fue una

solución creativa a los problemas técnicos que impedían mostrar al tiburón con frecuencia.

En lugar de ver al depredador, lo escuchamos.

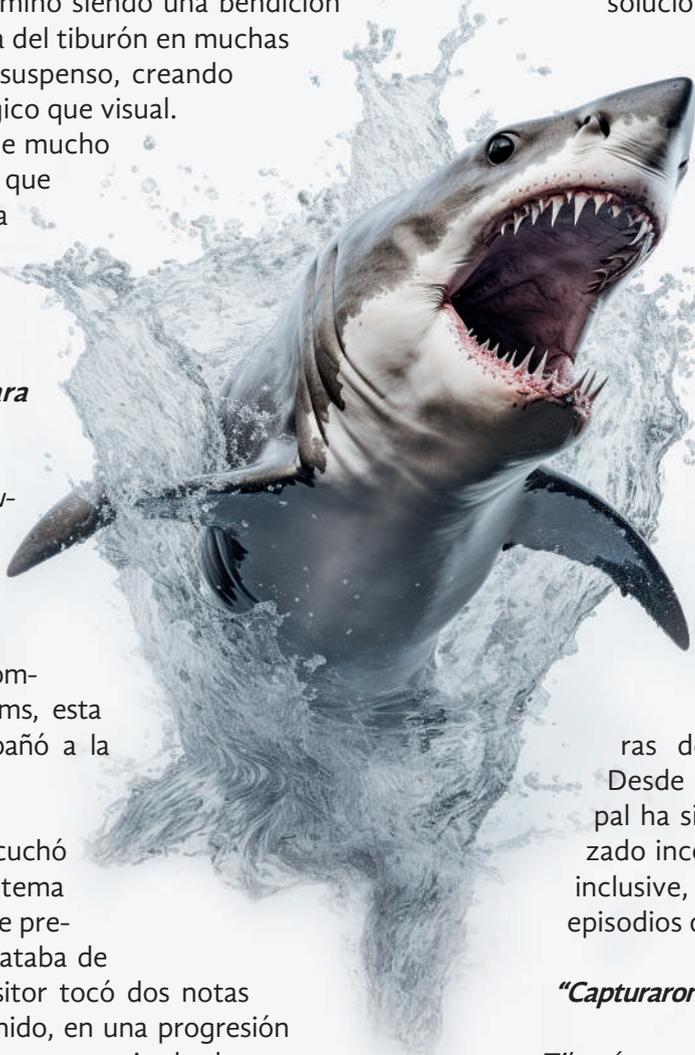
La música ganó el Premio Óscar a mejor banda sonora original, en 1976; también, obtuvo un Grammy, un BAFTA y un Globo de Oro. Además, el American Film Institute la colocó en el puesto número seis de las mejores bandas sonoras del cine estadounidense.

Desde entonces, el tema principal ha sido homenajeado, reutilizado incontables veces en cine e, inclusive, parodiado en diferentes episodios de televisión.

"Capturaron un tiburón. No EL tiburón"

Tiburón se estrenó el 20 de junio de 1975 y, rápidamente, se convirtió en un fenómeno de taquilla. Fue la primera película en superar los 100 millones de dólares en Estados Unidos, y su estrategia de lanzamiento, la cual ocurrió en verano, con una campaña publicitaria masiva, hizo que se convirtiera en el primer *blockbuster* de la historia.

Antes de esta película, los estudios de cine solían estrenar sus películas gradualmente, comenzando



en las grandes ciudades y extendiéndose poco a poco. *Tiburón* rompió con esta tradición, decidiendo empezar por un estreno amplio, acompañado de una campaña de publicidad intensa, que incluyó *trailers* en televisión y radio, además de artículos promocionales, como pósters, playeras y palomeras. Dicha fórmula fue replicada más adelante, por películas como *Star Wars* e *Indiana Jones*, consolidando un nuevo modelo de negocio en Hollywood.

El éxito de *Tiburón* no se limitó a la taquilla. La película tuvo un impacto profundo en la cultura popular tan potente que, incluso, provocó un miedo irracional al océano, haciendo que las playas se vaciaran durante semanas en algunas zonas y que los tiburones pasaran a ser vistos como asesinos implacables. Estos comenzaron a ser cazados tan indiscriminadamente que los científicos marinos y activistas han tratado de contrarrestar esta actividad desde entonces.

Desde un punto de vista técnico y narrativo, *Tiburón* influyó a generaciones enteras de cineastas. Su estructura narrativa, que va de lo íntimo a lo épico, inspiró a películas como *Alien* (1979), *Parque Jurásico* (1993) –también dirigida por Spielberg– y *Cloverfield* (2008). La idea de mantener a la criatura oculta durante gran parte del metraje se convirtió en un recurso común del cine de terror y suspenso.

Tiburón consolidó la carrera de Steven Spielberg, quien pasaría a dirigir algunos de los filmes más importantes del siglo XX. También, impulsó la carrera de sus actores principales: Roy Scheider, Richard Dreyfuss y Robert Shaw, cuyo personaje, el excéntrico cazador de tiburones, Quint, es aún uno de los más recordados del cine.

Cincuenta años después...

Cinco décadas más tarde, *Tiburón* continúa fascinando. Las nuevas generaciones la descubren como una clase magistral de dirección, edición y construcción del suspenso. A diferencia de muchas películas de su época, no ha perdido fuerza ni impacto. Su ritmo sigue siendo ágil, sus diálogos siguen siendo creíbles y el miedo que genera sigue siendo visceral.

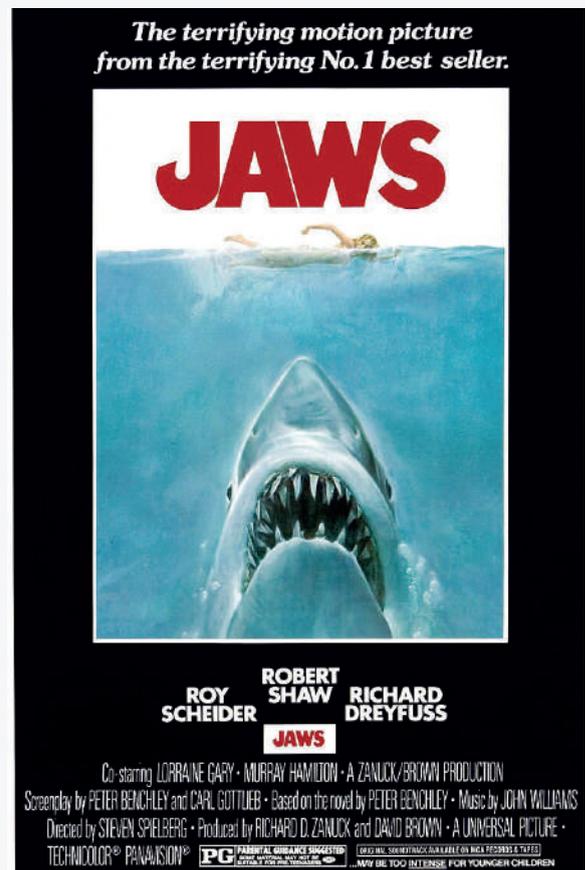
En términos técnicos, es interesante ver cómo el uso de efectos prácticos, edición precisa y una

banda sonora estratégica supera, en muchos casos, a los efectos digitales actuales. *Tiburón* demuestra que el miedo no necesariamente proviene de lo explícito, sino de lo que se sugiere.

Para conmemorar su 50 aniversario, Universal Pictures ha lanzado una versión restaurada en 4K Ultra HD, con sonido remasterizado. Se han realizado proyecciones especiales en cines de todo el mundo y se han organizado retrospectivas, documentales y nuevos análisis críticos de la película.

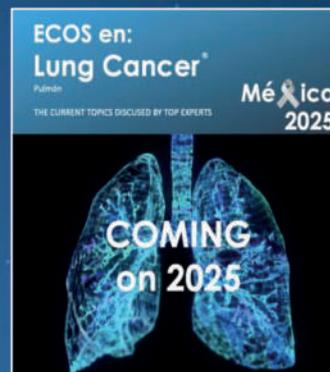
Museos de cine y festivales han dedicado paneles completos a analizar su impacto, y varios cineastas actuales (como Christopher Nolan, Jordan Peele y James Wan) han reconocido la influencia directa de *Tiburón* en su trabajo.

Tiburón no es sólo una película: es un símbolo. Representa la llegada de una nueva era en el cine, la consolidación de un director visionario y el poder del séptimo arte para influir en nuestras emociones, nuestras decisiones e, incluso, nuestra percepción del mundo natural. R



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

2025



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

Por Cinthya Tovar

Día Internacional del Sommelier

Cada 3 de junio se celebra el Día Internacional del Sommelier, una fecha dedicada a reconocer el arte, la técnica y la pasión de quienes se especializan en el mundo del vino y otras bebidas. El sommelier es mucho más que un catador: es un profesional capacitado en maridaje, servicio, historia, regiones vitivinícolas y conservación, que guía a los comensales a vivir experiencias sensoriales únicas.

Esta efeméride fue establecida por la Association de la Sommellerie Internationale (ASI), para destacar la labor de estos expertos en la hospitalidad, la gastronomía y el turismo enológico. El 3 de junio fue elegido en honor a la fundación de la ASI, en 1969, en Francia. Se menciona en la página oficial que "los miembros de la ASI no son sommeliers individuales, sino las propias asociaciones nacionales de sommeliers, con 63 asociaciones nacionales como miembros de pleno derecho y cinco países observadores".

En todo el mundo, los sommeliers trabajan en restaurantes, bodegas y hoteles, asesorando sobre vinos, cervezas, destilados, té y cafés. Su papel es clave para conectar la cultura del vino con el paladar del consumidor. Este día es una oportunidad para valorar su conocimiento y la dedicación que aporta a la experiencia gastronómica. *R*



Fundación de la NBA

El 6 de junio de 1946 inició una era en el baloncesto profesional; fue un acontecimiento importante para la historia del deporte: la fundación de la Basketball Association of America (BAA), primera liga de baloncesto profesional en América del Norte, en el Hotel Commodore, de Nueva York, situado en Grand Central Terminal, en Manhattan. Este evento, aunque poco notado en su momento, dio origen a lo que hoy conocemos como la NBA (National Basketball Association), la liga de baloncesto profesional más importante del mundo.

La BAA fue creada con la visión de profesionalizar y popularizar el baloncesto, atrayendo a las masas a grandes arenas deportivas. Tres años más tarde, en 1949, la BAA se fusionó con la National Basketball League (NBL), dando lugar a la NBA.

de leyendas como Michael Jordan, Kobe Bryant y LeBron James. La efeméride del 6 de junio conmemora el nacimiento de una organización y el inicio de un legado que ha influido profundamente en la cultura deportiva mundial. *R*



Desde hace 79 años, la liga ha evolucionado hasta convertirse en un fenómeno global, hogar

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 Coles. 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



Fundación de la Academia Mexicana de Cirugía

En 1933, se fundó, en la Ciudad de México, la Academia Mexicana de Cirugía, una institución dedicada a promover el desarrollo científico, ético y profesional de la cirugía en el país. Su creación respondió a la necesidad de establecer un organismo que reuniera a los más destacados cirujanos de México, con el fin de intercambiar conocimientos, mejorar la práctica médica y elevar la calidad de la atención quirúrgica.

La primera sesión inaugural de la Academia tuvo lugar el 10 de junio de 1933, en el anfiteatro Simón Bolívar, donde el doctor Gonzalo Castañeda pronunció un discurso que inspiraría a generaciones futuras de académicos. Desde entonces, la Academia ha mantenido sus propósitos y actividades, de forma ininterrumpida, consolidándose como una entidad clave en el ámbito médico nacional.

Desde su origen, la Academia ha tenido un papel fundamental en la educación médica continua, la publicación de investigaciones y la generación de normas técnicas y éticas en el ámbito quirúrgico. Además, ha sido un puente entre la medicina mexicana y la comunidad médica internacional.

Hoy, a más de 90 años de su fundación, la Academia Mexicana de Cirugía sigue siendo un referente de excelencia y compromiso con la salud en México, manteniendo vivo su objetivo original: servir al país mediante el perfeccionamiento del arte y la ciencia de la cirugía. *R*



ACADEMIA
MEXICANA DE
CIRUGÍA A.C.

James Cook descubre la Gran Barrera de Coral

El 11 de junio de 1770, durante su primer viaje de exploración por el Pacífico, el capitán británico James Cook realizó uno de los hallazgos geográficos más importantes de la historia natural: la Gran Barrera de Coral, frente a la costa noreste de Australia. Cook, al mando del *HMS Endeavour*, navegaba por aguas desconocidas cuando su barco encalló repentinamente en una formación coralina. Aquel accidente marcó el primer contacto europeo documentado con este impresionante ecosistema marino, hoy, reconocido como el sistema de arrecifes de coral más grande del mundo, con más de 2 mil 300 kilómetros de extensión.

Aunque el encuentro fue accidental y puso en peligro la expedición, el evento significó un avance clave para la cartografía del continente australiano y la biología marina. De hecho, "aquel retraso permitiría a los botánicos Joseph Banks y Daniel Solander recopilar la primera gran colección de flora australiana, y al capitán

Cook (que, en realidad, era teniente) descubrir, a unos doscientos kilómetros del litoral, la que sigue siendo la mayor estructura viva del planeta", de acuerdo con el reportaje informativo de *La Vanguardia*. En la actualidad, la Gran Barrera de Coral es Patrimonio de la Humanidad y un símbolo de la riqueza natural de los océanos, aunque, también, enfrenta amenazas ambientales que requieren atención urgente. *R*



NUEVO

Xaraban®

Rivaroxabán

el inhibidor del factor Xa de la coagulación

- **Rápida acción** anticoagulante.^{1,2}
- **Eficaz** reducción de eventos tromboembólicos.¹
- En **prevención y tratamiento**, versatilidad anticoagulante.¹



Descargue la IPP



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

línea **cardiometabólica**

&5
INFINITAMENTE
LIOMONT



LAS SECUOYAS, LOS ÁRBOLES MÁS GRANDES DEL MUNDO

Por Cinthya Tovar

Hace más de 200 millones de años, cuando los dinosaurios aún caminaban por la Tierra y los continentes apenas comenzaban a separarse, ya existían las primeras secuoyas. Eran testigos silenciosos del Jurásico, con sus ramas extendidas hacia cielos antiguos y húmedos. Hoy, esa misma especie de árboles colosales —sus descendientes— sobrevive en un rincón diminuto del planeta: un territorio de unos 48 mil acres, escondido entre las laderas occidentales de la Sierra Nevada de Estados Unidos.

Las últimas secuoyas gigantes viven esparcidas en 73 arboledas, como pequeños reinos ocultos, donde el tiempo se comporta de otra manera. En el norte, alcanzan hasta el condado de Placer, en el Bosque Nacional Tahoe; hacia el sur, se refugian en el Monumento Nacional de la Secuoya Gigante. Allí, cada árbol parece sostener siglos en sus anillos, como si fueran bibliotecas vivas de la historia del planeta.

De acuerdo con la página *Save the Redwoods League*, una organización que apoya la preservación, protección y restauración de los bosques de secuoyas, fue en 1852 cuando el mundo se maravilló por primera vez ante la magnitud de estas criaturas verdes. El hallazgo, en lo que hoy es el Parque Estatal Calaveras Big Trees, causó asombro. Al año siguiente, uno de esos gigantes —bautizado como el Árbol del Descubrimiento— fue talado con esfuerzo titánico. Tenía mil 244 años. Su tocón era tan vasto que lo convirtieron en pista de baile, como si el hombre celebrara, inconscientemente, la caída de un antiguo guardián.

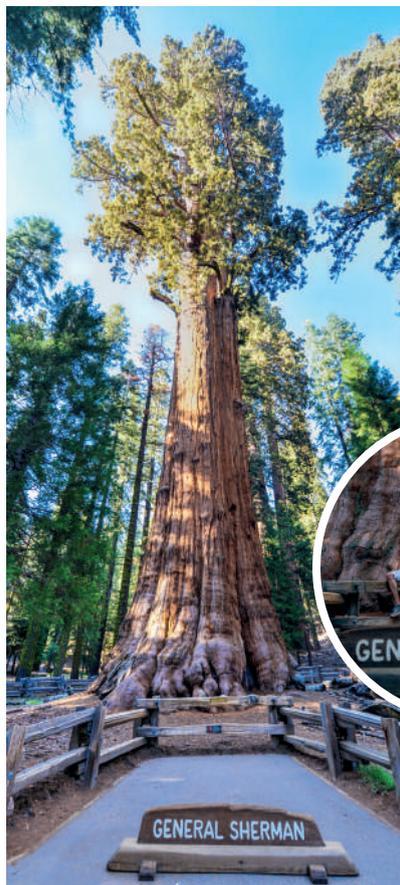
En las décadas siguientes, varias arboledas fueron taladas, con esperanza de riqueza, pero el resultado fue, en su mayoría, un fracaso. La madera, frágil y pesada, no resistía las caídas y se partía con estrépito; por lo tanto, terminaba convertida en postes, tejas o fósforos. Así de efímero era el destino que le daba el ser humano a quienes habían vivido más de un milenio. Sólo con la creación del Parque Nacional de las Secuoyas comenzó a vislumbrarse otro camino: el de la protección y la reverencia.

¿Qué es una secuoya?

El término secuoya (la forma más común) o secoya, viene de *sequoia*, que, se dice, surgió en honor de *Sequoyah*, un líder y erudito nativo americano Cheroqui, y puede referirse a dos especies distintas de árboles pertenecientes a la familia *Cupressaceae*:

1. *Sequoiadendron giganteum* (secuoya gigante), conocida por ser el árbol con mayor volumen del mundo.
2. *Sequoia sempervirens* (secuoya roja o costera), que ostenta el récord del árbol más alto del planeta.

Ambas especies son nativas de California, aunque crecen en regiones distintas. La secuoya costera se encuentra a lo largo de la costa del Pacífico, desde el sur de Oregón hasta el centro de California; mientras que la secuoya gigante prospera en las laderas occidentales de la Sierra Nevada.



La secuoya costera más alta conocida se llama *Hyperion*, y fue descubierta en 2006, por dos excursionistas, Chris Atkins y Michael Taylor, en el Parque Nacional Redwood, en California, a unos 500 kilómetros al norte de San Francisco. Mide aproximadamente 115.85 metros de altura, lo que equivale a un edificio de casi 40 pisos.

Por otro lado, sabemos que la secuoya gigante más voluminosa en la actualidad es el *General Sherman*, que se encuentra ubicada en el Parque Nacional de las Secuoyas (Sequoia National Park), en California, Estados Unidos. Este coloso tiene un volumen de madera de más de mil 487 metros cúbicos, una altura de más de 83 metros, con una base que supera los 11 metros de diámetro, y una edad estimada de entre 2 mil 300 y 2 mil 700 años. Es uno de los árboles con mayor altura, de los más anchos y más longevos del planeta, ya que muchas secuoyas rojas costeras superan los 600 años.

Las secuoyas impresionan por su tamaño; su corteza puede alcanzar hasta 60 centímetros de grosor y es resistente al fuego, a insectos y enfermedades, lo que contribuye a su extraordinaria longevidad. Paradójicamente, el fuego moderado, incluso, les beneficia, ya que les ayuda a abrir sus conos y liberar semillas.

Caminata entre secuoyas

Caminar entre secuoyas no es una aventura cualquiera. Algunos visitantes piensan que es una experiencia sagrada, pues, al internarse en sus dominios, se entra en una catedral natural, donde el sonido de la naturaleza abraza al espectador. Sólo puede escucharse el crujir de las hojas bajo los pies del visitante y los cantos lejanos de las aves que rompen la quietud. Desde el suelo, sus copas parecen tocar el cielo y la luz solar se cuela entre sus ramas, con timidez, como si también ella sintiera respeto por estos gigantes. El aire huele a resina fresca y a tierra viva. La corteza, roja y suave al tacto, parece guardar secretos de siglos, de inviernos y veranos que pasaron sin que nadie los observara.



De pie, junto a una secuoya, uno se siente diminuto, pero, también, profundamente conectado con la naturaleza, al poder tocar y abrazar sus troncos, que, se estima, requieren a más de 15 personas para rodearlos. Así, uno puede sentirse abrazando un templo vivo, con columnas que parecen sostener el cielo y la memoria del mundo, con una única esperanza: la de proteger lo que aún respira desde el corazón de la Tierra. Majestuosas, milenarias y monumentales, así son las secuoyas, los árboles más grandes del mundo. Habitan silenciosamente los bosques del oeste de América del Norte, donde se elevan hacia el cielo como catedrales vivientes. Su tamaño, longevidad e historia las convierten en verdaderos íconos de la naturaleza.

¿Dónde se pueden visitar?

Las secuoyas gigantes pueden visitarse principalmente en el Parque Nacional de las Secuoyas, al este de California, mientras que las secuoyas costeras se encuentran en el Parque Nacional y Estatal de Redwood, más hacia el norte. Ambos parques están abiertos al público y cuentan con caminos señalizados, centros de visitantes y actividades guiadas.

Algunos senderos recomendados incluyen:

- *General Sherman Tree Trail* (Secuoyas gigantes, Sierra Nevada)
- *Avenue of the Giants* (Secuoyas costeras, Humboldt Redwoods State Park)
- *Tall Trees Grove Trail* (Redwood National Park)

Una peculiaridad fascinante

Una de las características más peculiares de las secuoyas es su capacidad de clonar sus raíces y brotes. Si una secuoya cae, puede regenerarse desde su base o desde brotes que surgen de sus raíces. Además, en un mismo árbol, los conos pueden tardar hasta 20 años en liberar sus semillas, que son del tamaño de una avena, lo que contrasta sorprendentemente con la inmensidad del árbol cuando es adulto.

Las secuoyas nos recuerdan nuestra conexión con el pasado remoto y nos enseñan sobre la paciencia de la naturaleza. Son monumentos vivientes que han sobrevivido a miles de años de historia humana. Admirarlas en persona es una experiencia transformadora que invita a reflexionar sobre el tiempo, la vida y la necesidad urgente de conservar nuestro patrimonio natural. R





ZEDESEN[®]

En la elección del **antibiótico** adecuado

ZEDESEN

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

NUEVO

1

Infecciones del tracto respiratorio

2

Infecciones del tracto urinario

3

Infecciones intestinales



 **IPAL[®]**

Senosiain[®]

Envejecimiento saludable

Rompiendo mitos y revelando realidades

Por Redacción *Relax*



A medida que avanzamos en edad, es común escuchar afirmaciones sobre lo que deberíamos esperar del envejecimiento. Desde cambios inevitables hasta consejos que parecen más bien prescripciones mágicas, los mitos sobre el envejecimiento están a la orden del día. Sin embargo, es hora de desmentir algunos de estos conceptos erróneos y ver qué dice realmente la ciencia sobre cómo podemos mantener nuestra salud a lo largo de los años.

Mito 1. El envejecimiento siempre viene acompañado de enfermedad

Esta es una de las afirmaciones más extendidas: que, a medida en que envejecemos, necesariamente desarrollaremos enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes o la artritis. Aunque es cierto que las probabilidades de desarrollar algunas condiciones aumentan con la edad, esto no significa que estén predestinadas a ocurrir. La genética juega un papel, pero mucho más importante es el estilo de vida.

La realidad es que llevar una vida activa, comer de manera balanceada, evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol pueden reducir significativamente el riesgo de enfermedades crónicas. Estudios han demostrado que mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente y realizar chequeos médicos periódicos son factores clave para un envejecimiento saludable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 80 % de las enfermedades crónicas pueden prevenirse o retrasarse mediante una alimentación adecuada y una rutina de ejercicio regular.

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[®]



Mito 2. La memoria se deteriora irremediabilmente con la edad

Uno de los miedos más comunes cuando hablamos de envejecimiento es la pérdida de la memoria. Pero, aunque es cierto que algunas funciones cognitivas, como la velocidad de procesamiento de información, pueden disminuir con la edad, esto no significa que se perderá la capacidad de recordar o aprender cosas nuevas.

La ciencia muestra que el cerebro tiene una gran capacidad de adaptación a lo largo de la vida, lo que se conoce como neuroplasticidad. Aunque no podemos evitar por completo los efectos del envejecimiento en el cerebro, sí podemos mantener nuestras facultades cognitivas activas. Ejercicios mentales como leer, aprender nuevas habilidades, resolver acertijos y, por supuesto, mantener conversaciones sociales ayudan a fortalecer la memoria y el pensamiento crítico. Además, estudios recientes indican que la práctica regular de actividades físicas, también, tiene efectos positivos sobre la memoria, estimulando el crecimiento de nuevas células cerebrales.

Mito 3. Es imposible mantener una piel saludable después de los 50

La piel, como cualquier otra parte de nuestro cuerpo, experimenta cambios con la edad. La producción de colágeno disminuye, lo que puede provocar arrugas y una piel menos elástica. Sin embargo, esto no significa que la piel de una persona mayor esté condenada a verse opaca o envejecida. Existen muchas formas de cuidar la piel y ralentizar los signos visibles del envejecimiento.



La realidad es que una rutina adecuada de cuidado de la piel puede hacer maravillas. Hidratación constante, protección solar diaria (incluso, en días nublados) y el uso de productos que estimulen la producción de colágeno, como las cremas con retinol o vitamina C, pueden mantener la piel con un aspecto saludable y vibrante. Además, llevar una dieta rica en antioxidantes (como frutas y verduras frescas), también, ayuda a proteger la piel del daño causado por los radicales libres, principales responsables del envejecimiento celular.

Mito 4. La actividad física es sólo para los jóvenes

Es frecuente escuchar que, a medida en que se envejece, es mejor evitar actividades físicas intensas, para prevenir lesiones. Sin embargo, la ciencia ha demostrado lo contrario; el ejercicio es uno de los pilares fundamentales para un envejecimiento saludable, independientemente de la edad. De hecho, aquellos que se mantienen activos a lo largo de su vida tienen una mayor probabilidad de disfrutar de una mejor calidad de vida en la tercera edad.

La clave está en elegir actividades adecuadas a cada etapa de la vida. Ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar yoga, son perfectos para mantener la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular, sin poner en riesgo las articulaciones. Además, incorporar ejercicios de fuerza, como levantar pesas ligeras, ayuda a mantener la masa muscular, que disminuye con la

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

edad. Todo esto contribuye no sólo a una mejor salud física, sino, también, a una mayor sensación de bienestar y energía.

Mito 5. Conforme envejecemos, nos volvemos menos sociales y más aislados

La idea de que la vejez viene acompañada de soledad y aislamiento es otro mito que debemos romper. Si bien, es cierto que circunstancias de la vida, como la jubilación o la pérdida de seres queridos, pueden modificar nuestras rutinas sociales, también, existen muchas formas de mantenerse conectado y activo en la comunidad.

La realidad es que la socialización tiene un impacto directo sobre nuestra salud mental y física. Mantener relaciones sociales fuertes, participar en actividades comunitarias, unirse a grupos de voluntariado o, incluso, participar en plataformas digitales puede mejorar el estado de ánimo y prevenir la depresión, que es común en adultos mayores que se sienten aislados. El sentido de pertenencia y el

apoyo emocional son factores clave para envejecer de manera saludable, por lo que nunca es tarde para hacer nuevos amigos o aprender nuevas formas de interactuar.

Mito 6. Envejecer significa perder autonomía

Uno de los mayores temores que tenemos sobre el envejecimiento es perder la independencia. Sin embargo, no es necesario que eso suceda. Con los cuidados adecuados, la planificación anticipada y un enfoque proactivo, la mayoría de las personas puede mantener una gran parte de su autonomía a medida que envejece.



CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



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

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



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

Existen herramientas y dispositivos que pueden mejorar la vida diaria, desde tecnología que ayuda con la movilidad hasta modificaciones en el hogar que hacen que las tareas cotidianas sean más fáciles y seguras. Además, mantener la mente activa y el cuerpo fuerte permite tomar decisiones de manera independiente durante más tiempo. La clave está en adaptarse a los cambios, de forma positiva, y buscar apoyo cuando sea necesario.

En resumen, el envejecimiento no tiene por qué ser un proceso lleno de limitaciones. Con información precisa, un estilo de vida saludable y una actitud positiva, es posible envejecer con salud y vitalidad. Romper con los mitos y aceptar las realidades del envejecimiento nos permite disfrutar de los años con plenitud y sin temores infundados, siempre, con la ciencia como guía y el optimismo como compañero. *R*

BEST OF ASCO[®]

OFFICIALLY LICENSED

SAVE THE DATE

21 y 22 de agosto
2025

Centro Médico Nacional
20 de Noviembre

Modalidad híbrida
Puntos de certificación
www.congresosmpr.net



congresos_mpr



@consejodavid@congresosmpr



999 528 6415



medicine.matters@medicalrp.com.mx



MRP

MEDICAL RESEARCH PHARMA



Sayulita:

LA CAPITAL DEL SURF EN LA RIVIERA NAYARIT

Por Hedy Hernández

Si tuviéramos que imaginar el paraíso bohemio ideal, probablemente se parecería muchísimo a Sayulita, un pequeño pueblo costero ubicado en la mágica Riviera Nayarit, al oeste de México. Esta encantadora población, a sólo unos 40 minutos de Puerto Vallarta, se ha ganado el corazón de surfistas, familias, artistas y hasta celebridades que buscan escapar del bullicio sin renunciar al estilo. Y es que Sayulita tiene ese "no sé qué" que atrapa desde el primer momento: playas doradas con olas perfectas, calles empedradas llenas de vida, palmeras que se mecen con la brisa del Pacífico y un espíritu libre que se respira en cada rincón.

Sayulita no es un destino turístico cualquiera: es un estilo de vida. Es ese lugar donde los días empiezan con surf, se disfrutan con tacos de pescado al atardecer y terminan con fogatas en la playa y conversaciones con desconocidos que se vuelven amigos.

Unasal

Efecto **fungicida anticipado**

Es el **tratamiento de primera línea** para la **tinea capitis** y **onicomicosis** debido:

1 **Alta eficacia**

2 **Buena tolerancia**

3 **Bajo costo**

UNAS-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0137

Revisar IPP:



Itra 

Senosiain®

Un pueblo entre olas y tablas

Desde hace décadas, Sayulita ha sido conocida como un paraíso para surfistas, las olas son legendarias.

La Playa Principal es perfecta para principiantes, con olas suaves y constantes. A un lado está la Playa de los Muertos, más tranquila y escondida, ideal para relajarse después de una buena sesión de surf. Y si es más aventurero, puede buscar olas más retadoras en Punta Sayulita o en los alrededores.

Hay escuelas de surf por todo el pueblo, con instructores locales muy pacientes que saben cómo hacer que se levante en su primera ola. Y si ya tiene experiencia, puede aventurarse a lugares cercanos como San Pancho o incluso La Lancha, donde las olas son más grandes y desafiantes.

Pero no todo es surf. En Sayulita también se puede remar en paddle board por la costa, hacer kayak al amanecer, o simplemente fiotar boca arriba en el mar y dejar que el mundo se detenga por un rato.



El alma del pueblo

Pero Sayulita no es solamente deslizarse en el mar sobre una tabla, es un pueblo con alma. Basta con caminar por sus calles empedradas para sentirlo. Las fachadas están pintadas de colores vivos: naranjas, azules, morados. Hay murales por todos lados, muchos hechos por artistas locales o visitantes que se enamoraron del lugar y dejaron su huella. Las banderitas de papel picado cruzan las calles como si todos los días fuera fiesta, y los cafés, restaurantes, tienditas de artesanías y puestos callejeros están siempre llenos de vida.

Hay galerías de arte con obras hechas por artesanos huicholes, tiendas boho llenas de ropa colorida, y cafés que huelen a pan recién horneado y café de olla. En cada rincón hay música: guitarras, tambores, risas. Todo eso se mezcla con el aroma del mar y una brisa cálida que envuelve como abrazo de viejo amigo.



Comer sabroso, comer con alma

Uno de los grandes placeres de Sayulita es la comida. Desde los humildes, pero deliciosos tacos callejeros o los tamalitos de elote en la plaza, hasta restaurantes gourmet frente al mar que ofrecen tacos de pescado que hacen salivar, tacos de camarón empanizado con salsa de mango, ceviches estilo nayarita y ceviches con mango y chile que despiertan todos los sentidos. Si prefiere algo más moderno, hay bols de açai, hamburguesas veganas, pizzas al horno de leña y una cantidad sorprendente de cocina internacional: tailandesa, italiana, libanesa. Hay opciones para todos: veganos, carnívoros y dulceros empedernidos.

Y claro, no hay que olvidar el mezcal, el tequila y la cerveza artesanal. Muchos bares locales preparan cocteles con frutas frescas y combinaciones creativas, perfectos para ver el atardecer desde una terraza.

Cuando cae el sol

Las noches en Sayulita no son ruidosas ni estridentes; los bares y terrazas cobran vida con un toque íntimo, como una fiesta entre amigos. Hay bares con música en vivo, DJs tocando en la playa, fogatas donde se canta con guitarra y terrazas con luces colgantes donde los mojitos fluyen como el mar. Puede empezar con una cerveza fría viendo el atardecer desde un bar playero, seguir con música en un callejón animado y terminar bailando bajo las estrellas. Aquí todo fluye.



Un pueblo con conciencia

Uno de los aspectos más admirables de Sayulita es su creciente conciencia ecológica y comunitaria. A pesar del turismo, el pueblo ha luchado por mantener un equilibrio entre desarrollo y sostenibilidad. Muchas personas usan bicicletas o carritos eléctricos en lugar de autos. Hay campañas constantes para mantener limpias las playas y separar residuos, y apoyan a negocios locales que promueven prácticas sostenibles. Algunos hoteles y restaurantes funcionan con energía solar, recolectan agua de lluvia o usan materiales reciclados.



Además, hay asociaciones que trabajan en la conservación de la fauna local, como las tortugas marinas o los coaties, y grupos de voluntarios que se dedican a limpiar las playas o rescatar fauna marina.

Hay otras que organizan eventos culturales, artísticos y educativos para mantener viva la identidad del pueblo, porque Sayulita no quiere perder su esencia, y su gente está decidida a cuidarla.

Gente que llega y se queda

Otra cosa que enamora es la diversidad de su gente. Sayulita es un cruce de caminos: hay locales que han vivido ahí toda la vida, surfistas que llegaron por una semana y se quedaron para siempre, viajeros de todo el mundo, y comunidades indígenas que mantienen vivas sus tradiciones. Y es fácil entender por qué. Hay algo en el aire, en la calidez de la gente, en ese ritmo pausado y sabroso. Esa mezcla cultural se refleja en todo: en la comida, en el arte, en los festivales y hasta en el lenguaje. Aquí puede escuchar español, inglés, francés y hasta italiano, todo en una misma cuadra.

Y sí, aunque ha crecido y se ha vuelto más popular en los últimos años, Sayulita aún conserva ese encanto de pueblo chico.

Aquí la vida se vive despacio, con los pies descalzos, con una tabla bajo el brazo y con ganas de compartir. Hay talleres de yoga, arte, meditación, retiros espirituales, ferias de productos orgánicos, clases de cocina mexicana... Sayulita se ha vuelto un imán para quienes buscan un estilo de vida más consciente, más conectado con la naturaleza y con uno mismo.

¿Cuándo ir?

Aunque Sayulita se puede disfrutar todo el año, la mejor temporada es de noviembre a mayo, cuando el clima es más seco y soleado. En verano llueve por las tardes, pero eso también tiene su encanto: las lluvias refrescan, pintan de verde la selva que rodea el pueblo y le dan ese olor a tierra mojada que se queda en la memoria.

¿Cómo llegar?

El aeropuerto más cercano es el de Puerto Vallarta, que está a unos 40-45 minutos en auto. Desde ahí puede tomar un taxi, Uber, transporte privado o incluso autobuses locales. El camino es hermoso, bordeando la costa y atravesando la selva.

Sayulita es mucho más que un destino turístico, es una experiencia. Es ese tipo de lugar donde el tiempo se desacelera, donde se reconecta con uno mismo, con la naturaleza, y con personas que tal vez no vuelva a ver, pero que le dejan una historia que contar. Es un pedacito de paraíso donde las olas, la buena vibra y el espíritu libre se encuentran. *R*



Tiazopir[®]

NUEVO

menos dosis, mayor acción

Dexrabeprazol es el isómero R+ de Rabeprazol

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

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

Dosis:
1 tableta de liberación retardada de 10 mg

1 vez al día

TIAZO-01A-24

Nº. DE ENTRADA: 2511032002C00002

BIBLIOGRAFÍA:

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

Cetus[®]

Senosiain[®]

Revisar IPP:



El secreto del doctor James Miranda Stuart Barry

Reconocido médico cirujano del ejército británico del siglo XIX

Por Cinthya Tovar

En la rígida sociedad del siglo XIX, donde la medicina era territorio casi exclusivo de los hombres y las mujeres eran relegadas a los márgenes del conocimiento formal, el Dr. James Miranda Stuart Barry emergió como una figura profundamente disruptiva. Nacido en Cork, Irlanda, alrededor de 1795, Barry desafió los límites impuestos por su época y construyó una de las trayectorias más notables en la historia de la medicina militar británica. Su vida combinó excelencia clínica, compromiso con la salud pública, la reforma de hospitales, avances médicos significativos y la defensa de los derechos de los sectores más vulnerables.

Formación médica y primeros logros

Su carrera médica inició en el ejército británico, donde se destacó como cirujano de regimiento. Participó en campañas militares, incluida la célebre batalla de Waterloo, en 1815. Dos años después, fue destinado a Sudáfrica, donde su trabajo transformaría profundamente los sistemas sanitarios coloniales. En la Colonia del Cabo, impulsó reformas pioneras en salud pública, defendió a enfermos de lepra, prisioneros y comunidades marginadas, y exigió mejoras en la higiene hospitalaria, en una época anterior a la aceptación de la teoría microbiana de la enfermedad.

Uno de sus logros más memorables fue la realización, en 1826, de la primera cesárea documentada en África, en la que sobrevivieron tanto la madre como el niño, siendo un acontecimiento médico impresionante para su tiempo.





QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

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

Menor riesgo de interacciones farmacológicas⁸

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



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

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

Referencias: 1. IPP Altruline® Tabletas. 2. IPP Altruline® Cápsulas. 3. IPP Lexapro®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/lexapro_tabletas/105/101/8379/210 Consultado 14/02/23. 4. IPP Cymbalta®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/cymbalta_c%C3%A1psulas_de_liberaci%C3%B3n_retardada/50/101/7093/703 Consultado 16/02/23. 5. IPP Luvox®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/luvox_tabletas/3/103/44487/210 Consultado 14/02/23. 6. IPP Paxil®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/paxil_tabletas/64/101/9213/210 Consultado 16/02/23. 7. IPP Brintellix®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/brintellix_tabletas_recubiertas/105/101/60445/222 Consultado 14/02/23. 8. Parissis J, Fountoulaki K, et al. Sertraline for the treatment of depression in coronary artery disease and heart failure, Expert Opinion on Pharmacotherapy, 2007;8:10,1529-1537.

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

Producto	No. IPP	Registro SSA	No. Autorización	Código VMAP
Altruline® Tab.	22330022130096	339M95 SSA IV	2315052002C00828	ALTR-2023-0017
Altruline® Cáp.	193300415D0184	208M92 SSA IV		





En 1840, le fue concedido un grado de médico inspector. Así, el Dr. Barry ascendió con rapidez dentro del cuerpo médico del ejército, siendo destinado a lugares como Jamaica, India y Santa Elena. En cada uno de estos sitios impulsó mejoras sanitarias, desafió estructuras autoritarias y trabajó para dignificar la atención médica tanto en contextos militares como civiles. Su estilo era descrito como severo y perfeccionista, con un fuerte sentido ético, lo cual le valió tanto admiradores como detractores.

En 1857, fue nombrado inspector general de hospitales en la colonia británica de Canadá, un cargo equivalente al de cirujano general, desde el cual continuó reformando sistemas de salud y exigiendo estándares más humanos y eficaces en la medicina militar.

El secreto revelado

Gracias a los archivos, cartas y extractos de documentos compartidos por *The National Archives*, sabemos que, tras su muerte, en Londres, el 25 de julio de 1865, después de cincuenta años de ejercer la medicina y servir en campañas militares por todo el Imperio británico, se desató un escándalo que alborotó a los círculos médicos y sociales; un secreto personal que, una vez revelado, sacudió los cimientos de la moral victoriana. Y es que el Dr. James Miranda Stuart Barry, en realidad, era una mujer, cuyo nombre de nacimiento era Margaret Ann Bulkley.

La historia del Dr. Barry es un cruce entre la pasión científica, la valentía personal y la transgresión de las normas de género. La transformación de Margaret Bulkley en James Barry no fue improvisada. Todo indica que fue el resultado de un proyecto familiar y político, que incluyó a figuras influyentes como el general venezolano Francisco de Miranda y el conde David Erskine, quienes creyeron en el

potencial intelectual de Margaret y trazaron un plan para que pudiera estudiar medicina en una sociedad que lo prohibía para las mujeres. Con cartas de recomendación y bajo su nueva identidad, Barry ingresó a la Universidad de Edimburgo, entre 1809 y 1810, graduándose en 1812, siendo una de las personas más jóvenes en recibir un título médico en esa institución.

Se menciona que James Barry, durante su vida, insistió en no ser examinado y en ser enterrado con el mismo ropaje con el que falleciera, pero no fue así. La mucama que preparó su cuerpo, Sophia Bishop, declaró haber descubierto que Barry tenía características anatómicas femeninas. Incluso, afirmó haber notado marcas en su vientre, sugiriendo que Barry podría haber tenido un embarazo, aunque esto nunca fue confirmado. El gobierno británico intentó silenciar la revelación y no rectificó sus registros oficiales. No obstante, la prensa de la época, especialmente en Dublín y Mánchester, difundió ampliamente la historia.



La comunidad médica reaccionó con perplejidad. Algunos colegas, como el Dr. Edward Bradford, sugirieron que Barry era simplemente un hombre con desarrollo sexual incompleto. Otros, con más distancia crítica, admitieron que su identidad de género había sido consistentemente masculina durante más de medio siglo. En cualquier caso, Barry no fue despojado de su rango ni borrado de la historia oficial, quizás, por respeto a sus innegables méritos profesionales.

Identidad, autodeterminación y legado

La historia de Margaret Ann Bulkley, bajo el seudónimo masculino de James Barry, plantea interrogantes profundos sobre la identidad personal, el género y las narrativas oficiales de la historia.

¿Fue Barry una mujer que se disfrazó para ejercer la medicina, o un hombre transgénero cuya identidad fue incomprendida por su tiempo? Algunos estudios recientes adoptan esta última visión, argumentando que Barry vivió coherentemente como hombre hasta el final de su vida, incluso, cuando ya no era necesario mantener una apariencia masculina.

Isobel Rae, en su biografía de 1958, se refiere a Barry como "ella"; una postura que también han sostenido autoras como Carlotta Hacker y Julie Wheelwright. Sin embargo, la evidencia de su vida cotidiana —como el hecho de que pidió ser enterrado vestido como murió y que, en la tapa de su viejo baúl, guardaba imágenes de moda femenina— invita a lecturas más complejas sobre la tensión entre deseo, necesidad y expresión de identidad.

Desde una perspectiva contemporánea, el doctor Barry o, mejor dicho, la doctora Barry, es vista tanto como pionera en la medicina como figura de resistencia. Su historia ha sido recuperada por movimientos feministas, *queer* y transgénero, no sólo como un símbolo de transgresión, sino como una prueba viviente de que el talento y la vocación pueden —y deben— superar las barreras impuestas por el género.

Comparaciones históricas y resonancias filosóficas

La vida de Margaret Ann Bulkley ha sido comparada con la de Agnódice (Ἀγνοδίκη), la médica ateniense que se disfrazó de hombre para ejercer su vocación en la antigua Grecia. Ambas historias muestran que, en múltiples épocas y culturas, el conocimiento y el poder profesional han estado condicionados por el género, y que la resistencia a esas normas ha sido una constante.

Filosóficamente, el caso de Barry nos obliga a reconsiderar nuestras categorías de identidad. Su vida fue una afirmación radical de la autodeterminación: eligió ser médico y vivir como hombre, no por capricho, sino como única vía para acceder a una carrera vetada para su sexo

asignado. Como afirma el filósofo Paul B. Preciado, "la identidad no es una esencia, sino un efecto político del poder y sus dispositivos". En ese sentido, Barry fue un acto viviente de resistencia.

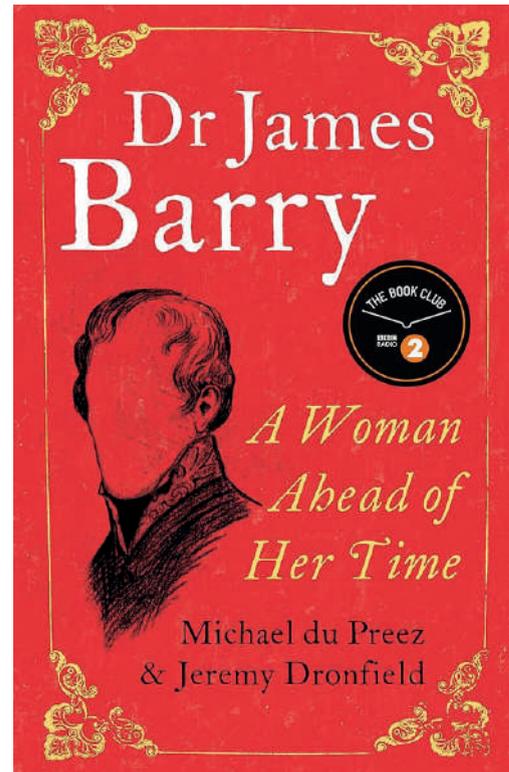
A más de 150 años de su muerte, el legado de Margaret Ann Bulkley como el doctor James Miranda Stuart Barry sigue vigente. Instituciones médicas en Reino Unido, Escocia y Sudáfrica han comenzado a reconocer oficialmente su contribución. Su historia ha sido objeto de documentales, novelas y análisis académicos que reivindican tanto su excelencia profesional como su audaz transgresión de las normas de género de su tiempo. En un mundo donde aún persisten barreras basadas en el género, el nombre de Barry resuena como ejemplo de integridad, valentía y compromiso con los más vulnerables. No sólo desafió enfermedades y estructuras coloniales, sino que, también, desestabilizó una de las construcciones más arraigadas de su tiempo: la identidad de género como destino.

A pesar del escándalo, el Estado británico nunca rectificó oficialmente los registros ni borró su nombre de los archivos médicos y militares. Fue enterrado como Dr. James Barry, en el cementerio de Kensal Green, en Londres, a sus 71 años, con su rango intacto, y así permanece su lápida.

Durante más de un siglo, su historia fue ignorada o reducida al escándalo por su identidad revelada. No fue sino hasta finales del

siglo XX y, sobre todo, en el siglo XXI, que su figura fue reivindicada como símbolo de lucha contra las barreras de género.

En 2016, la biografía "*Dr. James Barry: A Woman Ahead of Her Time*", escrita por Michael du Preez y Jeremy Dronfield, es un libro que reavivó el interés por su historia, explorando tanto su brillante carrera médica como las complejidades de su identidad personal. Desde entonces, Barry ha sido recuperado en espacios académicos, culturales y educativos como una figura pionera cuya vida anticipó debates actuales sobre género, representación e inclusión. Es considerada una figura adelantada a su tiempo, que desafió el orden establecido y abrió caminos tanto en la medicina como en la reflexión sobre identidad y género. ^R



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.



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®

LA IMPORTANCIA DE LOS PUNTOS DE COCCIÓN DE LA CARNE

Por Cinthya Tovar



En la cocina profesional, la precisión en la cocción de la carne es fundamental para garantizar la calidad y seguridad de los platillos. *Le Cordon Bleu*, institución culinaria de renombre internacional, enfatiza la importancia de comprender y dominar los diferentes puntos de cocción de la carne, ya que afectan el sabor, la textura, la seguridad alimentaria y la experiencia gastronómica del comensal.

Los puntos de cocción de la carne se definen por la temperatura interna alcanzada durante la cocción, lo que determina su color, jugosidad, textura y, por lo tanto, su sabor. Según las técnicas culinarias de los profesionales, estos puntos son esenciales para lograr el equilibrio perfecto entre el gusto y seguridad.

Término azul (BLEU): La carne se sella rápidamente por fuera, a alta temperatura, dejando el interior prácticamente crudo, en un tono rojo, con una temperatura interna aproximada de 46 a 52 °C. Este método preserva la jugosidad y el sabor natural del corte, siendo el preferido de quienes valoran la textura tierna y el sabor puro de la carne.

Término inglés (SAIGNANT): El exterior se cocina ligeramente en un sellado al 75 %, mientras que el interior permanece rojo y jugoso, alcanzando una temperatura interna de 52 a 55 °C, con un tiempo de tres minutos por lado de cocción. Es ideal para cortes tiernos y de muy buena calidad, ya que mantiene su composición y jugos naturales, ofreciendo un equilibrio entre cocción y sabor.

Término medio (SAIGNANT A POINT): La carne alcanza una temperatura interna de entre 55 y 60 °C, con un tiempo de cuatro minutos por lado. Sellado por fuera, con un 50 % de color rojo en el interior, lo que brinda una textura más firme, pero aún jugosa. Es uno de los términos más solicitados, ya que satisface tanto a quienes prefieren carnes jugosas como a quienes buscan una cocción más completa.



Término ¾ (A POINT): Con una temperatura interna de cocción de 60 a 65 °C, en un tiempo de cinco minutos de cocción por lado, la carne muestra un leve tono rosado por dentro, siendo más firme y menos jugosa. Se considera una opción intermedia entre seguridad y retención de sabor.

Término bien cocido (BIEN CUIT): La carne está completamente cocida, color marrón por fuera y 100 % cocido al interior, con temperaturas internas superiores a los 71 °C, sin rastro de color rosado. Aunque puede volverse más seca y dura, hay quienes prefieren ese sabor y esa consistencia.

Técnicas de cocción y su aplicación profesional

Sellado (Searing): Técnica clave para concentrar los jugos dentro de la carne. Consiste en aplicar calor intenso al principio de la cocción, para formar una costra dorada y sabrosa que protege el interior. Es comúnmente el primer paso en preparaciones como el braseado o ciertos asados.

Asado (Roasting): Cocción en horno, con calor seco; ideal para cortes grandes. Permite una cocción uniforme y desarrolla una corteza exterior aromática, mientras se mantiene la jugosidad en el interior.

Escalfado (Poaching): Técnica de cocción suave, en líquido caliente pero sin hervir (alrededor de 70 y 80 °C). Recomendada para cortes delicados o carnes que requieren una textura más blanda sin perder sus propiedades nutricionales.

Braseado (Braising): Combina el sellado inicial con una cocción prolongada en líquido, a fuego bajo. Es excelente para cortes más duros, como el pecho de res, ya que permite ablandar las fibras musculares



y obtener mejores resultados. Estas técnicas, utilizadas con precisión, permiten alcanzar el punto de cocción deseado, ayudan a realzar la textura, el sabor y la presentación del plato. La correcta aplicación de estas prácticas es fundamental para la excelencia culinaria y la seguridad alimentaria.

Seguridad alimentaria y algunas recomendaciones

El punto de cocción de la carne también impacta profundamente en su valor nutricional, ya que una cocción excesiva puede degradar nutrientes esenciales, como las proteínas, las vitaminas del complejo B y minerales, como el hierro y el zinc; mientras que una cocción insuficiente puede dejar activos patógenos, que comprometen la salud del comensal. Por ello, alcanzar el punto exacto es un equilibrio entre placer y bienestar. Esta maestría adquiere mayor relevancia en contextos internacionales, donde las preferencias varían según la cultura: mientras que, en muchas regiones de Europa y América del Norte, se aprecia la carne en términos poco cocidos, como *"rare"* o *"medium rare"*, valorando la pureza del sabor y la ternura del corte, en otros contextos culturales, una cocción completa es sinónimo de seguridad y respeto por las costumbres gastronómicas locales.

En el ámbito de la alta cocina, el punto de cocción incide directo en la estética del platillo, ya que un corte perfectamente cocido exhibe una coloración uniforme, un brillo apetitoso y una distribución armoniosa de los jugos, elementos esenciales para una presentación refinada que responda a los estándares más exigentes. La seguridad alimentaria es una prioridad en la cocina profesional.

Según las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se deben alcanzar temperaturas internas mínimas para garantizar la seguridad de los alimentos:

- **Carne de res, cerdo, cordero y ternera (cortes enteros):** Al menos, 63 °C, seguido de un reposo de tres minutos.

- **Carne de res, cerdo, cordero y ternera (molida):** Al menos, 71 °C.
- **Aves (todo tipo):** Al menos, 74 °C.

Estas temperaturas aseguran la destrucción de patógenos y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Dominar los puntos de cocción de la carne es esencial para cualquier chef profesional.

Le Cordon Bleu proporciona las bases técnicas y teóricas necesarias para entender cómo cada punto de cocción afecta la calidad del platillo. Al aplicar estas técnicas con precisión, a través de la formación de alta cocina, se logra una experiencia gastronómica que domina gran variedad de métodos y respeta tanto el arte culinario como la seguridad alimentaria. *R*



130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®
Excellence in Education since 1895

2025

Workshops:

PAELLAS
14 DE JUNIO
\$5,000

PASTELERÍA SALUDABLE
28 DE JUNIO
\$4,000



Facultad de
Turismo y Gastronomía
50 AÑOS



Por Hedy Hernández

El sarampión es una enfermedad viral aguda altamente infecciosa de distribución mundial, causada por el virus del sarampión, un miembro del género Morbillivirus, perteneciente a la familia Paramyxoviridae. Este virus de ARN monocatenario, posee un tropismo marcado por células del epitelio respiratorio, células del sistema inmune y tejido nervioso. Su transmisión ocurre principalmente por vía aérea, a través de gotículas respiratorias y aerosoles, siendo capaz de permanecer viable en el aire o sobre superficies por hasta dos horas. Con un número reproductivo básico (R_0) de entre 12 y 18, el sarampión se considera la enfermedad infecciosa humana con mayor capacidad de contagio.

Este virus se transmite por vía aérea a través de gotas respiratorias expulsadas al toser, estornudar o incluso hablar, una persona infectada puede contagiar hasta 18 personas susceptibles, convirtiéndolo en el patógeno más transmisible conocido en humanos.

También está presente sobre superficies infectadas, la cual puede seguir activa y conservar su capacidad infecciosa por hasta dos horas.

La infección comienza tras un periodo de incubación de aproximadamente 10 a 14 días. Los síntomas iniciales incluyen fiebre alta, tos, rinitis, conjuntivitis

y dolor de articulaciones, seguidos por la aparición del característico exantema maculopapular que comienza en la cara y se extiende al resto del cuerpo. Antes de la erupción, pueden observarse las manchas de Koplik en la mucosa oral (manchas blancas en la parte interna de las mejillas), signo patognomónico de la enfermedad. El exantema se desarrolla entre el tercer y séptimo día de enfermedad y se resuelve con descamación.



El impacto va más allá de su cuadro cutáneo-respiratorio. Las complicaciones graves son comunes, especialmente en niños menores de cinco años y adultos.

La inmunosupresión inducida por el virus es profunda y duradera, y predispone a infecciones secundarias, particularmente neumonía, otitis media y diarrea grave. En casos graves, pueden desarrollarse complicaciones como ceguera, encefalitis postinfecciosa o panencefalitis esclerosante subaguda (PEES), una complicación neurodegenerativa letal que puede aparecer años después de la infección. La mortalidad es especialmente elevada en poblaciones con inmunodeficiencias y en menores de cinco años. La tasa de letalidad puede alcanzar hasta un 10% en países con sistemas de salud debilitados.

Desde el punto de vista epidemiológico, el sarampión es una enfermedad prevenible mediante vacunación. La vacuna triple viral (sarampión, rubéola y parotiditis) induce inmunidad humoral y celular de larga duración, con una eficacia del 93 % tras una dosis y del 97 % tras la

segunda. Se recomienda una primera dosis al año de edad y una segunda entre los 4 y 6 años. La inmunidad comunitaria requiere al menos un 95 % de cobertura para evitar brotes. Sin embargo, factores como la falta de acceso a servicios de salud, los desplazamientos poblacionales, conflictos sociales y la desinformación han provocado una disminución de la cobertura en diversas regiones del mundo, lo que ha generado un resurgimiento de brotes incluso en países con sistemas de salud robustos.

El sarampión es una enfermedad viral, por lo que no hay un medicamento específico que lo cure, la mayoría de las personas se recuperan en 2-3 semanas. El tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y prevenir complicaciones.

Alivio de síntomas

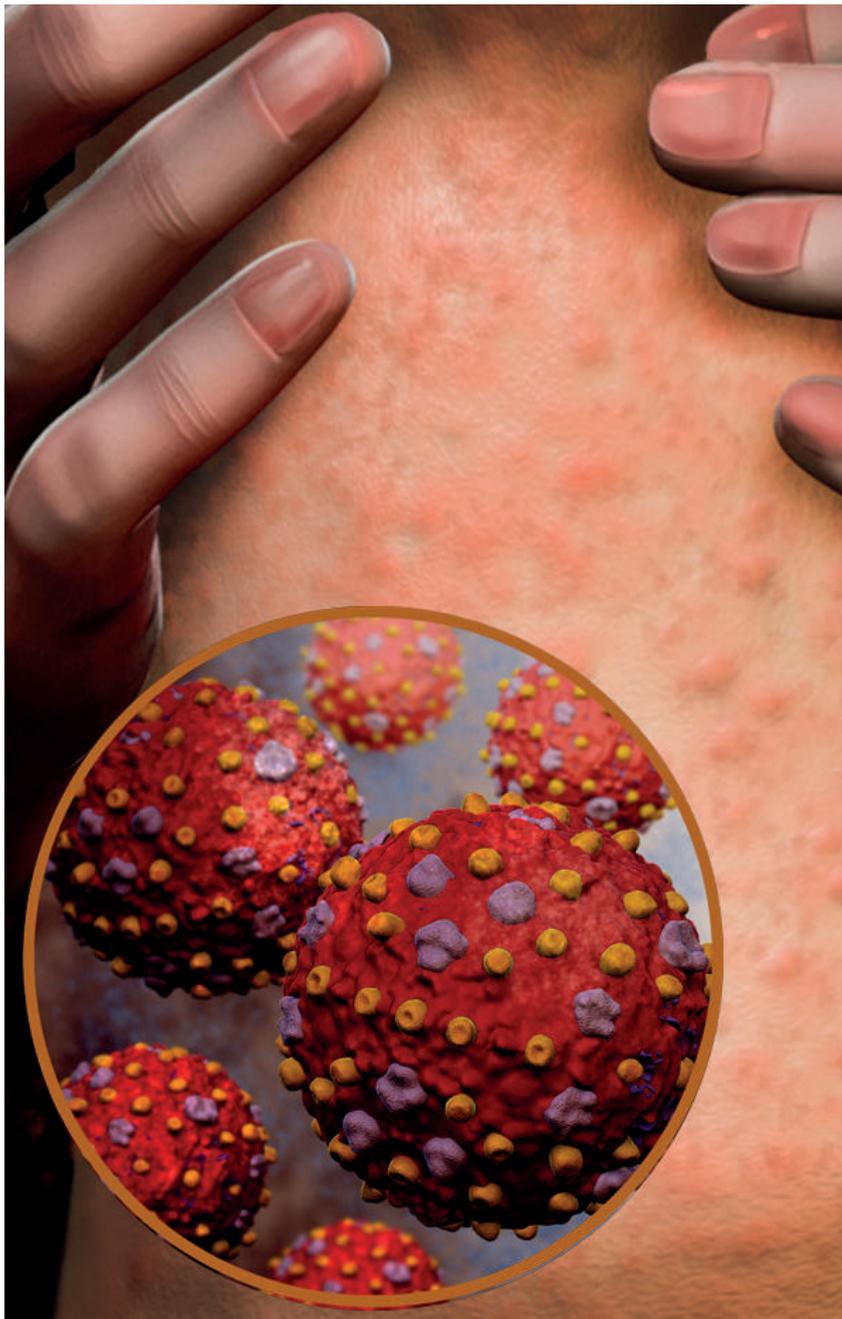
- Reposo para permitir que el cuerpo se recupere.
- Hidratación con líquidos como agua y bebidas de rehidratación oral para prevenir la deshidratación por diarrea o vómitos.
- Uso de humidificadores o vaporizaciones para aliviar la tos y la dificultad para respirar.
- Medicamentos para la fiebre y el dolor.

Prevención de complicaciones

- Uso de antibióticos para tratar infecciones bacterianas secundarias como neumonía o infecciones de oído.
- Administración de dos

dosis de vitamina A para ayudar a prevenir lesiones oculares y la ceguera. Vitamina A. Generalmente, se administra en una dosis alta, de 200 000 unidades internacionales (UI), a los niños mayores de un año.

- Concentrado de inmunoglobulinas: las personas con sistemas inmunitarios debilitados, las mujeres embarazadas y los bebés que están expuestos al virus pueden recibir una inyección de proteínas (anticuerpos) denominada inmunoglobulina sérica. Cuando se administra en un plazo de seis días después de la exposición al virus, estos anticuerpos pueden prevenir el sarampión o ayudar a que los síntomas sean menos graves.



Aislamiento

Se recomienda aislar a las personas con sarampión para evitar la transmisión a otras personas, especialmente a los niños y adultos que aún no están inmunizados contra el sarampión.

No obstante, se pueden tomar algunas medidas para proteger a las personas después de que hayan estado expuestas al virus administrando la vacuna, incluidos los bebés, dentro de las 72 horas de ocurrida la exposición al virus del sarampión. Si aun así el sarampión se manifiesta, suele tener síntomas más leves y dura menos tiempo.

A pesar de la disponibilidad de una vacuna eficaz desde 1963, el sarampión continúa siendo una amenaza global, especialmente en regiones con baja cobertura de vacunación.

La vigilancia epidemiológica activa, la confirmación virológica mediante RT-PCR y pruebas serológicas, y las campañas de vacunación masiva siguen siendo pilares fundamentales en los programas de eliminación del sarampión. La Organización Mundial de la Salud ha trazado como objetivo la eliminación global de la enfermedad, a través de un compromiso continuo en la inversión en salud pública, educación y confianza en las vacunas. *R*

8 DE CADA 10

EMPLEOS

**como el tuyo, son
generados por las
EMPRESAS.**

**PEPE
y TOÑO**



Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación



Por Cinthya Tovar

NÖRDLINGEN, SOBRE TONELADAS DE DIAMANTES



El origen de una ciudad suele contarse con fechas, conquistas o tratados. Hay ciudades fundadas por el hombre y otras que parecen haber sido dictadas por el universo. Nördlingen pertenece a esta última categoría, en el corazón de Baviera, en Alemania. Se encuentra detrás de murallas intactas y casas de entramado de madera, en donde late una historia escrita en polvo de estrellas y piedra transformada.

Hace unos 15 millones de años, un meteorito de aproximadamente 2 kilómetros de diámetro desgarró la atmósfera y se estrelló contra lo que, hoy, conocemos como el cráter de Ries. La fuerza del impacto generó una presión y calor extremos, que convirtieron el suelo en una roca especial, llamada suevita, dentro de la cual quedaron atrapados millones de diminutos diamantes, formados a partir del carbono local. Estos microdiamantes —imperceptibles a

simple vista, con menos de 0.2 milímetros de tamaño— están presentes en el subsuelo de la ciudad, en cantidades estimadas en más de 72 mil toneladas, según el Museo del Cráter Ries.

Lo asombroso es que estos diamantes no están encerrados en vitrinas ni engastados en joyas. Forman parte de los muros, calles e iglesias de Nördlingen. Las piedras que construyen la ciudad están impregnadas de estas partículas celestes,

¡Muévete sin **Dolor!**



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

**#Genéricos
Excepcionales®**



haciendo que lo invisible dé forma a lo tangible. Caminar por Nördlingen es recorrer un museo al aire libre. Sus 2.6 kilómetros de murallas medievales, intactas, permiten rodear a pie todo su perímetro e, incluso, se puede admirar la majestuosa iglesia gótica de San Jorge, con su torre *Daniel*, de 90 metros de altura, que está construida con piedra de suevita. Algunos visitantes han mencionado que tiene un brillo peculiar cuando el sol refleja sobre sus torres. Subir sus 350 escalones ofrece una vista panorámica del cráter, permitiendo admirar la ciudad que duerme sobre restos de un impacto cósmico.

Durante mucho tiempo, se creyó que el cráter tenía un origen volcánico, sin embargo, según un reportaje de *BBC Travel*, todo cambió en la década de 1960, cuando los geólogos estadounidenses Eugene Shoemaker y Edward Chao visitaron el pueblo. Al examinar las piedras de la iglesia, descubrieron la presencia de microdiamantes, lo que les permitió confirmar el verdadero origen del cráter: un impacto meteórico. Este hallazgo no sólo reescribió los libros de historia y de geología, sino que, también, colocó a Nördlingen en el centro del interés científico internacional.

Hoy, ese legado se conserva en el Museo RiesKrater, dirigido por el geólogo Stefan Hölzl. Ubicado en un establo del siglo XVI, el museo alberga fragmentos del meteorito, piezas de suevita y una auténtica roca lunar, prestada por la NASA. La relevancia geológica del sitio es tal que astronautas de las misiones *Apolo 14* y *Apolo 16* entrenaron ahí, al tratarse de un terreno similar al lunar. Actualmente, esa tradición continúa; astronautas de la Agencia Espacial Europea han visitado recientemente el lugar, para prepararse antes de sus misiones.

Por las noches, la historia revive cuando los guardianes de la torre, siguiendo una tradición del siglo XV, gritan "*So G'sell So*", que significa "Todo bien, compañeros; todo va bien". Un eco medieval que aún vela los sueños de esta ciudad. Nördlingen, también, ha sido testigo de batallas, como las libradas durante la Guerra de los Treinta Años (1618-1648), y de siglos de comercio floreciente, cuando la sal y el vino llenaban sus mercados. Hoy, los festivales, como el *Stabenfest*, que se celebra desde 1406, y los mercados semanales le devuelven a la ciudad el pulso de su memoria viva.

¿Qué hacer si visita Nördlingen?

Si decide visitar esta joya bávara, estas son algunas experiencias imperdibles:

- **Recorrer la muralla medieval completa**, caminando por su adarve de 2.6 kilómetros, único en Alemania, por estar totalmente conservado.
- **Subir a la torre *Daniel* de la iglesia de San Jorge**, para disfrutar de una vista panorámica del cráter de Ries y la ciudad circular.

- **Visitar el Museo RiesKrater**, donde podrá ver fragmentos del meteorito, conocer más sobre el impacto y admirar la roca lunar prestada por la NASA.
- **Explorar el casco histórico**, con casas de entramado de madera, calles adoquinadas y plazas que parecen detenidas en el tiempo.
- **Pasear por la Plaza del Mercado** y disfrutar de los productos locales, especialmente, durante los días de mercado.
- **Participar en festivales tradicionales**, como el *Stabenfest* o celebraciones medievales que llenan las calles de música y color.
- **Degustar la gastronomía bávara** en alguna de sus cervecerías o restaurantes familiares; muchos de ellos, ubicados en edificios históricos.
- **Hacer una excursión al cráter de Ries**, visible desde la ciudad, para explorar de cerca su geología única y comprender mejor su impacto y su historia.

Nördlingen ha sido reconocida como una ciudad construida sobre un cráter de impacto, atrayendo tanto a turistas como a científicos de todo el mundo, y recordándonos que, incluso, las estructuras más terrenales pueden tener un origen que viene de las estrellas. R

NUEVAS PRESENTACIONES

Thoreva®

Atorvastatina

MES a MES

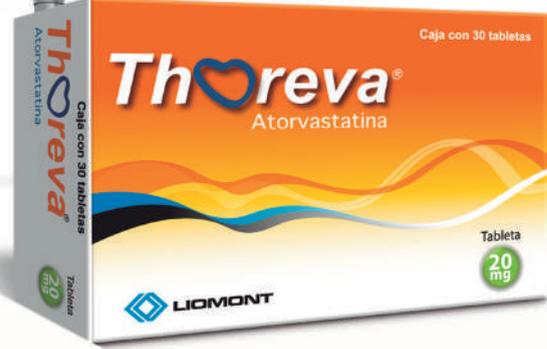
40 mg

Caja con 28 tab.



20 mg

Caja con 30 tab.



Amplia gama de presentaciones

80 mg

Caja con 30 tab.

20 mg

Caja con 30 y 60 tab.

40 mg

Caja con 28 y 56 tab.

10 mg

Caja con 60 tab.

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





Hipertensos en riesgo por insuficiencia cardíaca

La hipertensión arterial incrementa el riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, accidentes cerebrovasculares, enfermedad arterial periférica y enfermedad renal crónica, entre otras complicaciones.

La insuficiencia es una enfermedad progresiva, debilitante y potencialmente mortal, que se produce cuando el corazón tiene dificultad para bombear suficiente sangre oxigenada para satisfacer las necesidades del organismo. Conforme avanza la enfermedad, se presenta falta de aire, tos seca, retención de líquidos y fatiga.

Ante la aparición de dolor de cabeza matutina, sangrado nasal, ritmo cardíaco irregular, cambios en la visión y zumbido en los oídos, se aconseja acudir con un especialista médico para identificar si se trata de HTA.

Hedy Hernández



Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el proceso de aterosclerosis (ECVA), comprenden la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad vascular cerebral y la insuficiencia arterial periférica; las cuales son la principal causa de morbilidad en todo el mundo, y junto con la diabetes tipo 2 representan la principal causa de muerte prematura.

Los factores de riesgo para desarrollarla son la obesidad y sobrepeso, hipertensión arterial (HAS), diabetes, tabaquismo y dislipidemias.

La aterosclerosis, se desencadena cuando los pacientes tienen niveles de lípidos o grasas en sangre elevados, éstas se adhieren a la pared de una arteria y forman una placa principalmente de colesterol malo (LDL) y sustancias inflamatorias, provocando cambios estructurales y funcionales, lo que puede causar disminución, estancamiento del flujo sanguíneo o formación de coágulos anormales.

La llamada triada de Virchow que incluye la alteración en el flujo sanguíneo de las venas, el daño a la pared del vaso sanguíneo y el estado de hipercoagulabilidad son la causa de la trombosis o formación de coágulos anormales.

Las estatinas son fármacos seguros, eficaces y potentes para reducir el riesgo cardiovascular, de este grupo la **rosuvastatina** es la que ha demostrado mayor disminución en los niveles de colesterol malo (LDL) lo que es indispensable para prevenir y tratar la aterosclerosis y reducir el riesgo cardiovascular. Los anticoagulantes orales directos como **rtvaroxabán** son una estrategia segura y eficaz para prevenir EVC.

Hedy Hernández



Angioedema hereditario

El Angioedema Hereditario (AEH) se caracteriza por episodios recurrentes de hinchazón que afectan diversas partes del cuerpo, como manos, pies, rostro y vías respiratorias. Además, episodios de dolor abdominal intenso, acompañados de náuseas y vómitos, debido a la inflamación de la pared intestinal. Uno de los aspectos más peligrosos del AEH son los ataques laríngeos, que pueden provocar asfixia y resultar mortales.

Antes de la disponibilidad de terapias específicas, la tasa de mortalidad por obstrucción de las vías respiratorias llegaba hasta un 30 %. El conocimiento sobre esta condición es esencial para reducir el tiempo de diagnóstico y mejorar el acceso a tratamientos.

Hedy Hernández



Suplemento natural durante la menopausia

La menopausia está acompañada por una disminución drástica en los niveles de estrógenos y progesterona, hormonas clave, lo que puede desencadenar una serie de cambios físicos, metabólicos y emocionales que afectan la calidad de vida de la mujer.

El estrógeno cumple múltiples funciones en el cuerpo, por lo que su ausencia genera diversos efectos. Entre éstos destacan los problemas vasomotores, como los bochornos, que son consecuencia de desajustes en la regulación de la temperatura corporal. A nivel metabólico, la disminución de esta hormona puede ocasionar acumulación de grasa abdominal, resistencia a la insulina y cambios en los niveles de colesterol.

Además, el estrógeno actúa como un protector natural del corazón y los vasos sanguíneos. Al disminuir en la menopausia, esa protección se pierde, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares considerablemente, incrementando entre un 34 % y un 48 % el de enfermedad coronaria en pacientes que presentan algún síntoma relacionado a la menopausia.

Los efectos no se limitan sólo al plano físico. La menopausia también implica cambios neurológicos, ya que el cerebro se adapta gradualmente a la falta de estrógenos. Estos cambios pueden agravar síntomas como la depresión, el insomnio y la severidad de los bochornos.

Armstrong Laboratorios de México, lanza un suplemento alimenticio para mujeres, con una combinación de ingredientes clave como Myo-inositol, polifenoles de cacao e isoflavonas de soya.

Esta fórmula tiene como objetivo apoyar la salud cardiovascular, metabólica y ósea, en mujeres con menopausia y climaterio, ayudándolas a afrontar esta transición con mayor calidad de vida.

Hedy Hernández

OKSEN®



OK EN HIPERTENSIÓN

Porque la **hipertensión** es un problema de salud global que daña órganos blanco y que tiene como consecuencia:

- › **Insuficiencia cardiaca**
- › **Daño renal**
- › **Retinopatía**
- › **Demencia vascular**

OKSEN Es la cápsula de contenido líquido que da el **OK en hipertensión**

+ **Telmisartán**
Hidroclorotiazida



Revisar IPP:



OKSN-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 173300202C4474

Unamol®

Le da movimiento!!!



- Favorece el peristaltismo de barrido esofagogástrico, por lo tanto, disminuye el tiempo de permanencia del ácido clorhídrico en el esófago.
- Incrementa la actividad propulsora colónica restableciendo el hábito de evacuar.

INDICACIONES:

- *Esofagitis por reflujo*
- *Gastroparesia de cualquier etiología*
- *Dispepsia no ulcerosa*
- *Constipación intestinal crónica*

Exea®



Senosiain®