

Relax

Lectura terapéutica



EL BOOM DE LOS
PODCASTS





EDITORIAL

Desde sus primeras transmisiones, que unían voces a través del aire, hasta la era actual del contenido bajo demanda, la radio ha experimentado una transformación profunda, que ha dado lugar al fenómeno del *podcast*. Explore cómo cambió la forma de escuchar historias, noticias y entretenimiento, y por qué el *podcasting* se ha convertido en la nueva voz de una generación que elige cuándo y cómo conectarse. Acompáñenos en este recorrido por la evolución de un medio que, lejos de desaparecer, se reinventó para seguir siendo parte de nuestra vida cotidiana.

Más allá de los consultorios y los quirófanos, hay médicos que encuentran en la escritura una forma de sanar, reflexionar y conectar con el mundo desde otra dimensión. Lo invitamos a conocer la vida y obra de aquellos profesionales de la salud que también han sido escritores y que han sabido combinar el rigor de la ciencia con la sensibilidad de las letras. Una mirada fascinante al cruce entre la medicina y la literatura, donde el conocimiento clínico se transforma en narrativas que emocionan, educan y dejan huella.

Ubicado en el corazón de la Ciudad de México, el Museo de San Carlos no sólo

resguarda obras de arte europeo de gran valor, sino que, en sí mismo, es una joya arquitectónica que cuenta su propia historia. En *Conociendo México*, lo llevamos a descubrir los detalles del majestuoso edificio neoclásico que lo alberga. Desde sus columnas imponentes hasta sus elegantes proporciones, exploraremos cómo este recinto ha sobrevivido al paso del tiempo, para convertirse en un símbolo del patrimonio artístico y arquitectónico del país.

La guayabera no sólo se viste, se hereda. Como las buenas historias, pasa de generación en generación, con sus pliegues llenos de elegancia, frescura y de tiempo. En cada botón y cada alforza, late el eco de un origen difuso, compartido entre islas y costas, donde la identidad se cose a mano. Este párrafo es una invitación a seguir la ruta de una prenda que es mucho más que moda: es memoria viva, símbolo de pertenencia y testimonio de una elegancia que resiste al olvido.

Haciendo eco de las actividades para celebrar una importante efeméride que tiene lugar cada 15 de agosto (que ya descubrirá en *Días del mes*), le permitimos iniciar con su lectura terapéutica de cada mes, alivio y relajación para el médico.

Coordinador Editorial

Daniela Muñiz Cortés

Redacción

Cinthya Tovar

Hedy Hernández

Diseño Gráfico

Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos

123RF

Ventas de Publicidad

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Circulación

Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

Relax, Lectura terapéutica

Revista mensual: agosto 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 anunciantre.

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:
El boom de los podcasts

4 La mejor estudiante del mundo es mexicana

19 Entrevista exclusiva con la Lic. Joselin Welner,
Directora del Comité Organizador de Best of
ASCO® CDMX

33 Historia de la *bouillabaisse*

36 BDNF: la proteína clave de la neurogénesis adulta

42 La guayabera: historia, estilo y tradición



SECCIONES

8 *Entretenimiento*

- De la radio al podcast

14 *Días del mes*

- Nace Louis Armstrong
- Día Mundial de la Relajación
- Inauguración de la estatua de La Sirenita, en Copenhague
- Día Internacional del Actor y la Actriz

18 *¿Sabía que...?*

- Los roedores tienen conciencia social

22 *Cuestión de letras*

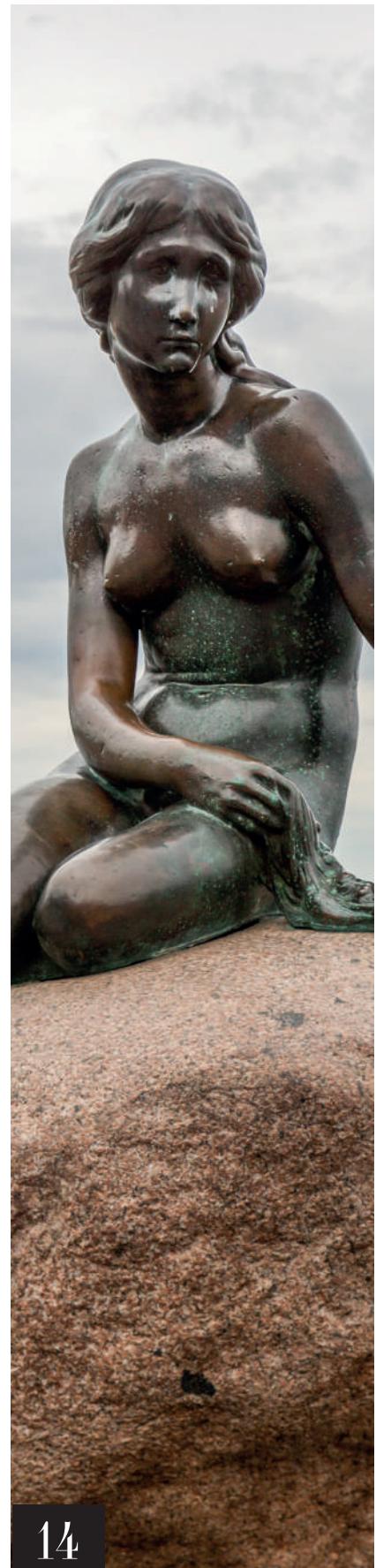
- Escritores que también fueron médicos

28 *Conociendo México*

- Museo Nacional de San Carlos: arte europeo en un palacio neoclásico

48 *Notirelax*

- Menciones informativas



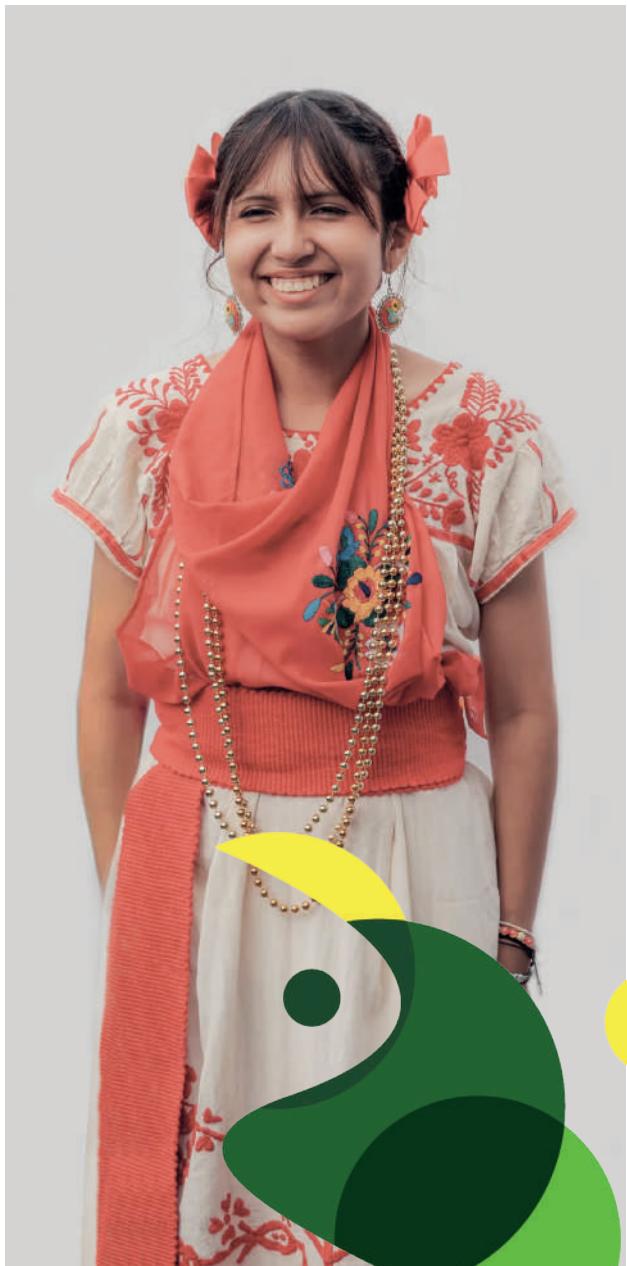
Por Redacción *Relax*

Ángela Elena Olazarán Laureano nació en Papantla, Veracruz, en el año 2006. Es una joven prodigo mexicana apasionada por la robótica, la inteligencia artificial (IA) y el desarrollo social, quien, con sólo 17 años, logró lo impensable: ser reconocida, en septiembre de 2024, como la mejor estudiante del planeta, al ganar el Global Student Prize –otorgado por la Fundación Varkey, en colaboración con Chegg, una empresa especializada en la tecnología educativa–, por su innovación en salud digital.

Hija de maestros y siendo la menor de dos hermanos, Ángela, desde niña, vivió el entusiasmo educativo en casa, viendo cómo su padre organizaba actividades con sus alumnos, mientras que su hermano mayor asistía a diferentes competencias y torneos. Inició su carrera en ciencias, en el Conalep “Manuel Maples Arce”, de Papantla. Allí, construyó su primer robot y comenzó a aprender lenguajes de programación, pasión que la llevó al club de robótica de la escuela, participando en competencias estatales, nacionales e internacionales.

Antes de convertirse en referente global, Ángela acumuló credenciales impresionantes:

- Medalla de plata, en la Olimpiada Estatal de Informática 2022, destacando su talento en *software*.
- Medalla de oro, en la National Robotics Competition México 2021 (categoría “Home Care Challenge”), con su equipo “nabú Robotics”.
- Plata, en RoboRAVE World Championship 2023, compitiendo internacionalmente contra equipos de China, Australia y Canadá.
- Premio al Talento STEM: National Student Prize México 2022, por el Movimiento STEM+



La mejor estudiante del mundo es mexicana

Y ha llevado la medicina a las comunidades más vulnerables de Papantla

Ángela también ha alzado la voz por la educación. Habló ante el Senado de la República, para impulsar STEM (acrónimo en inglés de las palabras ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas); y participó en una conferencia con la NASA, en Houston, sobre la inteligencia artificial y la educación espacial.

Ganadora del Premio Global Student Prize 2024

El Global Student Prize es uno de los reconocimientos más importantes del mundo para estudiantes de entre 16 y 23 años. En la edición de 2024, Ángela Olazarán hizo historia, al convertirse en la primera mujer latinoamericana en recibir este galardón, superando a más de 11 mil candidaturas provenientes de 176 países, una muestra clara del impacto global de su trabajo.

La ceremonia se llevó a cabo el 23 de septiembre de 2024, en Nueva York, durante la semana de la Asamblea General de la ONU, consolidando su logro en un escenario de relevancia internacional. Como parte del premio, Ángela recibió 100 mil dólares, fondos que planea invertir en la creación de un aula STEM, en Veracruz, con el objetivo de brindar mayores oportunidades educativas a niñas, niños y jóvenes de su comunidad.

Ángela fue merecedora de este reconocimiento gracias a la creación de "Ixtililton", un asistente médico inspirado en el dios mexica de la medicina, la salud y la curación. Elegir este nombre fue un homenaje a la tradición médica ancestral de México y representa la misión del proyecto: sanar con tecnología y cultura.

La inspiración para crearlo vino durante la crisis sanitaria de COVID-19, cuando muchas comunidades de Papantla se quedaron sin acceso inmediato a la atención médica, con trayectos de más de una hora hasta el hospital. Fue ese escenario el que motivó a Ángela y a su equipo a trabajar con médicos locales, utilizando la tecnología para apoyar el diagnóstico inicial. La idea: un sistema amigable, accesible y que diagnosticara enfermedades básicas por medio de preguntas clave.

¿Cómo funciona Ixtililton?

- Es una aplicación y *software* descargable que diagnostica 21 enfermedades comunes a través de una serie de preguntas sobre los síntomas.
- Funciona sin internet una vez instalada, ideal para zonas rurales donde sólo el 56 % de la población tiene acceso a la red.
- Está disponible en español y tutunakú, la lengua originaria local.

- Aunque no sustituye al médico, ayuda a las personas a saber si necesitan atención médica urgente o si deben quedarse en casa y observar su evolución.



Conalep Veracruz

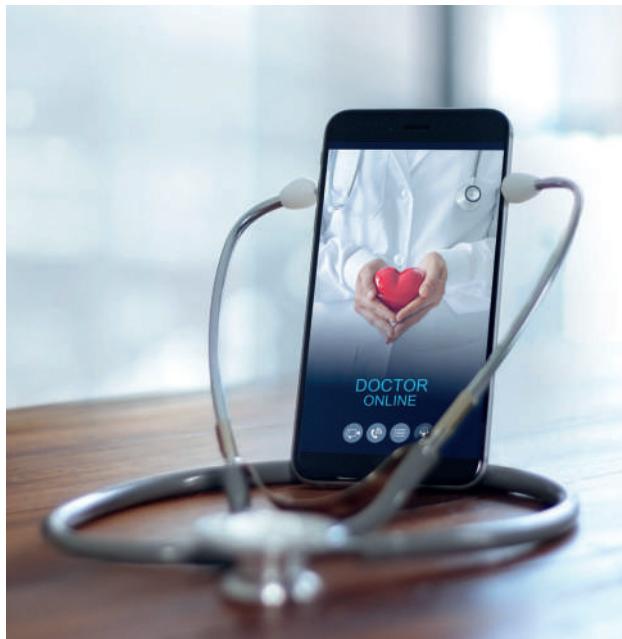
Ixtililton ofrece múltiples ventajas que lo convierten en una herramienta valiosa para comunidades con acceso limitado a servicios médicos. Brinda orientación inmediata sin necesidad de salir de casa, lo que permite actuar con rapidez ante síntomas iniciales. Su costo es mínimo, ya que puede funcionar sin conexión a internet y evita gastos en consultas innecesarias. Además, es una

herramienta inclusiva, pues está disponible en lengua indígena, lo que ayuda a cerrar brechas culturales en la atención sanitaria.

¿Qué sigue para Ángela?

Desde que recibió el premio, Ángela Olazarán se ha consolidado como una figura destacada en el ámbito educativo y tecnológico. Fue reconocida por *Forbes México* como una de las "100 Women" ("100 Mujeres"), por su liderazgo en tecnología e innovación, y, actualmente, continúa sus estudios en la Universidad Anáhuac Veracruz, donde impulsa activamente iniciativas STEM en su comunidad.

También, colabora con el gobierno municipal, para implementar Ixtlilton en farmacias y clínicas locales, impulsando su uso a nivel comunitario y ampliando así el acceso a la salud digital. Parte del premio económico lo está destinando a la creación de un aula STEM en Veracruz, con el objetivo de inspirar a más jóvenes, especialmente niñas, a incursionar en carreras científicas. Participa de forma constante en congresos, charlas y conferencias sobre inteligencia artificial, educación y empoderamiento juvenil.



En cada evento y a través de sus redes sociales, Ángela se expresa con humildad y empatía, convencida de que el futuro se construye

colaborando, aprendiendo de los errores y apoyando a quienes más lo necesitan, en especial, dentro de las comunidades vulnerables.

¿Qué son los asistentes médicos virtuales?

Los asistentes médicos virtuales (o *chatbots* de salud) son herramientas digitales que recopilan síntomas mediante preguntas interactivas. Utilizan la IA y bases de datos clínicas para realizar posibles diagnósticos o recomendar acciones. Lo mejor de ellos es que suelen integrarse a aplicaciones o sitios web, y suelen complementarse con la telemedicina.



Ventajas:

- Accesibles 24/7, sin cita previa.
- Filtran casos urgentes y reducen carga médica preventiva.
- Informan, tranquilizan y empoderan a los usuarios.

Limitaciones:

- No sustituyen a consultas médicas presenciales.
- Su precisión depende de datos clínicos y diseño ético.
- Su adopción requiere validaciones legales.

Cabe destacar que Ixtlilton tiene el agregado del uso *offline* e integración cultural, lo que lo convierte en un caso ejemplar en entornos rurales y marginados. ¡Enhorabuena para Ángela!

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



Informes en:
www.congresosmpr.net
medicine.matters@medicalrp.com.mx
WA. +52 999 528 6415



Cómo ha evolucionado la forma de escuchar contenido

Por Cinthya Tovar

En un mundo donde la inmediatez parece dictar el ritmo de nuestras vidas, el acto de escuchar sigue siendo uno de los gestos más íntimos y reveladores del ser humano. Ya sea en la penumbra de una madrugada frente a una vieja radio o durante un paseo con audífonos, el sonido que entra en nuestros oídos moldea nuestros pensamientos, nos conecta con otros y, a veces, incluso, con nosotros mismos. En este escenario sonoro, coexisten dos formatos que, aunque comparten materia prima —la voz, la palabra y la conexión entre el emisor y el receptor—, se manifiestan de manera distinta: la radio y el *podcast*.

La **radio** fue mucho más que una tecnología en sus inicios y se fue convirtiendo, en poco tiempo, en un fenómeno cultural. Cada 13 de febrero se celebra el Día Mundial de la Radio, desde el año 2012, proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, propuesto por la Unesco, en 2011, buscando destacar el valor de la radio como medio de comunicación vigente. Sin embargo, para algunos, especialmente para las generaciones más jóvenes, resulta casi inverosímil imaginar un tiempo en el que las

Tiazopir®

menos dosis, mayor acción

NUEVO

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-Alvarez G, Martínez-Torres H, Rernes-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.22000722. PMID: 36657136
2. Pai V, Pai N. Randomized, double-blind, comparative study of dexrabeprazole 10 mg versus rabeprazole 20 mg in the treatment of gastroesophageal reflux disease. *World J Gastroenterol.* 2007 Aug 14;13(30):4100-2. doi: 10.3748/wjg.v13.i30.4100. PMID: 17696229; PMCID: PMC4205312.

Revisar IPP:



familias se reunían alrededor de un aparato de madera, de válvulas incandescentes, esperando la voz que llegaría desde lejos, sin el apoyo de imágenes, pero con una presencia contundente.

Entre 1920 y 1930 fue la época en la que la radio era una tecnología de comunicación novedosa, revolucionaria e indispensable, con gran impacto social, que comenzaba a utilizar ondas de radio para transmitir señales de audio e información. Cada día, millones de personas escuchaban las noticias del mundo, música, radionovelas que hacían reír o llorar, e, incluso, clases escolares transmitidas a distancia. La radio fue el primer medio que convirtió el sonido en compañía, en identidad colectiva, llegando a los rincones más remotos donde se encontraran los radioescuchas, ya que no ocupa internet. Los que transmitían, los locutores, narradores, periodistas y actores de voz, tejían universos con palabras. Ellos eran los arquitectos invisibles de la imaginación popular.

Como señaló Bill Siemering, pionero de la radio pública en Estados Unidos: "La radio es el medio más personal que tenemos, porque la voz humana es profundamente expresiva. Es un medio de contar historias, y todos necesitamos que nos cuenten historias... Como la radio es tan flexible y personal, seguirá existiendo mientras sigamos haciéndola esencial...". Este poder narrativo y humano es el mismo que los *podcasts* han heredado y transformado, adaptándolo a una era donde cada oyente elige cuándo, cómo y qué escuchar.

Y es que, con la llegada del siglo XXI, surgió un nuevo medio: el **podcast**, hijo legítimo de la era digital. Ya no requiere de frecuencias, aunque sí de un presentador. Es contenido que espera ser elegido, que se adapta al oyente y no al revés. Portátil, íntimo y flexible, el *podcast* no busca abarcar multitudes al mismo tiempo, sino conectar profundamente con cada individuo y sus propios intereses, cuando y donde este decida.



Con la expansión del internet y los reproductores MP3, todo cambió. El contenido dejó de ser lineal. Ahora, el contenido se puede descargar, almacenar y repetir. De acuerdo con "Una historia auditiva del podcast", una publicación de *Esquire Middle East*, se sabe que, en 2004, Adam

Curry, ex VJ (video jockey) de MTV, y el programador Dave Winer experimentaron con archivos de audio distribuidos mediante RSS. De esa combinación, emergió una nueva palabra: *podcast*, mezcla de *iPod* y *broadcast*. Un medio que no necesita antenas, ni frecuencias en el sentido clásico, sino sólo una voz, una historia y alguien dispuesto a escuchar, ah, e internet.

El fenómeno no tardó en explotar. En 2014, el éxito internacional de *Serial* —un *thriller* investigativo, narrado en capítulos— demostró que el *podcast* podía ser tan adictivo como una serie de Netflix, pero con sólo sonido. Desde entonces, los géneros se multiplicaron: entrevistas, crónicas, ficción sonora, ciencia, humor, historia, filosofía, incluso, sesiones de terapia en tiempo real. La libertad de temas, la ausencia de censura editorial o comercial, y la posibilidad de nichos narrativos lo convirtieron en un formato democrático y profundo.

La radio y el *podcast* son formatos que, en nuestros tiempos, aún coexisten como manifestaciones complementarias de la comunicación sonora. La radio representa la inmediatez y la transmisión en tiempo real, mientras que el *podcast* encarna la flexibilidad, permanencia y consumo bajo demanda. Ambos medios responden a la misma necesidad humana de narrar, comprender y conectar. Asimismo, tanto las audiencias como los emisores han evolucionado. La figura del comunicador —ya sea en una emisora tradicional o mediante plataformas digitales— continúa desempeñando

NUEVO

DAPOSAR®

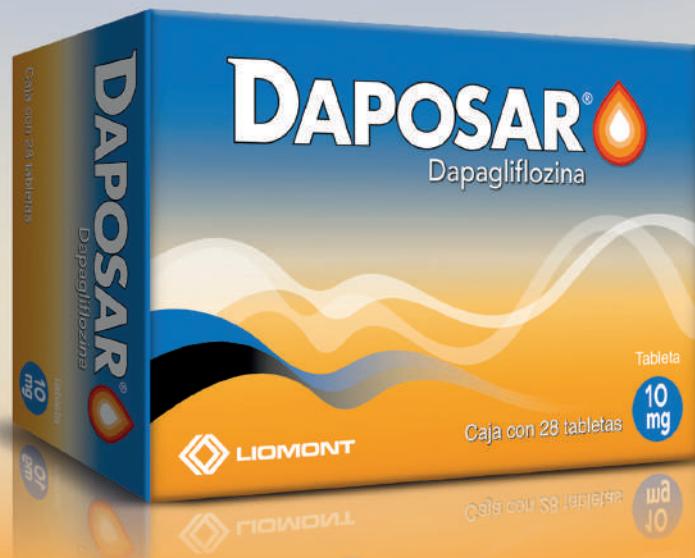
Dapagliflozina



Nuevo Despertar Normoglicemiantre

- 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



línea
cardiometabólica

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

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. Num. 093M2025 SSA IV
Aviso de Publicidad No. 2509072002C00036

Daposar®



Descargue la IPP

un rol fundamental como mediador de significados, manteniendo vigente el poder de la voz como vehículo de acompañamiento, reflexión y cercanía en contextos de alta saturación informativa.

Podcasts para sanar, enseñar y contar

La medicina, como la vida, está hecha de historias, de diagnósticos, tratamientos, de emociones, dudas, descubrimientos y decisiones que cambian vidas. El *podcast* ha abierto un espacio único para que los profesionales de la salud, pacientes y curiosos exploren este universo sonoro. A continuación, le proponemos algunos *podcasts* de medicina destacados:

En el quirófano (de la Asociación Mexicana de Cirugía General): Un *podcast* dirigido a cirujanos generales, residentes y especialistas en formación. En cada episodio, se discuten temas relevantes del ámbito quirúrgico, desde patologías frecuentes, como enfermedades hemorroidales u oclusión intestinal, hasta aspectos de certificación y práctica profesional, con invitados de primer nivel y enfoque estrictamente académico. Ideal para quienes buscan aprender, actualizarse y debatir de forma rigurosa sobre cirugía desde el contexto de la medicina en México.

Diálogos cardiológicos entre colegas (de Médica Sur Ciudad de México): Podcast quincenal para cardiólogos, moderado por el Dr. Marco Antonio Peña Duque. Aborda temas como ecocardiografía, diferencias de infarto en mujeres e impactos de microplásticos en ateromas, entre otros temas interesantes.

SISIAC Podcasts (de la Sociedad Interamericana de Cardiología): Serie especializada con episodios sobre cardiopatías congénitas, ecocardiografía crítica, cardio-oncología, mecánica cardíaca y más, presentados por reconocidos cardiólogos iberoamericanos.

CardioPODCAST (de la Sociedad Española de Cardiología): Un *podcast* producido por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), coordinado por su Grupo de Jóvenes Cardiólogos. Cada dos semanas, cardiólogos españoles comentan estudios recientes y actualizaciones relevantes para la práctica clínica, siempre, con un enfoque riguroso y dirigido tanto a profesionales en formación como a expertos del área.

Hablemos de cáncer (del Cancun Cancer Institute): Un *podcast* médico en español, producido por el Cancun Cancer Institute (Méjico) y conducido por oncólogos especialistas. Cada episodio se enfoca en un tipo específico de cáncer o en aspectos clínico-preventivos, con explicaciones claras, testimonios y recomendaciones de expertos, dirigido tanto a pacientes como a profesionales de la salud.

Podcasts de Fundación Instituto Roche: Enfocados en la medicina del futuro, con episodios sobre medicina personalizada (ómicas, nutrición de precisión), tecnologías cuánticas y protección de datos médicos, con invitados investigadores del ámbito académico.

Doctor Muerte: Una narración impactante sobre un neurocirujano negligente. Más allá del morbo, invita a reflexionar sobre la ética médica y las fallas en los sistemas de supervisión.

El futuro de los podcasts

Los *podcasts* han dejado de ser una moda, para convertirse en herramientas de formación, inspiración y acceso al conocimiento. Muchas universidades, especialmente en el ámbito médico, ya los usan como recursos educativos, y cada vez más personas se informan a través de voces confiables. Incluso, algunos médicos los emplean como una forma de conectar con sus pacientes o como ejercicio de reflexión personal.

En el futuro, es probable que escuchemos *podcasts* en formatos más avanzados, con realidad aumentada, en 3D o apoyados por inteligencia artificial. Sin embargo, lo esencial seguirá siendo lo mismo: la voz humana como medio de cercanía, empatía y conexión.

Pasamos de reunirnos frente a una radio en el salón, a llevar un universo de voces en el bolsillo. La evolución de la radio al *podcast* es un cambio tecnológico y una transformación cultural. Escuchar ya no es un acto pasivo, es una elección personal, íntima y profundamente humana. 



QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

Es el **antidepresivo con mayor número de indicaciones¹⁻⁷**

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/exapro_tabletas/105/10/8379/210 Consultado 14/02/23. 4. IPP Cymbalta®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/cymbalta_c%C3%81ipsulas_de_liberaci%C3%B3n_retrasada/50/10/7093/703 Consultado 16/02/23. 5. IPP Luvox®. Disponible en: https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/luvox_tabletas/64/101/9213/210 Consultado 16/02/23. 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/105/10/60445/222 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		



Por Cinthya Tovar

Nace Louis Armstrong

Louis Armstrong, conocido como "Satchmo" o "Pops", nació el 4 de agosto de 1901, en un barrio pobre de Nueva Orleans, llamado The Battlefield. Curiosamente, él mismo creía haber nacido el 4 de julio de 1900, fecha que mantuvo durante años en su autobiografía.

Desde niño, Armstrong vivió en la pobreza y la violencia, ayudando a su familia con trabajos menores. A los 11 años, fue enviado al reformatorio Colored Waif's Home for Boys, tras un incidente en Año Nuevo. Allí, bajo la tutela de Peter Davis, aprendió a tocar la corneta, encontrando en la música un escape de su entorno difícil. Al salir, en 1914, se unió a bandas locales y captó la atención de Joe King Oliver, quien lo invitó a Chicago, en 1922.

En 1925, tras casarse con la pianista Lillian Hardin, Armstrong grabó con sus propias agrupaciones —Hot Five y Hot Seven—, innovando con solos de trompeta y popularizando el *scat singing*. Estas grabaciones, como *My Heart y Cornet Chop Suey*, revolucionaron el jazz, al convertirlo en música de solista expresivo. Su influencia creció en los años 30 y 40, siendo protagonista de cine, estrella de radio, televisión y una figura internacional, apodada "Ambassador Satch" gracias a sus giras globales. En 1964, volvió a la cima, con el éxito *Hello, Dolly!*, que desplazó a los Beatles de los primeros lugares de las listas.

Falleció el 6 de julio de 1971, en Nueva York, pero su influencia sigue viva. Transformó el jazz, dejando una huella en innumerables músicos e inspirando a nuevas generaciones. Cada comienzo de agosto, el Museo de Jazz de Nueva Orleans le rinde homenaje, con el *Satchmo Summer-Fest*, un festival dedicado a su memoria. R



Día Mundial de la Relajación

Se conmemora cada 15 de agosto, para invitar a detenerse y reflexionar sobre la importancia de desacelerar el ritmo de vida. Esta efeméride surgió en 1985, cuando Sean Moeller, un niño de 9 años, de Michigan, propuso un día dedicado a "no hacer nada", como una forma de combatir el estrés cotidiano. Desde entonces, la iniciativa se ha difundido a nivel internacional y es promovida por la International Relaxation Day Foundation.

El propósito de esta jornada es visibilizar los efectos negativos del estrés crónico, relacionado con enfermedades como la hipertensión, la ansiedad y problemas cardíacos, según la Clínica Mayo y la Organización Mundial de la Salud. La relajación no sólo permite descansar; también, activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el ritmo cardíaco, la presión arterial y mejorando el bienestar general.

En distintas culturas, la relajación es parte esencial del equilibrio diario: el *shinrin-yoku* (baño de bosque), en Japón; el uso de saunas, en Finlandia; la siesta, en países mediterráneos; o el temazcal, en Mesoamérica, son ejemplos de prácticas milenarias que fomentan la calma y la introspección. Este día sugiere realizar actividades simples, como caminar sin rumbo, respirar profundamente, leer, meditar o simplemente desconectarse de la tecnología, permitiendo una reconexión con uno mismo. En palabras de la fundación promotora:

"Un día de relajación no es una pausa, es una inversión en nuestra salud física, emocional y mental". R



Afungil®

**En candidiasis
vulvovaginal**

Afungil 150 mg, dosis única, mantiene concentraciones óptimas en secreción vaginal por lo menos **durante 3 días**.

Con una respuesta clínica cercana al **90%** y desaparición de la sintomatología.



Revisar IPP



AFUN-01A-22 No. de Entrada. 223300202C0594



Senosiaín®

Inauguración de la estatua de La Sirenita, en Copenhague

El 23 de agosto de 1913, fue inaugurada en la costa de Langelinie, en Copenhague, Dinamarca, la icónica estatua de La Sirenita (*Den lille Havfrue*, en danés), un obsequio cultural de Carl Jacobsen, heredero de la cervecería Carlsberg, inspirado por un ballet basado en el cuento de Hans Christian Andersen, de 1837.

Obra del escultor Edvard Eriksen, la pieza está fundida en bronce, mide 1.25 metros y pesa unos 175 kg, y representa a la joven sirena fascinada por el mundo humano, sentada sobre una roca, con su mirada fija en la distancia. El rostro se inspiró en la bailarina Ellen Price, mientras que el cuerpo fue modelado según la esposa del escultor, Eline Eriksen, al negarse Price a posar desnuda.

Desde su inauguración, la figura se ha convertido en símbolo de la ciudad y un emblema cultural danés, recibiendo, cada año, millones de visitas. Aunque es pequeña en tamaño, su presencia habla de la melancolía del cuento, representando el anhelo, la entrega y la conexión entre diferentes mundos. A lo largo de más de un siglo, La Sirenita ha resistido numerosas pintas como forma de protesta, pero siempre ha sido restaurada, lo que refuerza su significado como tesoro emblemático de Copenhague. R



Día Internacional del Actor y la Actriz

Se celebra cada 26 de agosto, en homenaje a San Ginés de Roma, actor del siglo III, que se convirtió en mártir cristiano. Según cuenta la historia, durante una representación frente al emperador Diocleciano, parodió el bautismo y, en un gesto de convicción, lo recibió públicamente, lo que lo llevó a ser torturado y decapitado en el año 286. Desde entonces, San Ginés es venerado como el patrón de los actores, y su figura se representa con máscara y lira, símbolos del arte escénico.

Este día reconoce globalmente el valor del oficio de la actuación, desde el teatro hasta el cine y la televisión. Los actores y actrices, con su talento y disciplina, logran generar emociones, reflexiones y transformaciones en nuestra experiencia cultural.

Es una fecha clave para rendir tributo al arte dramático en su dimensión humana y espiritual. Recordar a San Ginés y celebrar a quienes dan vida a los personajes con pasión y autenticidad es valorar también la capacidad transformadora del teatro y el cine en la sociedad. R



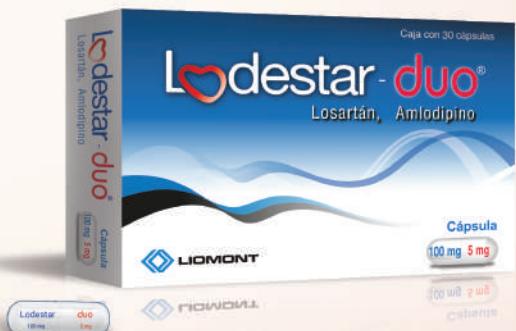
Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

→ Doble eficacia antihipertensiva
Doble órganoprotección^{1,2} ←



Cómoda dosificación:
una sola toma al día



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®



Los roedores tienen conciencia social

Durante mucho tiempo se pensó que la empatía —la capacidad de ponerse en el lugar de otro y actuar en consecuencia— era una característica casi exclusiva de los humanos y, con algo de suerte, de algunos primates o elefantes. Pero un experimento realizado por científicos de la Universidad de Chicago, en 2011, desafió por completo esa idea y puso en evidencia algo sorprendente: las ratas pueden actuar de forma altruista, incluso, sin recompensa; simplemente, por el bienestar de otra rata.

En el experimento, participaban dos ratas que comúnmente compartían jaula. Una era colocada dentro de un dispositivo transparente cerrado, sin posibilidad de abrirlo desde dentro, mientras que la otra rata estaba libre alrededor del dispositivo, pudiendo ver y oír a su compañera atrapada y con la posibilidad de abrir la jaula, pero sin necesidad de actuar si no quisiera. Desde el principio, se observó que la rata libre se mostraba agitada cuando su compañera estaba encerrada, lo que evidenció “un contagio emocional”.

Durante las primeras sesiones, la rata libre intentaba abrir el dispositivo desde fuera, sin tener éxito, hasta que aprendió sola a hacerlo, sin ningún entrenamiento, sólo motivada por sacar a su compañera. En las sesiones posteriores, la rata liberaba de inmediato a la otra. Los investigadores descubrieron que las ratas abrían la jaula más rápido y con mayor determinación si sabían que su compañera estaba angustiada. Aún más increíble: si se les daba la opción entre liberar a la otra rata o conseguir un premio en forma de comida, muchas elegían liberar a la compañera, incluso, si después no podían acceder a la comida.

Este comportamiento altruista sin una recompensa directa ha sido observado en muy pocos animales. Lo fascinante es que las ratas no sólo muestran empatía, sino que esa empatía parece guiarlas a actuar de forma solidaria, algo que, hasta hace poco, se creía estrictamente humano.

El experimento ha sido replicado con algunas variantes, y siempre apunta a lo mismo: las ratas son capaces de experimentar angustia al ver a otra en apuros y actúan para aliviar esa angustia; no porque ganen algo, sino porque parece que lo “sienten”. Esto ha abierto un nuevo campo de estudio en la neurociencia y la ética animal, y ha llevado a muchos científicos a replantearse lo que entendemos por “conciencia social” en el reino animal. R



BEST OF ASCO®

OFFICIALLY LICENSED

Especial Editorial | Revista Relax

12 años de excelencia académica en oncológica sin fronteras
 Entrevista exclusiva con la Lic. Joselin Welner, Directora del Comité
 Organizador de Best of ASCO® CDMX

Por el Dr. Tomás Daniel Sánchez Cárdenas
 Director Médico de Medical Research & Pharma

A lo largo de 12 años, Best of ASCO® CDMX se ha convertido en el punto de encuentro por excelencia para la comunidad oncológica mexicana. Más de 25,000 profesionales de la salud se han inscrito desde su primera edición, consolidando un legado de acceso gratuito, ciencia de vanguardia y compromiso con la educación médica continua. En esta edición especial, conversamos con la Lic. Joselin Welner –mente estratégica detrás del programa– sobre el impacto nacional de esta iniciativa sin precedentes.

Dr. Sánchez Cárdenas: Licenciada Welner, muchas gracias por esta entrevista. Celebramos la 12^a edición de Best of ASCO® CDMX. ¿Qué significa este hito para usted y para el Comité organizador?

Lic. Joselin Welner: Gracias a usted, doctor. Para nosotros, este aniversario representa una década de compromiso sostenido con la actualización médica gratuita de calidad. Desde sus inicios, Best of ASCO® CDMX ha sido un



puente entre los avances científicos presentados en Chicago y la realidad clínica de México. Hoy es un referente nacional que ha acercado lo más relevante en inmunoterapia, terapias dirigidas y medicina de precisión a médicos de todo el país.

Dr. Sánchez Cárdenas: Un factor distintivo es que el acceso a médicos y profesionales de la salud ha sido gratuita desde la primera edición. ¿Por qué ha sido tan importante sostener esta política?

Lic. Joselin Welner: Porque creemos que la educación médica continua no debe tener barreras económicas. La velocidad a la que avanza la oncología exige una actualización constante y equitativa. Gracias al respaldo de sociedades médicas, líderes de opinión, hospitales académicos y al liderazgo de Medical Research & Pharma, hemos podido mantener este principio: acceso libre, sin costo, con alto valor académico real.

Dr. Sánchez Cárdenas: Además, el programa otorga puntos de recertificación. ¿Cómo seleccionan los contenidos año con año?

Lic. Joselin Welner: Cada edición del Best of ASCO® CDMX se selecciona cuidadosamente con base en los abstracts y presentaciones más relevantes del congreso de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (conocida en inglés como American Society of Clinical Oncology o por sus siglas ASCO) celebrado en Chicago. Hemos abordado innovaciones en inmunoterapia, terapias dirigidas, medicina de precisión, y también temas cruciales como el acceso, la equidad y las políticas públicas en cáncer.

Además, todos nuestros programas han otorgado puntos de recertificación para médicos especialistas, lo que refuerza su valor académico y su impacto en la práctica clínica cotidiana. Y lo más importante: los contenidos son seleccionados meticulosamente por nuestro Comité científico, el cual lo integran destacados especialistas mexicanos en Oncología, quienes eligen los temas con base en la realidad nacional, asegurando que lo aprendido sea aplicable y relevante para los retos oncológicos de nuestro país.

Dr. Sánchez Cárdenas: En el sitio www.congresosm-pr.com.mx se documentan las ediciones pasadas.

¿Qué representa para usted ver 12 años de trabajo reunidos ahí?

Lic. Joselin Welner: Es un testimonio del esfuerzo colectivo. A lo largo de estos años, hemos reunido a ponentes nacionales e internacionales de altísimo nivel y a una audiencia plural: oncólogos clínicos, hematólogos, radio-oncólogos, cirujanos oncólogos, mastólogos, urólogos, personal de enfermería oncológica y médicos residentes. El Best of ASCO® CDMX ha sido catalizador de conocimiento y punto de partida para nuevas redes de colaboración médica.

Dr. Sánchez Cárdenas: ¿Qué novedades traerá la edición 2025?

Lic. Joselin Welner: Tendremos un programa de excelencia científica, con los hallazgos más impactantes de ASCO 2025, discutidos por líderes nacionales. Mantenemos el formato híbrido, sin costo, y con puntos de recertificación, garantizando el acceso a todo el país. Además, promovemos la equidad de género: nuestro comité académico está integrado por un 50 % de mujeres y 50 % de hombres, reflejando nuestra visión incluyente de la educación médica.

Dr. Sánchez Cárdenas: Licenciada Welner, muchas gracias por su liderazgo y compromiso con la comunidad médica mexicana.

Lic. Joselin Welner: Gracias a ustedes por ayudarnos a difundir este esfuerzo. Seguiremos trabajando para que México esté a la vanguardia de la oncología mundial.

En resumen:

- 12 ediciones consecutivas sin costo para los profesionales de la salud.
- Más de 25,000 inscripciones desde su fundación.
- Formato híbrido accesible a todo el país desde Tijuana hasta Mérida.
- Puntos de recertificación avalados por Cuerpos Académicos.
- Comité paritario que impulsa la equidad de género.
- Selección local de contenidos, ajustada a la realidad clínica nacional.
- Temas clave: inmunoterapia, terapias dirigidas, medicina de precisión, acceso y políticas públicas.

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



+52 442 805 0253



medicine.matters@medicalrp.com.mx



MRP

MEDICAL RESEARCH PHARMA

Por Cinthya Tovar

A lo largo de la historia, varios médicos han cruzado el umbral del consultorio hacia el mundo de las letras, transformando su experiencia clínica en literatura profunda, sensible y reveladora. Desde los dilemas éticos hasta el dolor, la enfermedad y la muerte, estos autores han plasmado en sus obras una mirada única. Este recorrido por los escritores que también fueron médicos nos permite asomarnos a algunas vidas donde el bisturí y la pluma convivieron para explorar, con precisión y humanidad, el misterio de estar vivos.

Antón Pávlovich Chéjov (1860–1904): Nacido en Taganrog, Rusia, el 29 de enero de 1860, fue un notable escritor y médico, reconocido por su profunda influencia en el cuento contemporáneo y el teatro realista. Entre sus obras más destacadas, se encuentran *La gaviota*, *El tío Vania*, *Tres hermanas* y *El jardín de los cerezos*, relatos donde su mirada clínica y sensibilidad humana se entrelazan con una narrativa sobria y

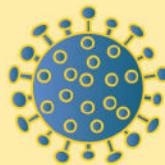
ESCRITORES QUE TAMBIÉN FUERON MÉDICOS





Durater®

Porque sus pacientes son diferentes



Hay evidencia que famotidina puede bloquear:

Proteasas responsables de la replicación del SARS-CoV-2

Durater presenta ventajas:

- ▶ Inhibe la producción ácida gástrica
- ▶ Baja incidencia de efectos adversos
- ▶ Es bien tolerado
- ▶ No interactúa con otros medicamentos de manera significativa
- ▶ No produce taquifilaxia

Indicado en el tratamiento de:

- ▶ Úlceras gástricas y duodenales
- ▶ Gastritis
- ▶ Esofagitis por reflujo
- ▶ Síndrome de Zollinger-Ellison



Consulte la IPP



DURA-01A-21

No. de entrada: 213300202C3053



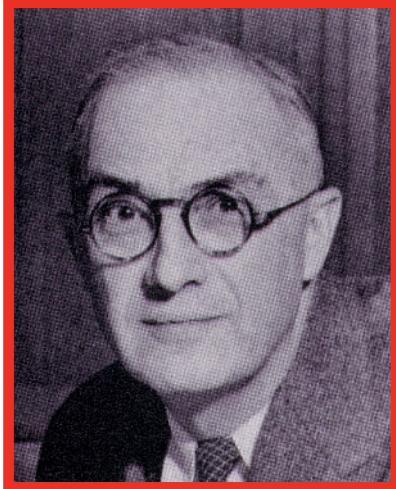
Exea®

Senosiaín®

profunda. *BiblioRed* lo describe como "uno de los cuentistas más reconocidos del siglo XX". "La medicina es mi esposa legítima; la literatura, sólo mi amante", afirmaba Chéjov, reflejando así su compromiso con ambas vocaciones. Aunque trabajó como médico rural en condiciones precarias, logró transformar esa experiencia en una poderosa herramienta literaria. En sus textos, exploró la melancolía, la injusticia, la enfermedad mental y la muerte.

William Carlos Williams

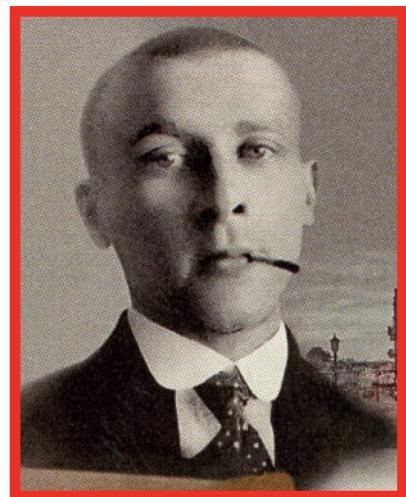
(1883–1963): Fue un destacado poeta modernista, vinculado al imagismo, y, por supuesto, un médico pediatra, nacido en Rutherford, Nueva Jersey, Estados Unidos. Durante más de 40 años, ejerció la medicina, atendiendo a generaciones de familias inmigrantes en su comunidad, y se menciona que escribía entre consultas, a veces, incluso, sobre recetas médicas. Su poesía, como él mismo la definía, es "directa, cotidiana, sin ornamentos", centrada en la experiencia inmediata y en lo concreto. "No ideas but in things" ("No hay ideas, sino en las cosas") era su frase más célebre. Obras como *Paterson* lo llevaron a ganar el Premio Nacional del Libro de Poesía, en 1950. *Doctor Stories* es una recopilación de relatos sobre su vida médica, y cada uno de ellos revela su aguda sensibilidad hacia la vida común.



Arthur Conan Doyle (1859–1930): Fue un médico y escritor del Reino Unido, célebre por haber dado vida al detective más emblemático de la literatura: Sherlock Holmes. Nacido en Edimburgo, Escocia, estudió medicina, en la Universidad de Edimburgo, graduándose como médico naval, en 1881. Aunque ejerció como médico naval en una etapa de su vida, en su mayoría, se dedicó a la escritura de cuentos y relatos cortos. Sus obras más destacadas, *Las aventuras de Sherlock Holmes* (1892) y *Las memorias de Sherlock Holmes* (1893), capturaron la imaginación de generaciones, gracias a su brillante uso de la lógica científica y el método inductivo, habilidades que Conan Doyle perfeccionó en su formación médica y a lo largo de su vida. Paradójicamente, aunque el personaje de sus novelas lo convirtió en una figura inmortal, el autor llegó a sentirse encasillado por su creación. Conan Doyle murió el 7 de julio de 1930, por un ataque cardíaco.

Mijaíl Bulgákov (1891–1940): Fue un médico y dramaturgo ruso cuya obra desafió géneros y regímenes. De acuerdo con la *Encyclopædia Britannica*, fue un cuentista conocido por su humor y su

sátira penetrante. Nacido en Kiev, Ucrania, y formado como médico, ejerció en zonas rurales de Rusia, en condiciones extremas, enfrentando epidemias, aislamiento y la impotencia del saber frente al sufrimiento humano. Esa experiencia vital quedó plasmada en *Relatos de un joven médico*, donde su tono narrativo, casi gótico, revela la vulnerabilidad de los pacientes y la incertidumbre del médico inexperto. Sin embargo, fue con *El maestro y Margarita* (su obra más célebre, publicada póstumamente en 1967) que Bulgákov alcanzó un lugar único en la literatura universal. Es una brillante fusión de misticismo, sátira, realismo mágico y una feroz crítica al totalitarismo soviético. "Los manuscritos no arden", escribe en *El maestro y Margarita*, una frase que se ha vuelto símbolo de la resistencia del arte frente a la censura.



Pío Baroja (1872–1956): Nació en España, el 28 de diciembre de 1872. De acuerdo con la *Encyclopædia Britannica*, fue considerado el novelista español más importante de su generación, un médico de formación

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

cardiometabólica

85
INFINITAMENTE
LIOMONT

que, pronto, abandonó la práctica clínica, para dedicarse, por completo, a la escritura. Sin embargo, volcó toda su experiencia profesional en una obra literaria marcada por el existencialismo y el desencanto, reflejando las contradicciones de su época y de la condición humana. Su novela más emblemática, *El árbol de la ciencia* (1911), "es, entre las novelas de carácter filosófico, la mejor que yo he escrito", menciona el autor en su libro, que ofrece un retrato profundo y descarnado del nihilismo de un joven

médico enfrentado al dolor, la burocracia y la impotencia ante el sufrimiento cotidiano. Con un estilo directo y sin concesiones, Baroja disecciona la realidad con la precisión de quien conoce bien las enfermedades del cuerpo y del alma. Su obra sigue siendo una lectura esencial para entender no sólo a la España de su tiempo, sino, también, las dudas y desafíos universales del ser humano frente a la vida y la muerte.

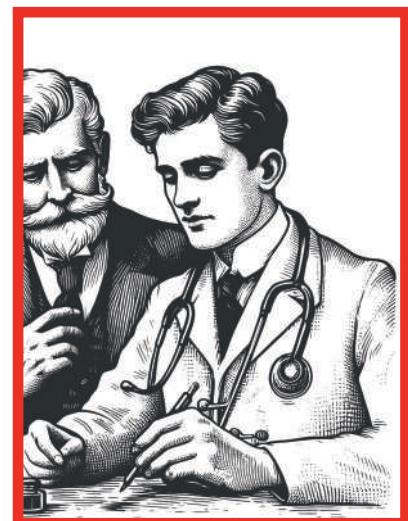


Robin Cook (1940-presente): Es un médico cirujano y escritor estadounidense, considerado el padre del *thriller* médico moderno. Nacido en Nueva York, se graduó en medicina, por la Universidad de Columbia. Sin embargo, fue su capacidad para entrelazar ciencia, ética y suspense lo que lo convirtió en un autor de superventas a nivel mundial. Su primera gran obra, *Coma* (1977), escrita mientras trabajaba como interno en un hospital, marcó el inicio de una larga serie de novelas que exploran los dilemas morales de la medicina contemporánea: tráfico de órganos, manipulación genética, sistemas de salud corruptos o pandemias artificiales. Cook utiliza su conocimiento clínico para construir tramas verosímiles y adictivas, como una manera de denunciar prácticas cuestionables dentro del sistema médico. Con más de 30 libros publicados, es uno de los escritores y médicos más reconocidos. Curiosamente, *Pandemia*, su último *thriller* médico, fue publicado originalmente en inglés, dos años antes de la pandemia por COVID-19.

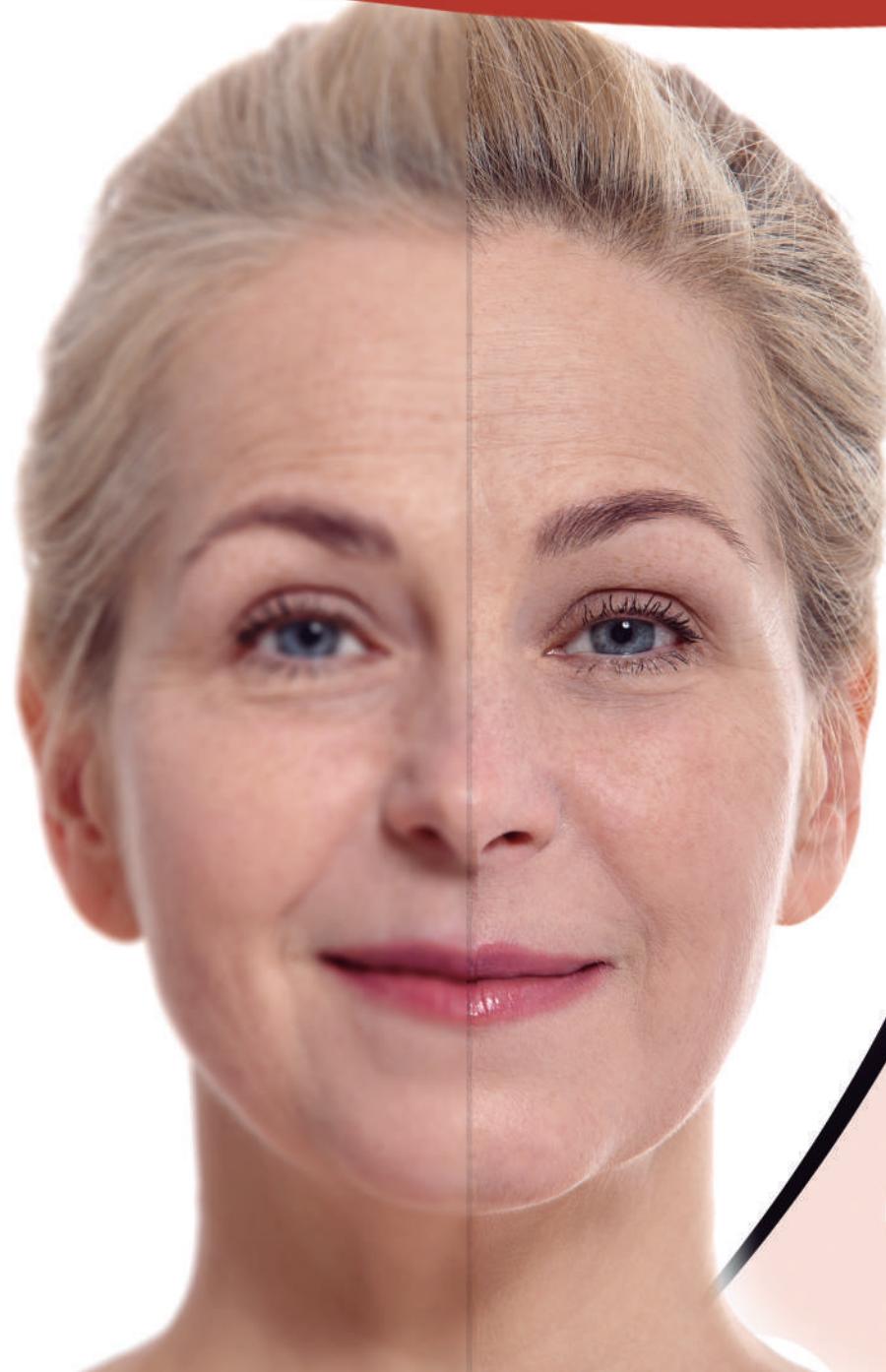
Khaled Hosseini (1965-presente): Es un médico y escritor afgano-estadounidense, conocido mundialmente por sus novelas profundamente humanas, que retratan, con sensibilidad, las heridas de la guerra, el exilio y la redención. Nacido en Kabul, Afganistán, emigró a Estados Unidos en su adolescencia, donde se formó como médico, obteniendo su título en 1993. Ejerció durante varios años, sin embargo, tras la publicación de *Cometas en el cielo* (2003), abandonó la medicina para dedicarse, por completo, a la escritura. Su formación médica se refleja en la profundidad emocional con

la que construye a sus personajes y en su mirada empática hacia el sufrimiento humano. En *Mil soles espléndidos* (2007), al igual que en su obra debut, Hosseini combina historia, trauma y redención, mostrando las cicatrices —visibles e invisibles— que deja la violencia. Sus obras se han publicado en más de setenta países y ha vendido más de 40 millones de ejemplares en todo el mundo, de acuerdo con la biografía de su página oficial.

Los médicos que han incursionado en la literatura han demostrado que el ejercicio clínico y la creación narrativa comparten principios fundamentales: la observación rigurosa, la escucha atenta y la búsqueda de una comprensión profunda del ser humano. A través de sus obras, han logrado tender un puente entre el conocimiento científico y la sensibilidad artística, ofreciendo perspectivas enriquecedoras sobre la vida, la enfermedad y la condición humana. R



El tratamiento que *Sí* harías



Arrugas

Marcas y cicatrices
de acné

Tonalidades de
la piel

Telangiectasias
(venas rojas)

Envejecimiento

Poros dilatados

Daño solar

Líneas de expresión

Flacidez

Rosácea

Celulitis

Estriás



SCARLET® SRF
Volumetric Tightening

Devuelve la salud a tu piel

MUSEO NACIONAL DE SAN CARLOS: ARTE EUROPEO EN UN PALACIO NEOCLÁSICO



Por Hedy Hernández

N en pleno corazón de la Ciudad de México, en la colonia Tabacalera, se erige una joya arquitectónica que custodia siglos de historia y arte: el Museo Nacional de San Carlos. Este recinto alberga la colección más importante de arte europeo en México, con piezas que van del siglo XIV al XX, y ocupa un edificio que es patrimonio histórico: el Palacio del Conde de Buenavista, obra del célebre arquitecto Manuel Tolsá. Visitarlo es hacer un recorrido doble: por la historia del arte europeo y por una construcción que refleja la transición estética de la Nueva España hacia el México independiente.

Historia del edificio: de residencia nobiliaria a museo nacional

El edificio que hoy alberga al museo es conocido como el Palacio del Conde de Buenavista, considerado uno de los máximos exponentes del neoclásico en México. Su diseño fue encargado hacia 1798 por María Josefa Rodríguez

Cuando es importante
el retorno venoso...



Sies[®]
Hidrosmina



Triple acción flebotónica



Por su hidrosolubilidad, **difunde más adecuadamente en los tejidos y líquidos del organismo.**



Aumenta el retorno venoso, evitando la estasis sanguínea y formación de coágulos.



Disminuye la viscosidad sanguínea y optimiza el proceso de filtración y absorción en la unidad microcirculatoria.



Mejoría del edema en
80% de las pacientes



Mejoría en las alteraciones
tróficas de la piel



Consulte la IPP



Cetus[®]

Senosiaín[®]

de Pinillos y Gómez de Bárcena, marquesa de Selva Nevada, para su hijo José Gutiérrez del Rivero y Piñón, heredero del título de Conde de Buenavista. La dirección de la obra recayó en Manuel Tolsá, arquitecto valenciano afincado en la Nueva España, responsable de obras icónicas como el Palacio de Minería y la estatua ecuestre de Carlos IV, conocida como El Caballito. La construcción concluyó hacia 1805.

Paradójicamente, el joven conde murió antes de habitar la mansión, dejando a la propiedad sin su dueño original. En las décadas siguientes, el palacio cambió de manos en varias ocasiones y tuvo usos diversos. Durante el siglo XIX, fue residencia de personajes influyentes, entre ellos Antonio López de Santa Anna, presidente de México en varias ocasiones. Más tarde, a finales del Porfiriato, lo ocupó la Tabacalera Mexicana, que adaptó algunos espacios para oficinas y bodegas, circunstancia que dio nombre a la colonia Tabacalera donde se ubica.

Con el paso del tiempo, el edificio pasó a manos del gobierno federal. A principios del siglo XX, fue sede de la Lotería Nacional y posteriormente albergó la Escuela Nacional Preparatoria No. 4 de la UNAM, que utilizó sus amplios salones durante varias décadas. Sin embargo, hacia mediados del siglo XX, el palacio presentaba un notable deterioro.

En 1965, el inmueble fue rescatado y restaurado por el Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) con el objetivo de convertirlo en un museo. En 1968 abrió sus puertas como Museo Nacional de San Carlos, albergando la colección de arte europeo de la antigua Academia de San Carlos. Finalmente, en 1994, adquirió su nombre actual, consolidándose como el principal repositorio de arte europeo en México.

La construcción está inspirada en el palacio del rey español Carlos V, con idéntico patio oval, a cielo abierto, una de sus características más singulares y una rareza arquitectónica que Tolsá diseñó siguiendo los tratados renacentistas de Giacomo Vignola, buscando una perfecta proporción entre



espacio, luz y perspectiva. Este elemento, junto con la sobriedad de sus líneas y la monumentalidad de su composición, le ha valido la categoría de Monumento Histórico bajo la protección del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH).

Arquitectura: equilibrio entre barroco y neoclásico

El Palacio del Conde de Buenavista representa el tránsito del barroco tardío al neoclásico. La fachada destaca por su simetría y sobriedad: la planta baja está construida en cantera gris con almohadillado robusto, mientras que en la planta alta las ventanas adinteladas y los balcones con pilastras estriadas se coronan con frontones triangulares y curvos. La composición transmite la armonía y claridad propias del neoclasicismo, alejándose de la exuberancia barroca predominante en la Nueva España.

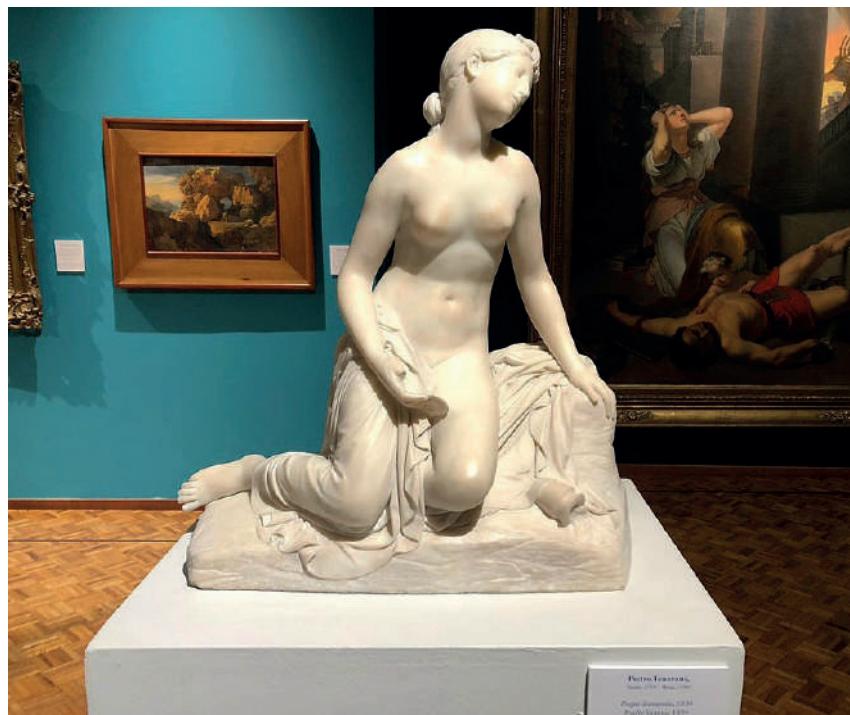
El corazón del edificio lo constituye su patio elíptico, rodeado en la planta baja por veinte pilares toscanos y en la planta alta por veinte columnas jónicas compuestas que sostienen una balaustrada rematada con florones y esculturas. Este diseño crea un juego único de luces y sombras, al tiempo que organiza la circulación hacia las distintas salas. La distribución interna responde a la lógica de las casas señoriales coloniales: la planta baja albergaba espacios públicos y de servicio, y la planta alta se destinaba a las áreas privadas.

La restauración llevada a cabo en los años sesenta respetó la configuración original del inmueble, integrando sistemas modernos para la conservación de obras artísticas sin alterar su valor patrimonial. Hoy, pasear por sus corredores permite

no sólo apreciar las exposiciones, sino también descubrir detalles arquitectónicos que hablan de la transición cultural de finales del siglo XVIII.

La colección: un viaje por el arte europeo (siglos XIV-XX)

El Museo Nacional de San Carlos custodia 2,195 obras entre pintura, escultura, grabado y dibujo, que representan los principales movimientos artísticos europeos desde el Gótico internacional hasta el romanticismo académico del siglo XIX y principios del XX. Su acervo procede en gran parte de la Real Academia de San Carlos, institución fundada en 1781 por orden de Carlos III para introducir la enseñanza formal de las artes en la Nueva España.



Estilos y artistas representados

- Gótico y Renacimiento: con obras de Pedro Berruguete, Lucas Cranach el Viejo y representantes del gótico catalán.
- Manierismo y Barroco: piezas de Pontormo, Tintoretto, Francisco de Zurbarán, Rubens y Frans Hals, que reflejan la efervescencia artística de los siglos XVI y XVII.
- Rococó, Neoclasicismo y Romanticismo: destacando pinturas de Sorolla, Jean-Auguste-Dominique Ingres, Pelegrín Clavé, Eugenio Landesio, Germán Gedovius y Edouard Pingret.
- Academia en México.
- Arte europeo del s. XIX y XX.

Entre las obras más admiradas figuran los lienzos de Francisco de Goya, con sus retratos llenos de expresividad, y las composiciones religiosas de Zurbarán, que evidencian la influencia del arte europeo en la Nueva España.

Puntos imperdibles en la visita

Patio Oval: el espacio más icónico del museo, único en su tipo por la conjunción de los estilos Barroco y Neoclásico, brinda una placentera sensación de hospitalidad por su peculiar forma oblonga de finales del siglo XVIII.

Patio Sorolla: espacio del siglo XVIII.

Galería Roja: Excepcional espacio remodelado a la usanza decimonónica, enmarcado por las rejas originales del Palacio de Buenavista.

Auditorio Rubens: diseñado por el arquitecto José Luis Benlliure.

Patio Marquesa de Selva Nevada: patio neoclásico en un ambiente decimonónico.

Biblioteca Erik Larsen: con más de 5,000 volúmenes especializados en arte y arquitectura occidental desde la antigüedad hasta mediados del siglo XX. Abierta para consulta.

La biblioteca se compone de tres colecciones:

- Colección Museo Nacional de San Carlos: compuesta por la memoria expográfica del museo, además de libros, revistas y encyclopedias de arte en general.
- Colección Primitivo Morales: donada por la familia de Primitivo Morales Solano, compuesta por 1,339 libros de temática variada y por 750 partituras, 28 programas de conciertos y 60 postales que retratan personajes y paisajes de México durante la primera mitad del siglo XX.

- Colección Erik Larsen: se compone de libros de la autoría de Larsen y de otros dedicados al arte, en especial al arte flamenco y exponentes como Anthony Van Dyck y Peter Paul Rubens.

Un encuentro entre historia y arte

El Museo Nacional de San Carlos es mucho más que un contenedor de arte: es un diálogo entre la historia de la Ciudad de México, la obra de Manuel Tolsá y la herencia artística europea. Su arquitectura monumental, sus colecciones y sus espacios de contemplación lo convierten en un destino imprescindible para quienes desean sumergirse en la riqueza cultural de la ciudad. Cada sala, cada lienzo y cada rincón del palacio cuentan una historia, ofreciendo una experiencia estética y educativa que trasciende el tiempo.



Servicios

Visitas guiadas y talleres: actividades para todo público, incluyendo experiencias sensoriales para personas con discapacidad visual y talleres prácticos de dibujo.

Ofrece accesibilidad total: rampas, sillas de ruedas, préstamo de carriolas y estacionamiento para bicicletas.

Dirección

Av. México-Tenochtitlán 50 (antes Puente de Alvarado)
Col. Tabacalera
Alcaldía Cuauhtémoc
06030 CDMX, México
Tel. 55 8647-5800
mns.info@inba.gob.mx

Admisión general: \$ 70.00 pesos, domingos entrada libre

Horarios: martes a domingo de 10:00 a 18:00 hrs.

Entrada libre: maestros y estudiantes con credencial, adultos mayores con credencial del INAPAM, personas con discapacidad, niños menores de 13 años

HISTORIA DE LA BOUILLABAISSE

Por Cinthya Tovar

El nombre *bouillabaisse* proviene del occitano provenzal *bolhir abaisser*, que significa "hervir y bajar el fuego", o como lo relatan algunas voces antiguas: *Quand ça bouille, abaisse!* —"¡Cuando hierva, baja el fuego!—. Más que una simple instrucción culinaria, esta frase es un manifiesto de cocina con calma, con respeto, con alma. Entre el sabor del aceite de oliva, el ajo y el aroma de las hierbas como los ingredientes tradicionales, nacía una receta que ha llegado a convertirse en un símbolo importante de la gastronomía mediterránea.

La historia de la bullabesa, dicho en castellano, no es única ni lineal; antes de conquistar los menús de la alta cocina, era un caldo tradicional preparado entre los pescadores. Hay quienes afirman que sus orígenes se remontan a la *kakavia*, una sopa de pescado griega, que los antiguos colonos helenos llevaron a las costas de la actual Provenza, al sureste de Francia, en el siglo VII a. C. Otros sostienen que los romanos perfeccionaron la fórmula en sus villas costeras. Incluso, hay referencias en textos de Plinio el Viejo, que aluden a caldos marinos similares.

Durante siglos, la bullabesa se mantuvo como una receta popular. No era un plato elegante, sino funcional. Se trataba de aprovechar pescados de roca con mucha espina y poco valor comercial para esa época, como el *rascasse* o rascacio (pez roca), el más común, pero, actualmente, se mencionan el pez araña (*Trachinus araneus*), el congrio (*Conger conger*), el pez león colorado (*Pterois volitans*), y el cabracho (*Scorpaena scrofa*), entre otros tipos de pescados de la región, que van hervidos con hierbas silvestres y se sirven con pan rústico. Fue recién en el siglo XIX cuando, al compás del



crecimiento de Marsella como puerto internacional, la receta empezó a refinarse. Se comenzaron a incorporar ingredientes nobles, como el azafrán, el tomate y la langosta, y surgieron formas ceremoniosas de servirla, que incluían emplatado en dos tiempos y la presencia obligada de la *rouille*, una salsa picante de ajo y pimiento, que se unta en pan tostado antes de sumergirse en el caldo.

En 1980, con el fin de preservar la autenticidad del plato frente a la globalización gastronómica, un grupo de chefs marseleenses firmó la *Charte de la Bouillabaisse*, una especie de declaración de principios culinarios. Allí, se estableció que la verdadera *bouillabaisse*, acordando los "elementos de una bullabesa de calidad", debe prepararse con, al menos, cuatro tipos de pescado fresco del Mediterráneo, aceite de oliva, hierbas provenzales, ajo, cebolla, tomate y azafrán. Además, se sugiere servirse en dos platos diferentes: en el primero, el caldo; y en el otro, el pescado deshuesado, cortado ante el comensal, acompañado con pan y *rouille*. Este código, más que una receta estricta, es una defensa del saber hacer y de la cocina con identidad.

A lo largo de los siglos, este platillo ha fascinado a cocineros y gastrónomos. El célebre chef francés Raymond Oliver llegó a afirmar que "la bullabesa tiene raíces fenicias, transmitidas a través de la Sicilia griega, y que sus reglas de preparación fueron establecidas en el siglo XVI". También, que el término aparece por primera vez en un diccionario en 1785. Sin embargo, se menciona que ninguna de estas afirmaciones ha podido ser confirmada por la evidencia histórica. Lo cierto es que la *bouillabaisse* ha trascendido su origen humilde, para convertirse en un platillo por excelencia de la cocina provenzal. Como ocurre con muchos grandes platillos del mundo, su evolución ha sido compartida por culturas marítimas que supieron transformar lo sencillo en exquisito. La *bouillabaisse* surgió como una solución ingeniosa en las cocinas de los pescadores marseleenses, que preparaban un caldo robusto, con hierbas mediterráneas, ajo y aceite de oliva. Así, de los barcos pesqueros de Marsella a las mesas más refinadas del mundo, la *bouillabaisse* continúa su viaje y su historia sigue escribiéndose.

En 2024, México fue sede del exclusivo *Challenge Bouillabaisse*, un evento dedicado íntegramente a este plato emblemático de la gastronomía francesa. Celebrado por el restaurante francés *La Calanque Bleue*, en el restaurante *Sept Cinq 75 Francia del Club France*, en la Ciudad de México, el evento reunió a chefs, sommeliers y expertos para explorar el arte del maridaje y elevar la experiencia sensorial que ofrece este

famoso caldo marino. Este desafío internacional ha tenido ediciones anteriores en ciudades como Nueva York, Tokio y, más recientemente, en Ginebra, donde se celebró en enero de este año en curso.

Hoy en día, instituciones como **Le Cordon Bleu** reivindican esta clase de preparaciones no sólo por su sabor, sino por el legado cultural y técnico que conllevan. En sus programas de formación en cocina clásica francesa, la *bouillabaisse* ocupa un lugar destacado como ejemplo de cocina regional que ha trascendido sus raíces humildes, para convertirse en un emblema de la alta cocina. La denominan "manjar costero", en su libro *La cocina francesa clásica*, una guía donde, entre sus recetas de sopas, enseñan a preparar la verdadera *bouillabaisse* y la *rouille*. Sus principios fundamentales —el respeto por los ingredientes, la precisión técnica y la comprensión profunda del origen de las recetas— son los mismos que inspiran a generaciones de chefs a dominarla.

La *bouillabaisse* es una historia viva, un puente entre la tradición popular y la gastronomía académica. En cada cucharada, conviven el mar, la historia y la técnica, como sólo puede lograrse cuando la cocina se enseña con excelencia y se transmite con pasión.

130
Year Anniversary



LE CORDON BLEU®
Excellence in Education since 1895

OFERTA ACADÉMICA 2025

CERTIFICADO DE FUNDAMENTOS DE COCINA
MEXICANA
INICIA EL 18 DE AGOSTO



PASTELERÍA BÁSICA
3 DE OCTUBRE



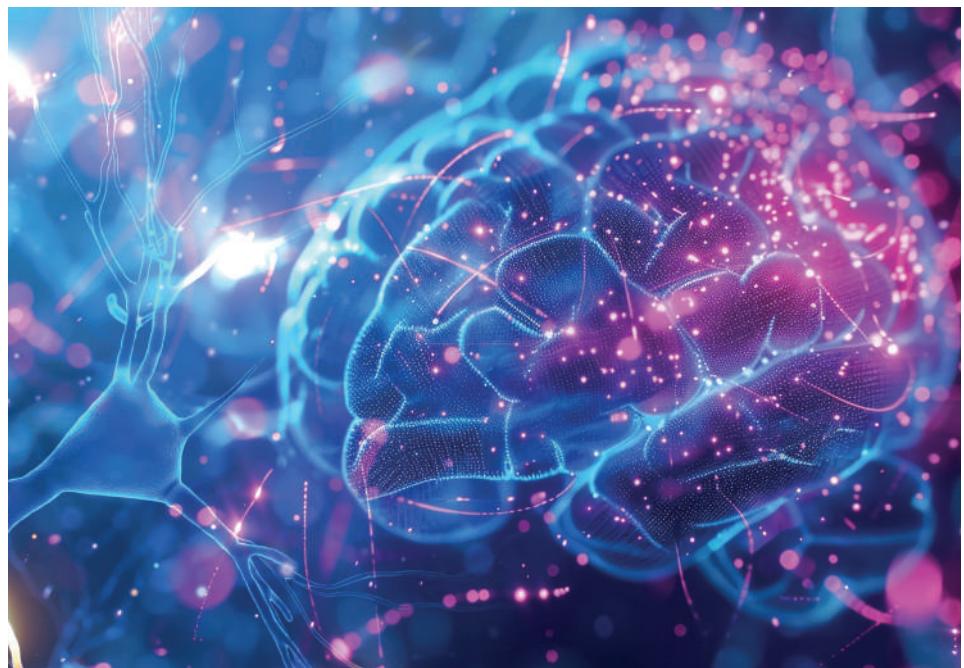
PANADERÍA
6 DE OCTUBRE



Facultad de
Turismo y Gastronomía
50 AÑOS

www.cordonbleu.edu/mexico

BDNF: la proteína clave de la neurogénesis adulta



Por Hedy Hernández

Durante mucho tiempo se pensó que el cerebro adulto era una estructura fija, incapaz de producir nuevas neuronas. Sin embargo, investigaciones de las últimas décadas han demostrado lo contrario: existe un proceso llamado neurogénesis adulta, mediante el cual el cerebro genera nuevas neuronas y fortalece las conexiones ya existentes, especialmente en áreas vinculadas con la memoria y el aprendizaje, como el hipocampo.

Una molécula central en este fenómeno es el BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), o factor neurotrófico derivado del cerebro. Esta proteína actúa como fertilizante cerebral: promueve el crecimiento y la supervivencia neuronal, refuerza las conexiones sinápticas y mejora la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y aprender cosas nuevas. Niveles altos de BDNF se asocian con mejor memoria, mayor resiliencia ante el envejecimiento y menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas, mientras que niveles bajos están ligados a depresión, deterioro cognitivo y dificultades de aprendizaje.

Aunque la genética y la actividad física son factores determinantes, la alimentación desempeña un papel clave en la regulación del BDNF. Ciertos nutrientes estimulan directamente su producción o crean un ambiente cerebral favorable para su síntesis.

A continuación, mencionamos siete alimentos con respaldo científico que pueden ayudar a elevar los niveles de BDNF y favorecer la neurogénesis.

1. Arándanos: antioxidantes que impulsan la plasticidad cerebral

Los arándanos son pequeños frutos cargados de antocianinas, pigmentos con potentes efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Estas moléculas neutralizan los radicales libres, reduciendo el estrés oxidativo que daña a las neuronas.

Fosfocil® G.U.

El antibiótico de las vías urinarias



Fosfocil G.U. es la opción para el manejo de **IVU baja no complicada**, porque ofrece:

- ✓ **Actividad bactericida** rápida frente a uropatógenos más comunes.
- ✓ Excreción de forma **inalterada**.
- ✓ **Buena** tolerancia.
- ✓ **Mínima tasa** de resistencia bacteriana.
- ✓ **Amplio margen** de seguridad de uso.

Teniendo una cómoda posología:

Adultos: dosis única de **3 g**

Niños: dosis única de **2 g**



Itra®

Senosiaín®

Un estudio publicado en *Nutritional Neuroscience* demostró que la suplementación con arándanos en adultos mayores mejoró la memoria y elevó los niveles séricos de BDNF.

Además, se ha observado que las antocianinas activan vías de señalización relacionadas con la neurogénesis y la plasticidad sináptica. Consumir una ración diaria de arándanos, ya sean frescos, congelados o liofilizados, puede contribuir a mejorar la flexibilidad neuronal y retrasar el deterioro cognitivo.

2. Pescados grasos: omega-3 que fortalecen las neuronas

El ácido docosahexaenoico (DHA), un tipo de omega-3 abundante en pescados grasos como salmón, caballa, sardina y arenque, es uno de los principales componentes estructurales del cerebro. El DHA no sólo construye las membranas neuronales, sino que también modula la expresión de BDNF y favorece la formación de nuevas sinapsis.

Investigaciones publicadas en *Proceedings of the National Academy of Sciences* mostraron que dietas ricas en omega-3 aumentan la densidad sináptica y la liberación de BDNF en el hipocampo, mejorando la memoria espacial. Incorporar dos porciones de pescado graso a la semana —horneado, a la plancha o al vapor— es una estrategia eficaz para reforzar la plasticidad cerebral.



3. Cúrcuma: la especia que activa la neurogénesis

La cúrcuma contiene curcumina, un polifenol con potentes propiedades antiinflamatorias. Numerosos estudios han demostrado que la curcumina eleva significativamente los niveles de BDNF y favorece la regeneración neuronal. En modelos animales, la curcumina ha mostrado revertir déficits cognitivos asociados con el envejecimiento y la depresión.

El desafío con la curcumina es su baja biodisponibilidad; sin embargo, su absorción mejora si se combina con pimienta negra (que contiene piperina) o grasas saludables. Añadir cúrcuma a sopas, guisos, arroces o batidos es una manera sencilla de potenciar la producción de BDNF de forma natural.

4. Chocolate negro: flavanoles que estimulan el cerebro

El chocolate negro, especialmente con un contenido de cacao superior al 70 %, es rico en flavanoles, compuestos que mejoran la función endotelial y aumentan el flujo sanguíneo cerebral. Un estudio en la *American Journal of Clinical Nutrition* demostró que la ingesta de flavanoles del cacao eleva los niveles de BDNF y mejora la memoria de trabajo.

Además, el cacao contiene teobromina y triptófano, que influyen positivamente en el estado de ánimo y la salud neuronal. Una o dos onzas diarias de chocolate amargo proporcionan beneficios cognitivos sin excederse en calorías ni azúcares añadidos.

5. Té verde: catequinas y L-teanina para la mente

El té verde se distingue por su alto contenido de epigalocatequina galato (EGCG), un polifenol antioxidante que estimula la producción de BDNF y protege las neuronas del daño oxidativo. Además, contiene L-teanina, un aminoácido que induce un estado de calma alerta, favoreciendo la concentración y el aprendizaje.

¡Muévete sin *Dolor!*



Para el
tratamiento
sintomático
de reacciones
alérgicas e
inflamatorias severas

#Genéricos
Excepcionales®



Estudios epidemiológicos han encontrado que el consumo habitual de té verde se asocia con un menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Dos o tres tazas al día son suficientes para obtener sus beneficios neuroprotectores.

6. Frutos secos: nutrientes esenciales para la neuroplasticidad

Nueces, almendras, avellanas y pistaches son fuentes de vitamina E, ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles que favorecen la supervivencia y regeneración neuronal. Investigaciones del *Journal of Nutrition, Health & Aging* reportan que una dieta rica en frutos secos se correlaciona con mayores niveles de BDNF y un mejor rendimiento en pruebas cognitivas.

Un puñado diario (unos 30 gramos) aporta energía sostenida y protege contra el deterioro cognitivo asociado a la edad, especialmente cuando se sustituyen los snacks ultraprocesados por estos alimentos naturales.



7. Huevos: colina y vitaminas para construir nuevas neuronas

Los huevos, en especial la yema, son una fuente excepcional de colina, nutriente precursor de la acetilcolina, neurotransmisor crucial para la memoria y la comunicación neuronal. También aportan vitaminas B6, B12 y folato, esenciales para el metabolismo cerebral y la prevención de la atrofia neuronal.

La colina participa indirectamente en la síntesis de BDNF, fortaleciendo la plasticidad sináptica. Incluir huevos varias veces a la semana, preparados de manera saludable (hervidos, escalfados o

revueltos), ayuda a mantener un cerebro activo y resiliente.



Cómo potenciar los efectos: estilo de vida y sinergias

Estos siete alimentos ofrecen nutrientes que estimulan la neurogénesis, pero su impacto se multiplica cuando forman parte de un patrón dietético integral y un estilo de vida saludable. La actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, es uno de los estímulos más potentes para la liberación de BDNF. Dormir lo suficiente, mantener relaciones sociales positivas y gestionar el estrés también son claves para optimizar la producción de esta proteína.

El BDNF no sólo participa en la neurogénesis, sino también en la plasticidad sináptica, la reparación neuronal y la resiliencia frente a lesiones cerebrales. Su función es tan relevante que bajos niveles de esta proteína se han asociado con trastornos depresivos, Alzheimer y Parkinson. Mantener un BDNF óptimo a través de la dieta podría traducirse en un cerebro más joven, flexible y capaz de enfrentar los retos del envejecimiento.

La neurogénesis adulta es una realidad, y el BDNF es uno de sus principales impulsores. Incorporar arándanos, pescados grasos, cúrcuma, chocolate negro, té verde, frutos secos y huevos en la alimentación diaria contribuye a crear un ambiente ideal para la formación de nuevas neuronas y el fortalecimiento de las conexiones sinápticas.

Este enfoque no sólo beneficia la memoria y el aprendizaje, sino que también ofrece protección frente a la neurodegeneración y mejora la calidad de vida a largo plazo. R

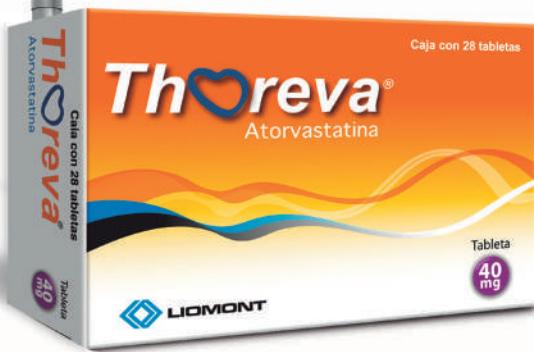
NUEVAS
PRESENTACIONES

Thoreva®
Atorvastatina

**MES
a
MES**

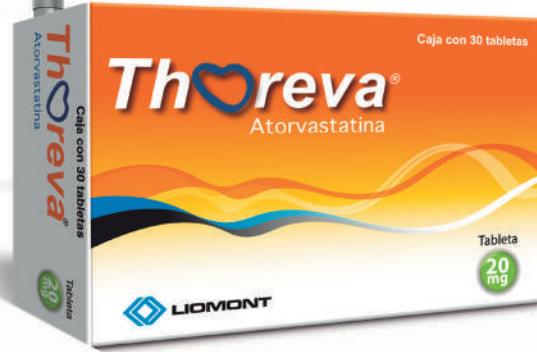
**40
mg**

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 día**

El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva®

Thoreva® Tabletas Reg. Núm. 224M2011SSAIV

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

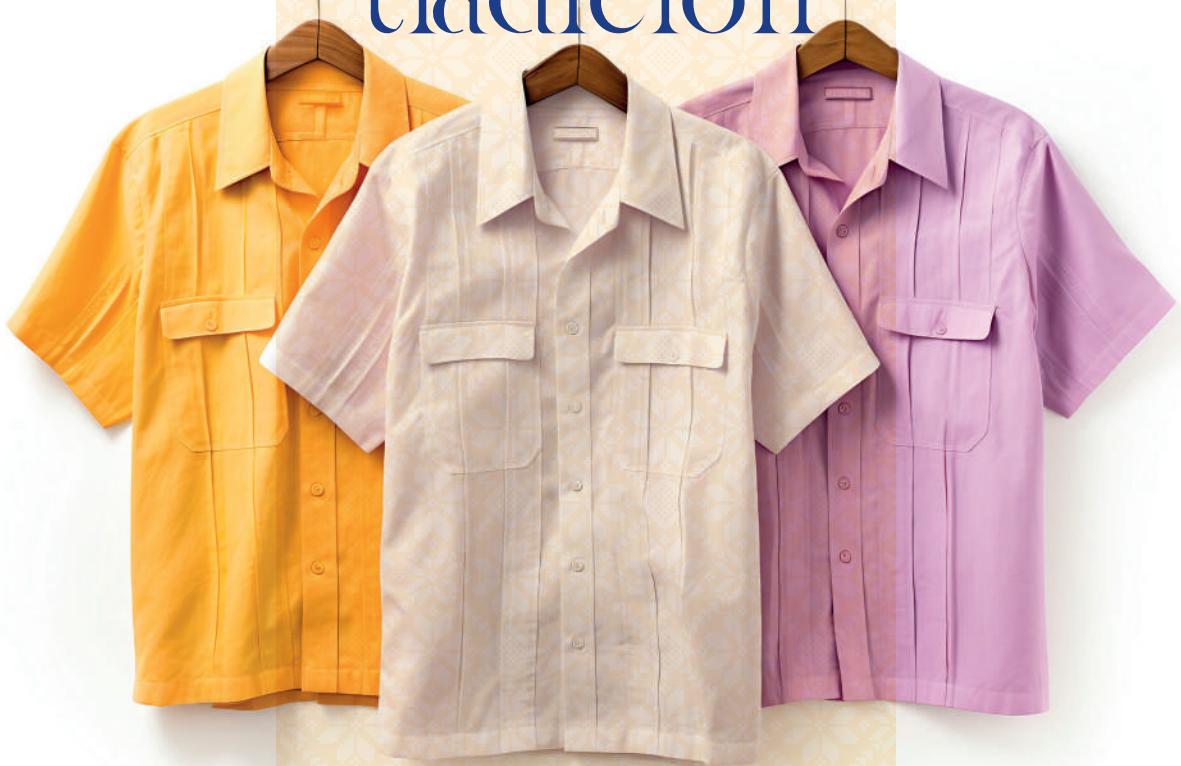
INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD

**Línea
cardiometabólica**

85
INFINITAMENTE
LIOMONT



La guayabera: historia, estilo y tradición



Por Redacción *Relax*

La guayabera es una joya del vestir: es fresca, elegante y profundamente arraigada en la cultura de América Latina y el Caribe, perfecta para climas cálidos y celebraciones importantes.

Existen varias teorías sobre dónde nació exactamente esta prenda, y, aunque no hay un consenso absoluto, muchas regiones han reclamado su invención, con mucho orgullo.

Una de las historias más populares sitúa el nacimiento de la guayabera en Cuba, específicamente en la región de Sancti Spíritus, durante el siglo XVIII. Se cuenta que un campesino pidió a su esposa que le confeccionara una camisa cómoda y ligera, pero con bolsillos amplios para guardar cosas, especialmente guayabas (de ahí, el nombre), mientras trabajaba. La ingeniosa mujer le diseñó una camisa de lino blanco, con alforzas para la ventilación y varios bolsillos al frente.

¿Sabes cuántas empresas hay detrás de esta tarde de series?

CANALES DE TV
+ 120 Empresas
+ 23,000 Empleos

LAS EMPRESAS GENERAN
8 DE CADA 10 EMPLEOS



TIENDAS DE
ELECTRÓNICA
+ 8,900 Empresas
+ 42,000 Empleos

Voz de las Empresas

En México, se le atribuye su origen al estado de Yucatán, donde es conocida como "camisa de Yucatán". Incluso, en Filipinas, hay quienes consideran que tiene raíces comunes con el *barong tagalog*, una prenda tradicional también hecha de telas livianas, con bordados finos, muy parecida en estilo y propósito. Teniendo en cuenta que, durante el período colonial, hubo intercambio constante entre Filipinas, México y el Caribe a través del Galeón de Manila, no suena descabellado pensar que la guayabera sea el fruto de múltiples influencias culturales.

Sea cual sea su verdadero origen, la guayabera se consolidó como prenda típica en varias regiones de clima tropical y, desde entonces, ha sido símbolo de elegancia relajada y funcionalidad.

La guayabera no es cualquier camisa. Tiene rasgos muy característicos que la distinguen de inmediato:

- **Alforzas:** Líneas cosidas verticalmente, que recorren el frente (y, a veces, también, la espalda). Su función inicial era ayudar a la transpiración y dar estructura a la tela, pero, hoy, también, son parte clave de su estilo.
- **Bolsillos:** Generalmente, cuatro; dos, en el pecho, y dos más, abajo; todos, al frente. Son amplios y, muchas veces, decorativos.
- **Botones visibles:** Suele tener botones de concha o plástico, tanto en el frente como en los bolsillos.
- **Telas frescas:** Lino, algodón o mezclas de fibras naturales, que permiten la transpiración en climas cálidos.
- **Colores suaves:** El blanco es el más tradicional, pero, también, se ven guayaberas en tonos pastel, beige, azul claro o, incluso, en colores más intensos, para ocasiones especiales.

De prenda campesina a símbolo de distinción

Lo más fascinante de la guayabera es cómo pasó de ser una prenda práctica del día a día, usada por campesinos y trabajadores, a convertirse en una pieza de gala, adoptada por políticos, presidentes y figuras del arte y la cultura.

Durante el siglo XX, su uso se expandió notablemente. En Cuba, por ejemplo, se convirtió en una prenda casi oficial. Presidentes como Carlos Prío Socarrás o Fulgencio Batista la llevaban con orgullo, y, en los años posteriores a la Revolución, Fidel Castro la usó como símbolo de identidad nacional frente a las corbatas occidentales.

En México, especialmente en el sureste, la guayabera se volvió imprescindible en bodas, eventos oficiales y celebraciones religiosas. También, era muy común en figuras políticas que deseaban proyectar cercanía con el pueblo y arraigo a las tradiciones. Y si viajamos más al sur, en países como Colombia, Panamá o

Venezuela, también, se adoptó con entusiasmo, aunque con ligeras variaciones locales. De hecho, en Panamá, la versión local es conocida como "camisa de gala" y es considerada parte del traje nacional masculino.

La guayabera no se quedó sólo en Latinoamérica. Su estilo fresco y elegante la llevó a ser apreciada en otras partes del mundo. En Estados Unidos, por ejemplo, es común verla en comunidades latinas, especialmente en estados como Florida, California y Texas. Incluso, algunos presidentes estadounidenses la han usado en visitas oficiales a países tropicales, como una muestra de respeto cultural.

Celebridades de distintos ámbitos —desde Gabriel García Márquez hasta Robert De Niro— han sido vistas usando guayaberas. Y no es raro que diseñadores de moda la reinventen una y otra vez, para pasarelas internacionales. Su aire clásico y versátil la hace irresistible.

Hoy en día, la guayabera sigue siendo una prenda esencial en muchos guardarropas, especialmente en zonas de clima cálido, pero ha sabido reinventarse y eso explica por qué no ha pasado de moda. Aquí, sus usos más comunes:

Eventos formales sin calor ni corbata. La guayabera es una excelente alternativa al traje y la corbata en bodas, bautizos o eventos elegantes en lugares calurosos. En muchos países, especialmente en el Caribe y el sureste de México,

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

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

IPP Fosfonat®



ESR
EMPRESA
SOCIALMENTE
RESPONSABLE

LIOMONT

es perfectamente aceptable (y hasta preferible) llevar guayabera blanca, de manga larga, con pantalón de lino o gabardina, para ceremonias formales.

Estilo relajado pero con clase. Si se trata de una comida familiar, una salida de fin de semana o una cita romántica, la guayabera de manga corta, en tonos claros o con bordados sutiles, es ideal. Se combina bien con jeans, pantalones de lino o, incluso, bermudas si se busca algo aún más casual.

En la oficina. En lugares donde el código de vestimenta lo permite, una guayabera puede ser una forma elegante y cómoda de mantener el profesionalismo, sin pasar calor. Especialmente en ciudades costeras o regiones tropicales.

Guayaberas modernas para todos los gustos. Hoy, existen versiones más modernas; algunas vienen entalladas, otras juegan con colores oscuros o detalles bordados más atrevidos. También, hay modelos para mujeres, con cortes

más ajustados, cuellos en V o, incluso, vestidos inspirados en el estilo clásico.



Más allá de su función estética, la guayabera también es una prenda con una carga simbólica muy fuerte. En muchos países, usarla es una forma de expresar orgullo por las raíces, respeto por la tradición y amor por lo local.

También, representa una forma de resistencia cultural. Y es que, en un mundo donde muchas veces predomina lo importado o globalizado, vestir guayabera es decir "esto es lo nuestro y es bello".

En eventos oficiales, como reuniones diplomáticas o fiestas patrias, su uso también tiene un carácter ceremonial. No sólo por su belleza, sino porque proyecta cercanía, autenticidad y conexión con la tierra y su gente.

La guayabera es más que una camisa bonita. Es historia, es cultura y es también una forma de vestir con dignidad, frescura y estilo. Ha acompañado a generaciones enteras en momentos importantes: bodas, celebraciones patrias, discursos, comidas familiares o simples paseos por el malecón.

Quizá, lo más bello de la guayabera es que, pese al paso del tiempo, sigue siendo profundamente actual. No necesita grandes cambios para mantenerse vigente, porque su diseño ya es una obra maestra de equilibrio entre forma y función. Usar guayabera no es sólo vestirse bien, es vestirse con historia. R

CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, DE FORMA NATURAL



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

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

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





Miel sobre hojuelas, una novela de Gabriela Villazón

En *Miel sobre hojuelas* nos adentramos en las tradiciones y cultura mexicanas, que marcaron la vida de Isabel y la de su familia. Es una novela que retrata la hermosa hermandad entre Isabel y Verónica, cargada de compañerismo, complicidad y admiración, que las ayudó a superar las vicisitudes de sacar a flote una empresa, en la que habían puesto sus ahorros, su trabajo y, sobre todo, su corazón.

La casualidad quiso que, sin pretenderlo, Isabel se embarcara en un lujoso crucero donde conocería a Joseph. ¿Será él el hombre que le habría descrito la adivina? ¿Sería capaz de abandonar el país al que tanto amaba, si él se lo pidiera?



Son historias que se componen de pequeños fragmentos que se van acumulando en la conciencia del lector, encajando poco a poco como un rompecabezas.

Miel sobre hojuelas es un mosaico narrativo que describe, en pasajes, los recuerdos que invaden los sueños de la protagonista... pequeños fragmentos cargados de realidad donde la autora la mezcla de una manera tan sutil, que nos ubica en el contexto.

Una deliciosa novela que se caracteriza por su tono amable y una comididad ligera, que nos hace leerla con una casi permanente sonrisa en la boca.

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

Opella.

Alergias, epidemia silenciosa en México

De acuerdo con el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), las enfermedades alérgicas se encuentran entre las principales causas de consulta en servicios ambulatorios.

Tradicionalmente asociadas con la primavera, las alergias respiratorias han dejado de ser estacionales. Factores como el polvo, los ácaros, el moho, el polen y la contaminación ambiental contribuyen a una inflamación crónica de las vías respiratorias y provocan una activación inmunológica constante.

Allegra alivia los síntomas de las alergias 2 veces más rápido que otros antihistamínicos y con 0% de interferencia cerebral.

Hedy Hernández



Cuando respirar no es suficiente

El asma grave se presenta cuando las personas, a pesar de recibir medicamentos en dosis altas y combinadas, no logran un control adecuado de la enfermedad.

Aunque suele asociarse con síntomas leves similares a los de un resfriado, el Virus Sincicial Respiratorio representa un riesgo considerable en adultos mayores ya que con el paso de los años, el sistema inmune pierde eficacia (inmunosenescencia) que se suma al desgaste normal de la función pulmonar.

GSK cuenta con un portafolio que va desde broncodilatadores de mantenimiento, combinaciones triples en un sólo dispositivo y terapias biológicas de precisión, incluidos anticuerpos monoclonales para asma grave.

Hedy Hernández

Bristol Myers Squibb™

Aprueban inmunoterapia dual para melanoma avanzado

Bristol Myers Squibb (BMS) México recibió autorización de un medicamento que combina dos inmunoterapias pertenecientes a una clase de medicamentos llamados anticuerpos monoclonales, que pueden actuar juntas para ayudar a mejorar la respuesta antitumoral al unirse a las proteínas PD-1 y LAG-3 de las células T (un tipo de glóbulos blancos especializados) y que impiden que el sistema inmune ataque las células cancerosas.

Lo anterior, para el tratamiento de melanoma irresecable o metastásico; es decir, que no se puede extirpar mediante cirugía o se diseminó a otras partes del cuerpo. El melanoma avanzado, es el tumor sólido con mayor número de mutaciones y donde las células cancerosas tienen la capacidad de evadir al sistema inmunitario.

El melanoma es el tipo de cáncer cutáneo más peligroso, caracterizado por un crecimiento descontrolado de los melanocitos, células que dan color a la piel. Si no se detecta y trata a tiempo, puede propagarse a ganglios linfáticos, pulmones, hígado, cerebro y huesos, entre otras partes del cuerpo, siendo la principal causa de muerte por cáncer de piel.

La inmunoterapia combinada tiene el potencial de ser más precisa, eficaz y con menos efectos secundarios, lo que ha ayudado a prolongar y salvar la vida de muchos pacientes con cáncer.

El sistema inmune está preparado para combatir agresiones externas (bacterias, virus, hongos, sustancias tóxicas) e internas como las células tumorales; sin embargo, puede ser engañado por éstas.

Opella.

Enterogermina® ayuda a la salud digestiva

La microbiota es una de las comunidades de microorganismos más pobladas que existen. Es responsable de la producción de vitaminas, la defensa inmunitaria e incluso la regulación del estado de ánimo a través de la serotonina; de hecho, más del 90 % de este neurotransmisor se produce en el intestino.

Sin embargo, este equilibrio puede alterarse con facilidad por factores comunes: dietas ultra procesadas, bajo consumo de fibra, estrés crónico, uso frecuente de antibióticos, sedentarismo y desórdenes hormonales. Cuando esto ocurre, se produce un desequilibrio conocido como disbiosis intestinal, que reduce la diversidad bacteriana y debilita la capacidad del organismo para defenderse de infecciones, provocando inflamación y malestares digestivos persistentes.

El uso de probióticos se ha consolidado como una estrategia preventiva respaldada por la ciencia. Las esporas de *Bacillus clausii*, con sus cepas O/C, N/R, T y SIN, son capaces de resistir el paso por el estómago y llegar activas al intestino, donde promueven la restauración de la microbiota, fortalecen la barrera intestinal y limitan el crecimiento de bacterias dañinas.

Hedy Hernández

Hedy Hernández

MICCIL®

El diurético rápido y seguro

Para el
tratamiento
de los estados
edematosos:

- 01 Hipertensión
- 02 Síndrome Nefrótico
- 03 Cirrosis
- 04 Insuficiencia Cardiaca



Revisar IPP:



MICC-01A-17
NO. DE ENTRADA: 173300202C4473

 IPAL®

Senosiain®



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



OKSEN-01A-17 / NO. DE ENTRADA: 173300202CA4474

Revisar IPP:

