



Atenea Pharma

La revista de los farmacéuticos



**Secretos
entre líneas**

¡Muévete sin **Dolor!**



Medicina Social



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

**#Genéricos
Excepcionales®**



GrupoBruluart
www.grupobruluart.com



Director General
Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial
Gabriela Villazón W.

Coordinación Editorial
Daniela Muñiz Cortés

Redacción
Daniela Muñiz

Diseño Gráfico
Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos
123RF

Ventas de Publicidad
Marichuy Shimasaki
Hedy Hernández

Circulación
Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas
Gabriela Villazón W.
55-5575-1100

Atenea Pharma La revista de los farmacéuticos
Año 16, No. 6, diciembre 2025, es una publicación mensual editada y publicada por Atenea Pharma, S. A. de C. V. Avenida Coyoacán, No. 1120, Interior 7. Colonia Del Valle. Alcaldía Benito Juárez. C. P. 03100.
Tel. 55-5575-1100.

Editor responsable: Claudia Verónica Villazón Weissgerber, de Atenea Pharma, S. A. de C. V. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2011-092217502400-102.
ISSN: 2007-2376

Licitud de Título y Contenido: 17521, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

Permiso SEPOMEX: PP09-1810.

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143.

Impreso por Business Consultant, S.A. de C.V. Av. Coyoacán 1120, Int. 7, Col. Del Valle, 03100, Ciudad de México. Fecha de impresión: diciembre 2025

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.



AGUILAR, BECERRA Y ASOCIADOS
AUDITORES

Carta del Editor

Antes de que existieran los ordenadores y los hackers, ya había mentes brillantes dedicadas al arte de esconder la verdad a plena vista, desde los templos egipcios hasta los despachos secretos del Imperio romano. Cada táctica, cada pergamino cifrado era una batalla de ingenio entre quien deseaba proteger un secreto y quien se atrevía a descubrirlo. Empeña, con nosotros, este viaje al corazón de la criptología antigua, para explorar las técnicas, los códigos y las intrigas que sentaron las bases del espionaje y la seguridad moderna.

En el espacio exterior, existe un peligroso monstruo que acecha y amenaza la dinámica de vida del planeta Tierra, que, además, crece cada vez más al paso de los días... No, no se trata de la trama de una película de ciencia ficción, sino de una realidad, que no es más que la huella oscura de la obsesión de la humanidad por conquistar el cosmos. Lo invitamos a descubrir qué es ese monstruo, de qué está hecho y cómo podríamos vencerlo.

Y hablando de amenazas, hay otra que vive con nosotros, en nuestra casa, en la cocina. Está ahí, junto al fregadero, todos los días. Ese pequeño objeto que usamos para limpiar los platos, las tazas, los cubiertos, que parece inofensivo y lo consideramos nuestro gran aliado de la limpieza, irónicamente, puede ser, a la vez, un foco de contaminación. En *Vida diaria*, le explicamos de qué se trata y cómo evitarlo.

No nacen para ser éxitos de taquilla, pero, con el tiempo, se convierten en una forma extraña de devoción. Son películas que dividen, incomodan o fascinan, pero que jamás dejan indiferente a nadie. ¿Qué tienen estas obras para trascender el olvido y volverse objeto de veneración cinéfila en aquello que llamamos cine de culto? Descúbralo en la página 30.

No se pierda estos ni el resto de temas que hemos preparado para usted, en la última edición del 2025. Nos vemos el siguiente año.



En portada: Secretos entre líneas

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



Revista Atenea Pharma

Sumario



Reflexiones para despedir al año que se va y recibir al que llega **3**

Leer, un **lujo moderno** **4**

Basura espacial, una gran amenaza **8**

Códigos secretos del mundo antiguo **18**

Tejiendo la historia con hilos de tradición (quinta parte) **28**

Cuando el cine genera la devoción del público **30**

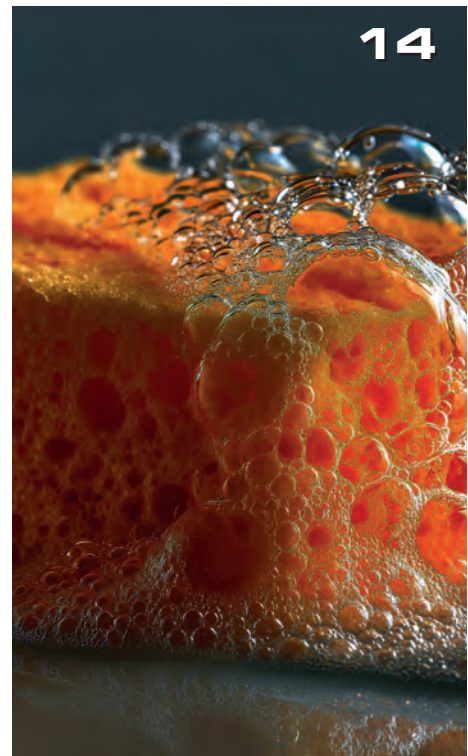
Mexicanos de la ciencia:
Julieta Fierro y la aventura de contar el universo **34**

14 **Vida diaria**
Las esponjas lavatrastes también se lavan

24 **Atenea Pharma conmemora**
La peste negra llega a Europa
Guadalajara se llena de nieve
Surge el primer navegador y sitio web del mundo
Día Mundial de la Meditación

38 **Lo nuevo**

39 **Juegos**



Reflexiones para despedir al año que se va y recibir al que llega

Textos extraídos de la obra *Versos Reflexivos*, de René Romero.

Año Nuevo

Para el año próximo No te deseo:
lujos, viajes o vanidades ostentosas,
tampoco que bajes de peso.

No deseo que te llegue del cielo todo
y que mágicamente disfrutes de placeres
o que obtengas lo que quieres a tu modo.

Tampoco pretendo que seas feliz,
dichoso, exitoso pero sin ningún esfuerzo;
por eso, mejor deseo en tu existir:

que halles en tu familia la armonía
y estando en paz contigo mismo,
puedas disfrutar tu alegría.

Deseo que, con salud y tus fortalezas,
realices los cambios necesarios
para obtener todo lo que desees.

Un Año Más

¿Un año más o un año menos?,
todo según el cristal en que te miras...

Habrà quienes se quejen,
los que mucho agradecen,
aquellos que mantienen la esperanza
o se embarran de rencor,
todo acorde a tu condición;
pudiera ser el balance de lo bueno
o de los errores cometidos...

Otra vez vino un año más,
que otros tristemente ya no vieron;
vaya para ti el mejor de mis deseos,
que estimule tu esfuerzo y tñ afán
para gozar de la gratuidad de la vida...

Recibe un abrazo fortaleciente
y mi cariño derramado de alegría.

René Romero Díaz

Realiza libros biográficos de familia

reneromerodiaz@yahoo.com.mx

Facebook: Rene Romero

www.escribotuhistoria.com.mx

LEER, UN LUJO MODERNO

¿POR QUÉ MÉXICO SE ESTÁ QUEDANDO SIN LECTORES?



En México, leer se ha convertido en un acto casi heroico. Entre la falta de tiempo, las distracciones digitales y el costo de los libros, abrir una novela o concentrarse en un ensayo parece un privilegio reservado para pocos. ¿Cuándo fue que leer dejó de ser un hábito y se volvió un lujo?

Para comenzar, debemos tomar en cuenta que la lectura requiere de un tipo de atención, que, en estos tiempos, parece en peligro de extinción. Vivimos en una era donde los estímulos son constantes: notificaciones, videos cortos, mensajes instantáneos; todo, diseñado para captar nuestra atención apenas por segundos. En México, esta tendencia ha erosionado la capacidad de concentración de buena parte de la población, especialmente entre los jóvenes.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), los mexicanos leen menos cada año, y muchos confiesan que “no pueden concentrarse” o que “se distraen fácilmente”. No se trata sólo de falta de hábito, sino de una transformación cognitiva, pues las redes sociales y los formatos de consumo rápido están modificando la forma en la que procesamos la información. La mente se acostumbra al fragmento, no al texto largo.

Los algoritmos premian la inmediatez. Mientras una novela requiere de horas de inmersión y paciencia, TikTok o Instagram ofrecen gratificación instantánea. La lectura profunda, esa que permite reflexionar y conectar ideas, compite con una avalancha de contenidos que demandan poca atención. Leer un libro completo se percibe, para muchos, como una tarea casi imposible.

Además, el entorno cotidiano no ayuda. En casa, en el transporte o, incluso, en la escuela, el silencio (aliado indispensable del lector) se ha vuelto escaso. Quien logra concentrarse en medio del ruido merece una medalla. Así, la lectura ya no compite con la televisión, como en décadas pasadas; ahora, lucha contra un ecosistema de distracción permanente. En ese contexto, mantener la atención durante más de 10 minutos se ha convertido en un acto de resistencia.

Cerebros no lectores

La dificultad para leer no es sólo un asunto de costumbre o disciplina, también, tiene que ver con la forma en la que nuestro cerebro está cambiando. En los últimos años, neurocientíficos y psicólogos cognitivos han observado un fenómeno inquietante: el cerebro moderno se está “reprogramando” para preferir los estímulos breves, veloces y altamente visuales. En otras palabras, estamos entrenando a nuestra mente para consumir información en dosis diminutas, pero constantes.

Cada notificación, cada video corto o cada *scroll* en redes sociales activa los circuitos de recompensa del cerebro, liberando pequeñas descargas de dopamina, el neurotransmisor del placer. Esa sensación inmediata de gratificación genera una dependencia inconsciente a querer más estímulos, más rápido y más fácil. Así, el cerebro se acostumbra a la recompensa instantánea y, poco a poco, pierde la tolerancia a los procesos que requieren atención sostenida, como leer un libro o, incluso, un artículo largo.

En México, donde el consumo de contenidos en redes sociales crece a ritmo vertiginoso, este fenómeno se amplifica. La edad promedio de acceso a dispositivos móviles es a los 10 años, lo que significa que los cerebros se están moldeando, desde la infancia, a una lógica de distracción permanente. Los videos cortos, los *reels* y las famosas historias en WhatsApp, Instagram, Facebook y TikTok duran entre 15 y 60 segundos; el formato largo, simplemente, no compite con ese ritmo.

La consecuencia es clara cuando intentamos leer, pues la mente busca el mismo tipo de estímulo rápido. Entonces, nos aburrirnos, miramos el teléfono, perdemos el hilo. No es falta de voluntad, sino una adaptación neurológica a un entorno hiperestimulante.

Recuperar la concentración implica, por lo tanto, algo más que apagar el celular. Significa reeducar al cerebro para volver a disfrutar del silencio, la lentitud y la inmersión que sólo la lectura puede ofrecer.

Cuando la vida no deja espacio para leer

A la pérdida de concentración, se suma otro factor crucial: la falta de tiempo; o mejor dicho, la sensación constante de no tenerlo. En México, la jornada laboral promedio supera las 48 horas semanales, sin contar los largos trayectos diarios en transporte público. Quien sale de casa al amanecer y regresa de noche difícilmente puede sentarse a leer por placer.

Las estadísticas lo confirman. Según el INEGI, el principal motivo por el que los mexicanos no leen es “falta de tiempo”. Pero ¿realmente no hay tiempo o simplemente no hay energía mental después de un día saturado de trabajo, tráfico y obligaciones? Leer requiere de calma, algo que escasea en un país donde más de la mitad de los trabajadores viven con niveles altos de estrés.



A esto, se suman las dinámicas de ocio modernas. Las plataformas de *streaming*, los videojuegos y las redes sociales compiten directamente con el tiempo que antes se destinaba a los libros. Leer exige una inversión de atención que otros medios no demandan.

En lugar de adentrarse en un texto, el público opta por contenidos más ligeros y visuales.

A la falta de concentración y de tiempo, se añade una barrera material: el costo de los libros. En México, leer no sólo exige disposición, sino, también, poder adquisitivo. Los precios de los libros nuevos han aumentado considerablemente en la última década, mientras que el salario promedio apenas ha crecido.

Un libro de editorial comercial puede costar entre 350 y 600 pesos, cifra que, para muchas familias, representa el gasto de una semana en transporte o alimentos. Las librerías independientes, que podrían ser espacios de acceso cultural, luchan por sobrevivir en un mercado que favorece a las grandes cadenas y las ventas digitales.

El acceso gratuito, a través de bibliotecas públicas, tampoco resuelve del todo el problema. Muchas bibliotecas carecen de presupuesto, personal o acervos actualizados. En algunas ciudades pequeñas, simplemente, no existen. El libro digital, que, en teoría, debería democratizar la lectura, sigue siendo inaccesible para quienes no cuentan con dispositivos o conexión estable.

En consecuencia, leer se ha convertido en una práctica más frecuente entre los sectores con mayor educación y recursos económicos. El libro se transforma en símbolo de estatus cultural. Quien puede comprarlo o dedicarle tiempo pasa a formar parte de una minoría privilegiada.

Paradójicamente, en un país con una de las ferias del libro más importantes de América Latina (la FIL de Guadalajara), la lectura cotidiana sigue siendo un lujo. La industria editorial produce, pero la sociedad no necesariamente consume. No por falta de interés, sino por falta de medios.

Leer en México es, en muchos sentidos, un acto de resistencia económica. Requiere de invertir en conocimiento en un entorno donde el costo de la vida obliga a priorizar lo urgente sobre lo esencial.

Recuperar el placer de leer

Frente a este panorama, cabe preguntarse ¿es posible recuperar la lectura como placer cotidiano? La respuesta podría estar en

redefinir la manera en la que nos acercamos a los libros.

Primero, es necesario reconocer que el problema no es sólo individual, sino estructural. No se trata de culpar a las personas por “no leer”, sino de comprender que vivimos en una cultura que ha desplazado la atención y el tiempo hacia la inmediatez. Promover la lectura implica también cambiar las condiciones que la vuelven posible: acceso, educación y espacios.

Las nuevas generaciones no son ajenas a los textos, pero consumen información de forma distinta. Las redes, los audiolibros y los podcasts ofrecen oportunidades para reconectar con la narrativa desde otros formatos. Tal vez, el primer paso no sea imponer el libro impreso, sino rescatar el gusto por las historias, por las palabras, por la curiosidad.

También, se necesitan políticas públicas más sólidas. En México, existen programas de fomento a la lectura, pero su alcance suele ser limitado o discontinuo. La lectura debería formar parte de la vida cotidiana desde la infancia: en las escuelas, en los parques, en los medios de comunicación. Un país lector no se construye con campañas aisladas, sino con una cultura que valore el conocimiento.



Sin embargo, más allá de lo institucional, leer sigue siendo una decisión íntima, que implica detenerse en medio del ruido, desconectarse por un momento y reencontrarse con uno mismo. Cada página es un acto de resistencia frente a la distracción.

Quizá, leer sea un lujo, sí. Pero es un lujo necesario. En tiempos donde todo es fugaz, un libro nos enseña a mirar con calma, a pensar, a imaginar. Tal vez, el verdadero privilegio no sea tener libros, sino tener el tiempo y la atención para disfrutarlos.



Rezplen

La unión que da la solución

Claritromicina/Ambroxol

Es la terapia de elección en:

Neumonía adquirida
en la comunidad

Bronquitis

Amigdalitis

Faringitis

Sinusitis y otitis



	REZPLEN TABLETAS C/10	REZPLEN SUSP. C/60ml
ALMACÉN DE DROGAS	538485	560898
NADRO	11008	11016
MARZAM	2390001	2390002
FANASA	7501314702701AA	7501314702718AA



REZP-01AF-21
No. de entrada 213300202C3044

Senosiain®

Basura espacial, una gran amenaza

Además de contaminación fuera de nuestro planeta... ¿una nueva forma de "meteoritos"?

En octubre de 1957, la Unión Soviética lanzó al espacio el *Sputnik 1*, siendo el primer satélite artificial de la historia. Estuvo activo alrededor de 21 días, pero permaneció en órbita cerca de tres meses, hasta que, en enero de 1958, reingresó a la atmósfera terrestre, desintegrándose.

A partir de ese momento, inició la carrera espacial, y, de acuerdo con la revista *¿Cómo ves?*, de la UNAM, desde entonces, se han puesto en órbita más de 7 mil satélites, y la suma sigue aumentando, según la Agencia Espacial Europea (ESA, por sus siglas en inglés). Al igual que el *Sputnik 1*, muchos de ellos se han desintegrado al volver a la Tierra; sin embargo, otros tantos, siguen deambulando en el espacio cercano, aun cuando ya no están en actividad, convirtiéndose en lo que llamamos basura espacial.

La **basura espacial** se refiere a cualquier objeto artificial en órbita terrestre que ya no

cumple una función útil o cuya misión ha terminado. Esto incluye satélites fuera de servicio, partes de cohetes, fragmentos de éstos producidos por colisiones o explosiones, e, incluso, herramientas o residuos dejados accidentalmente por astronautas, y que pueden permanecer ahí por siglos.

Lógicamente, estos restos son de tamaños variados. De acuerdo con las últimas actualizaciones de la NASA y la ESA, se tienen identificados alrededor de 26 mil fragmentos de basura espacial de más de 10 centímetros de tamaño, más de un millón de residuos de entre uno y 10 centímetros, y varios millones de materia de menos de un centímetro. De estos, la ESA reportó, en 2024, más de 130 millones de objetos de más de un milímetro, y la cifra exacta de partículas basura menores a ese tamaño es incalculable. Todo esto, en total, suma unas 9 mil toneladas de basura.

NUEVO

DOSCOXEL-DUO®

Etoricoxib, Tramadol

Potencia analgésica y antiinflamatoria¹



Rápido inicio de acción¹⁻³



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



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



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



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

Rápida reducción de la intensidad del dolor¹⁻³

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

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

Sobre la basura dejada por astronautas, la misión *Apolo 11*, en la que el hombre llegó a la Luna, en julio de 1969, no sólo significó “un pequeño paso para el hombre y un gran salto para la humanidad”, sino, también, un aporte para la contaminación espacial, pues Neil Armstrong y Buzz Aldrin dejaron en la superficie lunar dos pares de botas, un conjunto de herramientas y cuatro bolsas para el vómito.

En 2006, Sunita Williams perdió su cámara mientras intentaba retirar un panel solar atascado en la Estación Espacial Internacional. Y, al año siguiente, en otra misión, se perdió una bolsa llena de herramientas.

Diminutos pero peligrosísimos

El problema de la basura espacial va mucho más allá de sólo la contaminación humana del universo. Por supuesto que es lamentable que, no contentos con el daño que le hemos hecho a nuestro propio planeta, estemos contaminando también el universo; sin embargo, para las inmensas dimensiones del espacio exterior (tan sólo el universo observable tiene un diámetro de 93 mil millones de años luz), la cantidad de basura acumulada no representa gran cosa para éste; más bien, supone una amenaza para la Tierra misma.

Y es que toda esta chatarra espacial no está distribuida por todo el universo, sino que deambula, de forma desigual, en torno al planeta, acumulándose principalmente en dos zonas de altitud. La primera es la órbita terrestre baja (LEO, por sus siglas en inglés), que abarca el área situada entre los 160 y 2000 kilómetros de altitud. Ahí es donde llegan todas las misiones espaciales tripuladas, donde se encuentra la Estación Espacial Internacional (EEI) y donde se ubican el telescopio *Hubble*, los satélites de reconocimiento fotográfico y de observación del medio terrestre y el clima. La otra zona es la órbita geoestacionaria

(GEO), a más de 36 mil kilómetros de altitud, que aloja a la gran mayoría de los satélites meteorológicos y de telecomunicaciones.

La basura ahí presente orbita la Tierra a velocidades, según la ESA, entre 7 y 8 km/s, haciendo que, incluso, un fragmento de tamaño milimétrico posea la energía suficiente como para convertirse en una verdadera arma de destrucción, pues puede impactar con alguna nave, dañando su estructura o hasta propiciar su destrucción; con algún satélite activo, afectando su funcionamiento y poniendo en riesgo los servicios satelitales, como las comunicaciones, los sistemas de posicionamiento global, etcétera; e, incluso, podría perforar el traje de algún astronauta que se encuentre realizando una caminata espacial, poniendo en riesgo su vida. Para que se dé una idea, según la ESA, un fragmento de un centímetro de tamaño tiene la energía de una granada en mano.



Sin dejar de mencionar que dichas colisiones, generarían, a su vez, más partículas basura y, por ende, más riesgo, ya que podrían desencadenar el llamado “síndrome de Kessler”, una reacción en cadena de choques que podría destruir un número incalculable de naves y satélites en órbita, dejando millones de escombros más saturando la zona, al grado de dejar en desuso sectores completos de la órbita terrestre debido a la cantidad de materia.

Al momento, la basura espacial alrededor de la Tierra es tanta que no sólo dificulta cada vez más la labor de los satélites en activo (por ejemplo, durante la primera mitad del 2025, SpaceX tuvo que realizar más de 144 mil maniobras para esquivar objetos chatarra), sino que, también, está interfiriendo en el trabajo de los astrónomos para realizar observaciones telescópicas del cielo nocturno para estudiar las estrellas, comprometiendo posibles nuevos descubrimientos.

Ejemplos de colisiones

En enero de 2007, el ejército chino lanzó un misil balístico de prueba, el cual impactó contra el satélite meteorológico *Fengyun-1C*, que orbitaba la Tierra a una altura de casi 850 kilómetros, produciendo, al menos, 150 mil fragmentos de basura espacial de más de un centímetro.

En septiembre de 2009, el *Iridium 33*, satélite estadounidense de telecomunicaciones, activo en ese momento, colisionó, a gran velocidad, con el satélite militar ruso *Kosmos 2251*, que estaba fuera de servicio desde 1995. El siniestro generó más de 2 mil pedazos mayores a 10 centímetros, más cientos de miles de fragmentos más pequeños. En 2012, uno de esos trozos de chatarra de 10 centímetros, puso el peligro a la Estación Espacial Internacional, obligándola a elevarse de su órbita unos 300 metros, para evitar una colisión.

Por su parte, muchos de esos residuos no permanecen en el espacio, sino que regresan a la Tierra. De hecho, según información de *Infobae*, Jonathan McDowell, astrofísico del Instituto Smithsonian, indica que, en promedio, un objeto diario de basura espacial atraviesa la atmósfera terrestre. Sin embargo, los expertos señalan que, en la actualidad, la probabilidad de que a una persona le caiga uno de estos fragmentos es 65 mil veces menor que la de ser impactada por un rayo; 1.5 millones de veces menor que sufrir un accidente

doméstico; y mucho menos posible que ser golpeada por un meteorito, ya que las partes, como mencionamos al principio, tienden a desintegrarse en la atmósfera.

No obstante, se han presentado casos en los que objetos de gran tamaño pueden sobrevivir al viaje y sí impactar en alguna parte del planeta, ya sea una zona desolada, como un desierto, o una poblada, como una ciudad. Una cápsula de SpaceX, por ejemplo, cayó sobre un campo australiano en agosto de 2022, según *Ted ED*. En ese mismo país, en octubre de este año, fue encontrado un objeto metálico de gran tamaño y aún humeante en una carretera, y las investigaciones posteriores sugieren que se trata de una parte de un cohete chino, lanzado en septiembre. También, se han reportado eventos similares en Florida, en Canadá y en Argentina. En adición, la ESA informó que, en 2024, mil 200 objetos intactos reingresaron a la Tierra, y se proyecta que esa actividad continúe.

Las labores de limpieza

El satélite estadounidense *Vanguard I* fue lanzado en 1958 y dejó de operar en 1964; sin embargo, aún sigue deambulando alrededor del planeta, siendo el artefacto más antiguo aún en órbita, el cual representa un grave peligro, que, si no se retira o soluciona, puede permanecer en el espacio por muchas décadas más o hasta que algo catastrófico suceda.



Es por ello que las agencias espaciales de diversos países alrededor del mundo están comenzando a tomar medidas de limpieza del espacio cercano a la Tierra y de la Luna, con el fin de eliminar, lo más que se pueda, la basura espacial.

Uno de los frentes más importantes es prevenir que los nuevos satélites y cohetes generen basura. Por ejemplo, en la zona GEO, las agencias espaciales acordaron que los satélites que terminan su vida útil deben abandonar esa órbita para liberar espacio. Normalmente, se les reserva combustible para la maniobra final. En LEO, la estrategia es controlar el reingreso a la atmósfera al final de la vida útil del satélite, para que se queme o sea removido. Sin embargo, a veces, los satélites ya no pueden maniobrar cuando llega el momento. Algunas ideas innovadoras incluyen inflar globos al final de la vida útil, para aumentar la

fricción atmosférica y acelerar el reingreso, o el uso de redes gigantescas o láseres para frenar piezas.

Sobre la eliminación de los desechos que ya existen, algunos expertos han propuesto utilizar láseres, tanto terrestres como espaciales, o bien, remolcadores espaciales, para desviar la basura a órbitas más altas o hacia la atmósfera terrestre para su desintegración o recuperación controlada. No obstante, estas acciones no son tan sencillas de ejecutar, pues requieren de una gran inversión económica, combustible, ingeniería y acuerdos internacionales.

Si queremos que la órbita terrestre siga siendo funcional para generaciones futuras, no basta con explorar el espacio, también, debemos cuidarlo.



**QUÉ CHIDO PROBAR
NUEVAS FORMAS DE
APRENDER CON TUS ALUMNOS.**

NO ESTÁ 
Chido

QUE PRUEBEN ALCOHOL.



INFÓRMATE AQUÍ



**Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas**



Las esponjas lavatrastes también se lavan

Cómo limpiarlas y desinfectarlas correctamente y con qué productos



Las esponjas lavatrastes son aliadas indispensables en la limpieza diaria de la cocina y los trastes; sin embargo, el hecho de que estén en constante contacto con el jabón no quiere decir que siempre estén limpias o que sean inmunes a la contaminación, por el contrario, pueden albergar microorganismos que contaminan los platos y utensilios, afectando la higiene del hogar y la salud de las personas. Por ello, saber cómo lavar y desinfectar correctamente las esponjas es fundamental para mantener una cocina limpia y segura. En este artículo, le explicaremos los métodos más efectivos para eliminar gérmenes y prolongar la vida útil de sus esponjas lavatrastes.

Tipos de esponjas lavatrastes

Hoy en día, existen numerosos tipos de esponjas, diseñadas para distintas superficies y niveles de

limpieza. Las más comunes se pueden clasificar en tres grandes grupos:

1. **Esponjas sintéticas de poliuretano:** Son las más habituales y económicas. Están hechas de plástico espumado que retiene el agua y el jabón con facilidad. Algunas incluyen una cara rugosa de fibra abrasiva, que es útil para eliminar los residuos más difíciles. Aunque son efectivas, su principal desventaja es que acumulan bacterias con rapidez y no son biodegradables, ya que derivan del petróleo.
2. **Esponjas de celulosa:** Elaboradas a partir de pulpa vegetal, como la madera o el algodón, que son materiales naturales más absorbentes y biodegradables que las sintéticas. Tienen una textura más suave y, al ser de origen natural, se

degradan en condiciones adecuadas, sin dejar microplásticos; pero, su vida útil suele ser un poco más corta.

- 3. **Espojas combinadas o de fibra natural:** Estas mezclan materiales sintéticos con fibras naturales, como coco, yute o sisal, para lograr una textura más ecológica y resistente, siendo una opción intermedia para quienes buscan rendimiento y menor impacto ambiental.

Además, existen alternativas modernas, como cepillos con mango de bambú, paños de microfibra reutilizables y esponjas compostables que pueden desecharse sin contaminar el medio ambiente.

Cómo limpiar y desinfectar una esponja

Las esponjas que usamos para lavar los trastes pueden parecer limpias después de enjuagarlas, pero, en realidad, son uno de los objetos más contaminados de la cocina. La humedad constante y los restos de comida crean el ambiente perfecto para que las bacterias y los hongos se multipliquen. Por eso, mantenerlas limpias y desinfectadas prolonga su vida útil y ayuda a cuidar la salud.

Independientemente del tipo de esponja que se utilice, es fundamental mantener una buena rutina de higiene. Diversos estudios, como los publicados por la *National Sanitation Foundation* (NSF), señalan que las esponjas de cocina son uno de los objetos más contaminados del hogar, y para reducir riesgos, se recomienda:

Limpieza diaria. Lavarlas con agua caliente y jabón después de cada uso. Es importante exprimirlas por completo y dejarla secar en un lugar ventilado, para evitar la humedad.

Desinfección profunda. Al menos, dos o tres veces por semana, debe realizarse una limpieza más profunda. Se tienen varias opciones que son efectivas:



- **Con microondas:** Se debe humedecer la esponja y meterla en el microondas, durante uno a dos minutos. El calor elimina la mayoría de las bacterias. Es muy importante que la esponja esté húmeda y verificar que no tenga ninguna parte o residuo metálico.



- **Con cloro diluido:** Mezclar de 60 a 100 mililitros de cloro en un litro de agua, según las instrucciones del fabricante del producto de cloro de su preferencia, y dejar la esponja remojando en la solución, durante cinco minutos. Es importante enjuagarla muy bien con abundante agua, para eliminar cualquier residuo del mismo.



Secado y reemplazo. Después de desinfectarla, exprímirla nuevamente y dejar que se seque por completo, al aire libre. Por supuesto que la esponja no será eterna; incluso, con las medidas de limpieza adecuadas, después de un tiempo, la esponja debe desecharse. Si comienza a notar mal olor, un color extraño o la textura deteriorada, es recomendable reemplazarla.

Alternativas más ecológicas y sostenibles

En los últimos años, la preocupación por el impacto ambiental de los productos de limpieza ha impulsado el desarrollo de opciones más respetuosas con el planeta. Las esponjas sintéticas, al estar hechas de plásticos derivados del petróleo, se ha demostrado que liberan microplásticos al deteriorarse, contaminando el agua y los ecosistemas marinos. Frente a ello, cada vez más consumidores optan por alternativas ecológicas, entre ellas:

- **Esponjas naturales de luffa (estropajo vegetal):** Proviene del fruto seco de la planta *Luffa aegyptiaca*, una enredadera de la familia de las cucurbitáceas. Estas son 100 % biodegradables, compostables y libres de microplásticos. Además, tienen una textura ideal para limpiar sin rayar y pueden durar varias semanas con el cuidado adecuado.



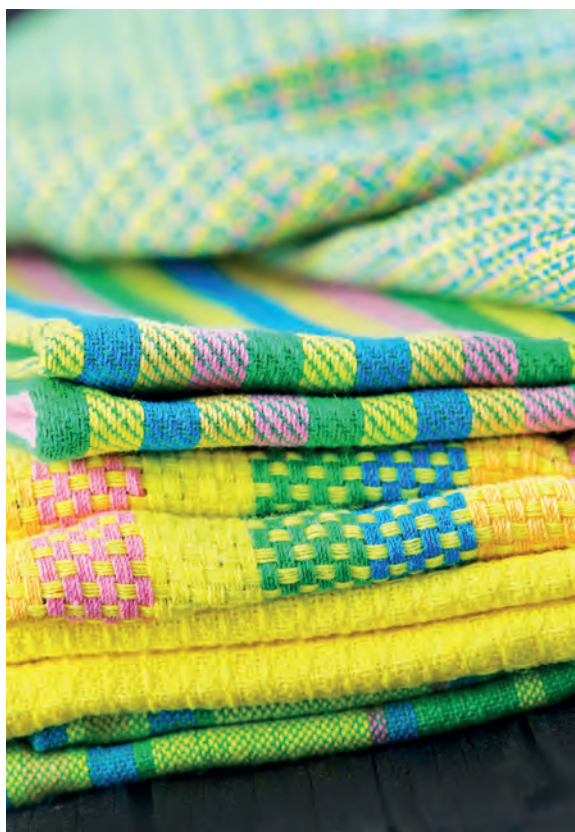
- **Cepillos de bambú y cerdas vegetales:** Fabricados con materiales renovables, son resistentes, reutilizables y más higiénicos, ya que se secan más rápido y retienen menos humedad que una esponja convencional.



- **Paños de algodón orgánico o celulosa compostable:** Son suaves, absorbentes y se pueden lavar y reutilizar muchas veces, antes de desecharlos, reduciendo el consumo y los residuos.

Optar por estas alternativas disminuye la contaminación plástica y también promueve un consumo más consciente y sostenible, alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, especialmente el ODS 12, sobre "producción y consumo responsables".

En síntesis, desinfectar regularmente las esponjas lavatrastes es una acción simple, pero de gran impacto para mantener la limpieza y seguridad en la cocina. Aunque suelen pasar desapercibidas, estas herramientas pueden convertirse en focos de bacterias si no se cuidan adecuadamente. Implementar rutinas de desinfección con productos accesibles y métodos caseros contribuye a un entorno más saludable y a una mejor higiene en la preparación de los alimentos.





ZEDESEN®

NUEVO

En la elección del **antibiótico** adecuado

ZEDESEN

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

1 Infecciones del tracto respiratorio

2 Infecciones del tracto urinario

3 Infecciones intestinales



Ceftibuteno

Suspensión:

ZEDESEN 30ml

ZEDESEN 60ml

ALMACÉN DE DROGAS

202215

202193

MARZAM

2975501

2975502

NADRO

32735

32736

FÁRMACOS

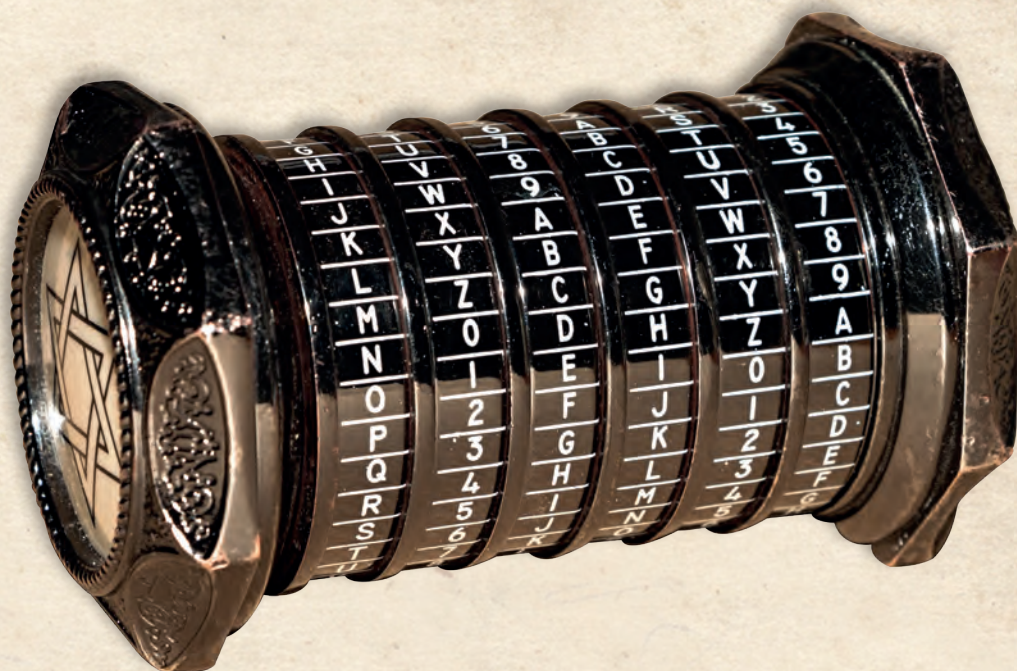
7501314701261AA

7501314701278AA



ZEDE-01AE-18 - Número de entrada: 183300202C0823

Códigos secretos del mundo antiguo



Encriptar mensajes y transmitir información de forma secreta ha sido, siempre, una de las más notables expresiones del ingenio humano, hasta el punto de considerarse un verdadero arte. Este acto requiere una gran dosis de creatividad, tanto para idear escondites insospechados donde ocultar los mensajes, así como para crear lenguajes o códigos exclusivos que sólo los interlocutores comprendan. Aunque, hoy, la informática facilita el cifrado mediante complejos algoritmos digitales, lo cierto es que, desde la Antigüedad, el ser humano ya había creado métodos sorprendentemente ingeniosos para proteger y comunicar información, ya fuera por estrategias de política y guerra, por cuestiones de comercio o, quizás, por amor.

Actualmente, esos métodos resultan obsoletos y muy poco seguros, pero, en aquella época, sí que eran verdaderos enigmas. Y aunque, seguramente, existieron muchas tácticas, a continuación, le presentamos algunas de las más documentadas.

Pero antes de ello, es preciso distinguir entre dos conceptos involucrados en temas de la comunicación secreta. El primero es “criptografía”, que es la ciencia o técnica que se encarga de proteger la información mediante la transformación del mensaje original (texto claro) en un texto ilegible o cifrado, de manera que sólo quien posea la clave adecuada pueda descifrarlo y leerlo.

Ketorolaco **SUPRADOL®**

SUPRIME EL DOLOR

NUEVO



NUEVA PRESENTACIÓN DE 8 TABLETAS

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

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

Vigencia: abril 2026

Aviso de publicidad: 2509072002C00026

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.

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

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

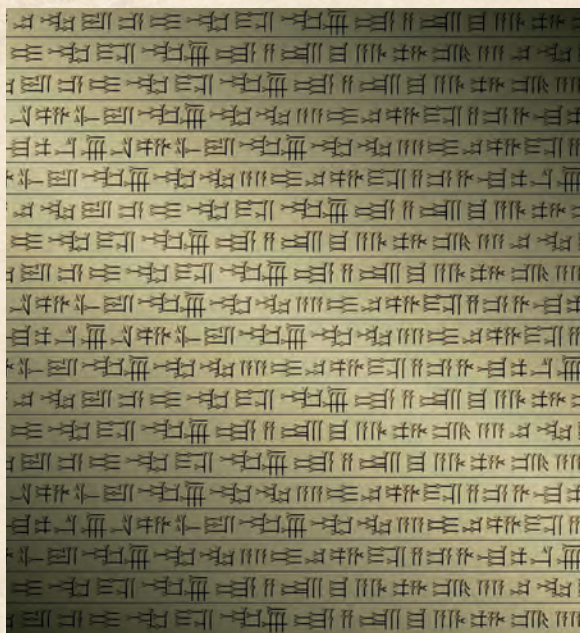
Por su parte, la “esteganografía” es la técnica que busca ocultar la existencia misma del mensaje, escondiéndolo dentro de otro medio –sin alterar el texto original–, de modo que nadie sospeche que hay información secreta.

Tumba de Khnumhotep II

De acuerdo con la literatura, en la tumba de Khnumhotep II, que data de alrededor del año 1900 a. C., en el antiguo Egipto, hay un grabado en el que se modificaron los símbolos habituales de la escritura jeroglífica, según, para dotar al texto de una mayor relevancia y hacerlo más decoroso. Aunque el objetivo principal de dicha inscripción, al parecer, no era ocultar el mensaje, se le considera el caso más antiguo de criptografía, ya que el texto original fue alterado.

Mesopotamia

Correspondientes al año 1500 a. C., se han identificado alteraciones en los signos cuneiformes, escritura habitual de Mesopotamia, supuestamente, para mantener en secreto la fórmula utilizada para hacer barniz.



Métodos griegos

En el siglo V a. C., el historiador griego Heródoto, en su obra magna *Historia*, describe algunas de las formas de comunicación

esteganográficas que se utilizaban en aquel tiempo. Por ejemplo, explica que Demarato (rey de Esparta, 515-491 a. C.), para avisarles a los griegos sobre los planes de invasión de Jerjes, rey persa, le limpió la cera a una tablilla de madera, escribió sobre ésta y, luego, la volvió a cubrir con la cera, haciendo parecer que la tablilla estaba virgen, sin escribir. La idea resultó, ya que, al final, Jerjes fracasó en su invasión a Grecia.

También, explica que Harpago, sirviente fiel del rey Astiages, empleaba liebres para comunicarse con Ciro, nieto de Astiages, ocultando los mensajes en la barriga de éstas. Ciro había sido condenado a muerte desde su nacimiento, debido a que su abuelo había tenido un sueño premonitorio en el que se le revelaba que su nieto tomaría su lugar.

De acuerdo con *National Geographic*, en su división de Historia, Heródoto también describió que el ateniense Histieo de Mileto, para indicarle a su compatriota Aristágoras que debía dar inicio a la rebelión contra los persas, afeitó la cabeza de un esclavo y le tatuó el mensaje en ella. Luego, esperó a que el cabello le volviera a crecer, y lo envió a Mileto, donde fue rapada nuevamente para descubrir el texto.

En el siglo IV a. C., Eneas el Táctico, considerado el primer griego en escribir sobre el arte de la guerra, sugirió algunas otras estrategias de comunicación secreta. Una de ellas consistía en sustituir todas las vocales de un texto por puntos, siendo que la cantidad de estos corresponde al orden de aparición de cada vocal en el abecedario. De esta manera, en nuestro alfabeto, la “A” se intercambiaría por un punto; la “E”, por dos; la “I”, por tres, etcétera; de modo que “h...l.” sería el código para “hola”. También, propuso que los mensajes se escribieran en laminillas de plomo, se enrollaran y se colocaran en las orejas de las mujeres, como pendientes, para pasar desapercibidos.

Igualmente, planteó que se podía enviar a un mensajero con una información irrelevante memorizada, pero, sin saberlo él, llevar oculto, en la suela de su sandalia, el mensaje

real. O bien, escribir el mensaje con tintas especiales, que, al tratarse adecuadamente, descubrirían el texto.



Otro truco, más conveniente para mensajes cortos, consistía en perforar un hueso astrágalo (se encuentra en el tarso), haciendo un agujero por cada letra del alfabeto. Luego, pasar un hilo por cada uno de los agujeros que corresponden a las letras que conformarían el texto, como una especie de bordado. El mensaje se revelaba al ir desenredando el hilo e ir identificando las letras. Era un sistema complicado y no se sabe si llegó a utilizarse en la práctica.

Una estrategia más que describió, que, incluso, según la literatura, se utilizó hasta en la Segunda Guerra Mundial, fue la de, a lo largo del texto de un libro o periódico, marcar las letras que componen el mensaje, de forma separada entre una marca y otra, de manera que no sea perceptible a simple vista por lectores externos.

Más adelante, en el siglo II a. C., Polibio, otro historiador griego importante, propuso un método de encriptación basado en una matriz, conocida como la “tabla de Polibio”. Esta consistía en un conjunto de filas y columnas numeradas del 1 al 5, dejando 25 celdas vacías, en las cuales se colocarían cada una de las letras del alfabeto. Así, a partir de dicha organización, el mensaje se construiría colocando la combinación de números de corresponden a la fila y columna de cada letra. En caso de que dos letras compartieran una misma celda, el receptor del mensaje tendría

que deducir cuál era la correcta, con base en las otras palabras o letras ya identificadas.

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I, J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

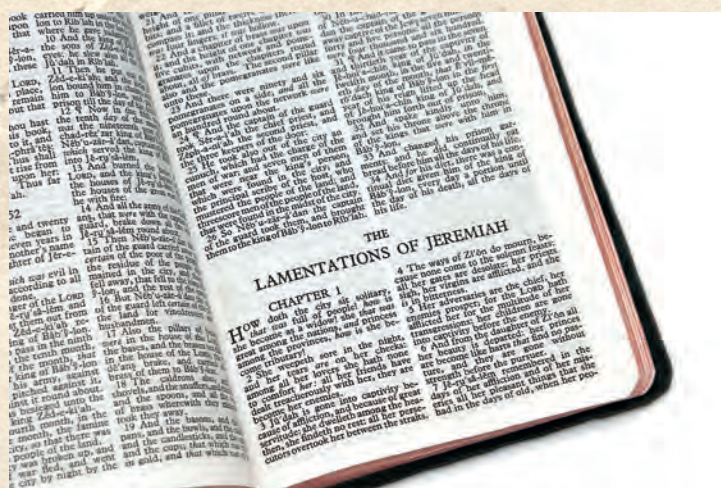
De esta manera, por ejemplo, si quisiéramos decir “te quiero”, el código sería (considerando, primero, la fila y, después, la columna): 44 15 41 45 24 15 42 34.

La escítala lacedemonia

Data del siglo V a. C. y era una táctica utilizada por los habitantes de Lacedemonia, región del sur del Peloponeso, que estaba dominada por los espartanos. Se trataba de un cilindro de madera, en el que se enrollaba una tira larga de pergamino, a modo de espiral, formando una superficie. Sobre ella, se escribía el mensaje y, luego, se volvía a desenrollar la tira, la cual ya contenía las letras desordenadas del texto. Dicha tira era la que se le enviaba al destinatario, quien debía tener un cilindro del mismo grosor que el original, para que, al momento de enrollar el pergamino, el mensaje se mostrara correctamente.

Cifrado de Atbash

Aparece mencionado por primera vez en el Libro de Jeremías, en el Antiguo Testamento. Se trataba de un código en el que cada letra del alfabeto se sustituía por aquella que correspondía a su misma posición, empezando desde el final del alfabeto. Por ejemplo, en nuestro alfabeto, la letra “A” (la primera) se sustituiría por la “Z” (la última); la “B”, por la “Y”; la “C”, por “X”; y así sucesivamente. El nombre del código surge de sus propias reglas, en el alfabeto hebreo: A (de Aleph, primera letra), T (Tav, última), B (Beth, la segunda) y SH (Shin, penúltima). La segunda letra “A” se colocó para dar facilidad de pronunciación a la palabra. Por lo anterior, este método se conoce también como “código espejo” o, en nuestro abecedario, “azby”.



Las tácticas de Julio César

Político y militar importante de la antigua Roma (siglo I a. C.), en su obra *Comentarios sobre la guerra de las Galias*, que trata sobre su plan para conquistar Galia, explicó su estrategia secreta para comunicarse con Cicerón (político romano), en idioma griego, sin que las tropas enemigas entendieran. Su código consistía en sustituir cada letra del alfabeto por la tercera que le sigue en orden.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	a	b	c

De este modo, “te quiero”, se escribiría: “wh txlhur”. Lo que no se tiene claro es si, antes de cifrarlo con su método, Julio César escribía los mensajes directamente en griego o si, primero, lo hacía en latín y, después, sustituía cada letra por su equivalente en griego.

Criptografía árabe

El código de los árabes consistía en que, a cada letra del alfabeto, le correspondía un símbolo; de manera que el mensaje era una secuencia de íconos que había que conocer, para descifrarlo. Era un método que, en la actualidad, aparece en los librillos de pasatiempos.

Como hemos podido ver, a través de métodos como los cifrados por sustitución o transposición, las civilizaciones antiguas demostraron su ingenio para proteger mensajes, estableciendo los fundamentos de la criptografía y esteganografía que han acompañado a la humanidad a lo largo de la historia, que, aún hoy, seguimos perfeccionando.



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 $H^+K^+ATPasa$)

Dosis:

1 tableta de
liberación retardada
de 10 mg

1 vez al día



Códigos Tiazopir

10mg c/14 Tabs

10mg c/28 Tabs

ALDROSA

118353

118354

MARZAM

2696100

2696101

FANASA

7501314704064AA

7501314704088AA

NADRO

53934

53935

BIBLIOGRAFÍA:

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

TIAZO-01AF-24

NO. DE ENTRADA: 2511032002C00001

Cetus.

Senosiain®

La peste negra llega a Europa

El **primero de diciembre de 1347** un barco italiano arribó en el puerto de Mesina, Sicilia, proveniente de la ciudad comercial de Caffa (actual Feodosia), en la península de Crimea, a orillas del mar Negro. La tripulación iba gravemente enferma, moribunda, con síntomas como fiebre alta, ganglios hinchados en cuello e ingles, y la piel cubierta de bultos negros (de ahí, el nombre de "peste negra"). A partir de ese momento, la enfermedad –cuyas causas y tratamiento se desconocían– se propagó por Europa, iniciando una epidemia, que duró hasta 1353, causando más de 20 millones de muertes; y es que se contagiaba rápidamente y se agravaba hasta la muerte en pocos días, sin que los médicos de la época pudieran aliviarla o evitarla.

Se cree que la peste negra se originó en algún punto de Asia, propagándose, primero, por aquel continente, a través de los intercambios comerciales. Se dice que fueron los mongoles los que llevaron la enfermedad a Caffa, colonia genovesa que fue asediada por aquellos despiadados guerreros, quienes, según se cuenta, lanzaban, con catapultas, los cadáveres infectados hacia la ciudad.

En esos tiempos, se atribuían las causas de la peste a los "miasmas" (contaminación del aire por la presencia de materia orgánica en descomposición, según la medicina griega); a fenómenos astrológicos; o a eventos geológicos, como las erupciones volcánicas. Fue hasta finales del siglo XIX cuando los bacteriólogos Kitasato y Yersin descubrieron que la causa era la bacteria *Yersinia pestis*, que afecta a ratas o roedores y se transmite inicialmente por los parásitos de éstos hacia los humanos.



Guadalajara se llena de nieve

Guadalajara, en Jalisco, es una ciudad de clima templado, ya que no se encuentra en un territorio apto para las grandes heladas; sin embargo, la mañana del **13 de diciembre de 1997** fue diferente, pues una nevada sorprendió a los tapatíos, que duró desde las siete de la mañana hasta poco antes del mediodía, con temperaturas entre los dos y tres grados, aunque, en algunas zonas, se llegó a pocos grados bajo cero.

El evento se debió al fenómeno meteorológico "Súper El Niño", en el océano Pacífico, que generó una masa de aire frío sobre la región y, por ende, la caída de nieve.

Esa ha sido la segunda vez que nieva en Guadalajara y se presentó más de 100 años después de la primera de la que se tiene registro, la cual tuvo lugar a mediados de la década de 1880. Ya han

pasado 28 años desde la nevada de 1997, y los expertos aseguran que es muy poco probable que vuelva a ocurrir, ya que deben conjugarse múltiples factores meteorológicos que lo propicien; no obstante, como ya se ha visto en dos ocasiones, no es imposible.



TU CUERPO SIEMPRE TE AYUDA,
AYÚDALO TÚ
A BAJAR DE PESO.

Nuevo

RedustatBOOST®

Orlistat 60 mg/ L-carnitina 200 mg



Además de eliminar el 30% de la grasa que consumes,

ahora con L-carnitina
te ayuda a aumentar el metabolismo
y quema la grasa acumulada.¹



Descubre tu nueva figura.

Surge el primer navegador y sitio web del mundo

Todo comenzó en 1989, cuando Tim Berners-Lee, científico británico de la computación y experto en hipertextos, mientras trabajaba en el CERN (Organización Europea para la Investigación Nuclear), comenzó a desarrollar un proyecto de una red informática para facilitar el intercambio automatizado de información entre científicos de universidades e institutos de todo el mundo. Así surgió la *World Wide Web* (WWW), en la que una red de documentos de hipertexto podía ser visualizada por navegadores.

De esta manera, el **20 de diciembre de 1990**, Tim Berners-Lee puso en funcionamiento el primer servidor web y navegador, en el CERN, desde una computadora NeXT, propiedad del mismo laboratorio. Se dice que, para evitar que se interrumpiera la conexión, Berners-Lee le colocó una etiqueta que decía: "Esta máquina es un servidor. ¡NO LO APAGUE!". También, definió los conceptos básicos de la web (HTML, HTTP y URL).

El primer sitio web fue info.cern.ch, y la primera dirección de página web fue <http://info.cern.ch/hypertext/WWW/TheProject.html>, que contenía enlaces a información sobre lo que era el proyecto WWW, a instrucciones de cómo crear un servidor y a definiciones de otros términos.



Día Mundial de la Meditación

Reconocido oficialmente por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se celebra cada **21 de diciembre**, coincidiendo con el solsticio de invierno, no sólo para enaltecer una práctica milenaria, sino para promover activamente el bienestar colectivo a través de la meditación como herramienta para la salud mental, la autorreflexión y la construcción de una sociedad más pacífica y consciente.

Por lo tanto, busca alentar a personas de todas las edades, religiones y culturas a dedicar, al menos, unos minutos a la meditación y a la introspección. La fecha elegida simboliza el cambio, el renacimiento de la luz y el inicio de un nuevo ciclo.

La meditación es mucho más que una práctica espiritual. Diversos estudios científicos avalan sus beneficios, que incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, mejoras en la calidad del sueño,

aumento de la concentración y la claridad mental, disminución de la presión arterial, fortalecimiento del sistema inmunológico, y desarrollo de la empatía y la inteligencia emocional.



El Dulce Sabor de tu Ausencia



Una novela de Gabriela Villazón



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

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

¿Podrá el amor alimentarse solamente de la esperanza del regreso?

¿Perderá la fe en Francisco? ¿Lograrán los sabores evocar la historia de una vida?

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



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

Disponible en español e inglés.

Tejiendo la historia con hilos de tradición

Quinta parte



Bordado Chihuahuense

Para los pueblos nómada como los tarahumaras/rarámuris, el diseño de sus bordados se caracteriza por sus diseños circulares que imitan el movimiento del agua, y la greca escalonada, el cual funge como eje principal asociado con la serpiente, el agua y la lluvia, el remolino, el viento y las plumas, el caracol marino y la tierra. La lluvia y los caracoles.

Antes de la llegada de los españoles, este pueblo indígena ya contaba con su manera de realizar sus prendas en telares, las cuales son realmente coloridas. Posteriormente, se comenzaron a incluir bordados que fungan como elementos decorativos, pero que expresan elementos que se encuentran en su entorno. Esto es posible encontrarlo, tanto en bordados de hombres como en mujeres.

Bordado Mazahua (Estado de México)

Tenancingo, uno de los sitios reboceros más importantes del país. El rebozo es una obra de arte elaborada con hilo de algodón tejido en telar de pedal, y los muy finos en telar de cintura. La tradición de hilar rebozos aquí comenzó en 1908.

Las niñas no tienen otro juego ni otra actividad que el bordado, por lo que las mujeres asumen el bordar como parte de su vida. De este modo, el arte textil se conecta con la identidad femenina en función de la economía familiar.

El arte textil mazahua posee simbolismos de la esperanza, amor, hambre y muerte; diseños de aztecas, arco de granada, arco de campana, arco blanco, labor doble; rebozo de bolita y rebozo reservista —un rebozo que reserva una franja para plasmar un texto

o figura—, el rebozo de aroma —único en el país, hecho de color negro y aroma “de luto”—.

Bordado de Amuzgos (Guerrero)

Habitado por la población indígena amuzga, en Xochistlahua —límite entre Oaxaca y Guerrero— se conserva mediante tradiciones, especialmente las del trabajo textil. Aquí, el tejido requiere de seguir la costumbre del cultivo del algodón, la fabricación del propio hijo para tejer, montar el telar y crear, meses después, una pieza como un rebozo o huipil. Las técnicas se han transmitido de generación en generación, principalmente los brocados tradicionales en forma de mariposas, figuras geométricas yuxtapuestas que simbolizan caminos angostos, y flores de la milpa como homenaje al maíz.

Bordado Purépecha (Michoacán)

Este bordado se distingue por sus diseños geométricos y florales, a menudo utilizando hilos brillantes y colores contrastantes.

De raíces prehispánicas, el textil michoacano se ha enriquecido por bordados y lienzos realizados en el telar de pedal de la época colonial. Sus obras de arte, de algodón, lana y articele, son la quintaesencia de tribus como los purépechas.

En la actualidad, se han rescatado métodos tradicionales, como con una ornamentación de plumaje incrustado en el rapacejo, desarrollando nuevas propuestas con bordados de historias costumbristas. Un ejemplo es el rebozo de patakua, el cual es tejido en telar de cintura con una combinación de ligamentos textiles.

Bordado Huichol – Wixárikas (Nayarit)

Los artistas textiles wixárikas son considerados las más hábiles en la república, elaborando bordados a través de la chaquirá, hilo y estambre de colores con peculiar belleza para representar aves, venados, flores geométricas, maíz, peyote, fuego y el sol.

La manta tejida se le llama quexquémitl y la elaboran tanto hombres como mujeres. Y regularmente representan al venado —dios del Fuego y del Viento en otros mitos— dejando huellas con pequeños peyotes y su sangre para sacralizar la

unión entre el mundo de los agricultores, cargadores y recolectores.

Teneek —o huastecos— (San Luis Potosí)

La indumentaria tradicional de los teneek ha evolucionado con el paso del tiempo, sin embargo, se ha mantenido la importancia de las técnicas con el punto de cruz, materiales, y el simbolismo y cosmogonía en las prendas; principalmente con el dhayemlaab, mapa cosmológico del pueblo. Un bordado que se remonta a tiempos prehispánicos, con diseños que a menudo representan la naturaleza y la cultura de la región Huasteca.

Los bordados tienden a ser el árbol de la vida, animales y cruces. Por ejemplo, en las blusas acostumbra llevar el quexquémitl (de los vocablos en náhuatl quechtli: cuello y tlaquémitl: ropaje; literalmente se traduciría como “ropaje de cuello”), una prenda singular que consta de dos rectángulos de tela cosidos en forma especial para formar una capa cerrada con bordados con estambres de colores.



A large, stylized film reel on the left, with a long strip of film unspooling from it. The film strip features a collage of black and white movie stills, including a close-up of a man's face, a person on a sign that says "METROKRE", a group of shirtless men, a man in a top hat, and a man in a suit looking down at a person lying down.

El **cine de culto** ocupa un lugar fascinante dentro del panorama cinematográfico. No es un género definido, sino, más bien, una categoría que engloba aquellas películas que, por su originalidad, rareza o transgresión, logran trascender el tiempo y conquistar a audiencias apasionadas, transformándose en verdaderos objetos de devoción. Lo que distingue a una película de este tipo no es su éxito económico o sus premios, sino el impacto emocional, estético o ideológico que produce en un público específico, el cual la eleva al estatus de "culto". Es decir, estas cintas logran construir una comunidad fiel de seguidores que las veneran, analizan y difunden a lo largo del tiempo.

Orígenes del cine de culto

El concepto de "cine de culto" comenzó a tomar forma a mediados del siglo XX, cuando ciertas películas empezaron a ser revalorizadas fuera de los circuitos convencionales. Durante las décadas

cine genera del público

de 1950 y 1960, los cineclubs y proyecciones nocturnas en cines independientes se convirtieron en espacios de encuentro para jóvenes cinéfilos que buscaban obras diferentes, provocadoras o marginales. Cintas de terror de bajo presupuesto, producciones de ciencia ficción, proyectos experimentales o filmes censurados encontraron allí un espacio. Ejemplos tempranos de este fenómeno son *Plan 9 from outer space* (1959), considerada, por muchos, como "la peor película jamás hecha", pero idolatrada por algunos, por su ingenuidad y encanto involuntario; o *El topo* (1970), de Alejandro Jodorowsky, cuyo simbolismo surrealista marcó el nacimiento del llamado "midnight movie" o cine de medianoche.

Estas proyecciones, muchas veces, clandestinas o autogestionadas, dieron lugar a un tipo de público que no sólo veía las películas, sino que participaba activamente en su difusión, convirtiéndose en una comunidad que compartía códigos, referencias y un espíritu de resistencia cultural frente al cine comercial de Hollywood.

¿Qué define al cine de culto?

Aunque no existe una definición universal, los críticos y teóricos del cine coinciden en ciertos elementos que caracterizan a estas obras:

Originalidad y ruptura de lo establecido: Las películas de culto suelen desafiar las normas narrativas, estéticas o morales de su época. Rechazan las fórmulas predecibles y apuestan por lo arriesgado o lo extraño. *Donnie Darko* (2001), por ejemplo, mezcla ciencia ficción, drama adolescente y filosofía existencial, sin explicar del todo su misterio. *Eraserhead* (1977), de David Lynch, combina surrealismo, terror y simbolismo psicológico.

Identidad contracultural: A menudo, estas películas son adoptadas por grupos sociales que se identifican con sus valores marginales o rebeldes. Se convierten en símbolos de resistencia, identidad o ironía frente al sistema. *Trainspotting* (1996) se transformó en un emblema de la juventud desencantada de los noventa.

Fidelidad y participación de los fans: Los admiradores del cine de culto no se limitan a ver las películas; las celebran, las citan, las reinterpretan y las mantienen vivas. Los seguidores de *The Rocky horror picture show* asisten a funciones, caracterizados como los personajes y recrean escenas en vivo. Los fans de *Star wars*, *El señor de los anillos* o *The big Lebowski* mantienen comunidades activas aun décadas después del estreno.

Temáticas transgresoras o marginales: El cine de culto no ofrece respuestas fáciles. Suelen ser películas que incomodan o desconciertan, abiertas a múltiples interpretaciones. Abordan temas tabú, filosóficos, políticos o existenciales, que el cine comercial evita o maquilla. Por ejemplo, *Pink flamingos* (1972) es una película escandalosa, fuerte, que rompió todos los tabúes de la moral convencional, con su provocación deliberada. *La naranja mecánica*



(1971), de Stanley Kubrick, aborda la violencia y el control social, de forma cruda y perturbadora.

Redescubrimiento con el paso del tiempo:

Muchas películas de culto alcanzan tal estatus años después de su estreno, cuando son revalorizadas por nuevas generaciones o estudios críticos.

Ejemplos icónicos del cine de culto

The Rocky horror picture show (1975) – Jim Sharman

Ninguna película representa mejor el espíritu del cine de culto que este musical desbordante de humor, erotismo y transgresión. Mezclando el cine de terror de serie B (aquellas de bajo presupuesto, con efectos exagerados e historias extravagantes) con el *glam rock*, la cinta fue rechazada en su estreno, pero las proyecciones nocturnas la transformaron en una experiencia colectiva. Décadas después, sigue siendo proyectada con la participación activa del público, que canta y baila en sincronía con los personajes. Cabe decir que, de esta película, salió la icónica canción *The time warp*, conocida en español como *El baile del sapo*.



Blade Runner (1982) – Ridley Scott

Inicialmente incomprendida por la crítica y el público, esta obra de ciencia ficción se consolidó, con los años, como un clásico absoluto. Su atmósfera visual, su ambigüedad filosófica y su reflexión sobre la identidad y la humanidad marcaron profundamente al género *cyberpunk* y al cine contemporáneo.



Pulp fiction (1994) – Quentin Tarantino

Aunque este caso fue un éxito comercial, *Pulp Fiction* es también un ícono de culto, por su estructura no lineal, sus diálogos ingeniosos y su estilo visual influenciado por la cultura pop. Su impacto en el cine independiente de los años 90 fue enorme, redefiniendo el lenguaje cinematográfico de su época.

El club de la pelea (1999) – David Fincher

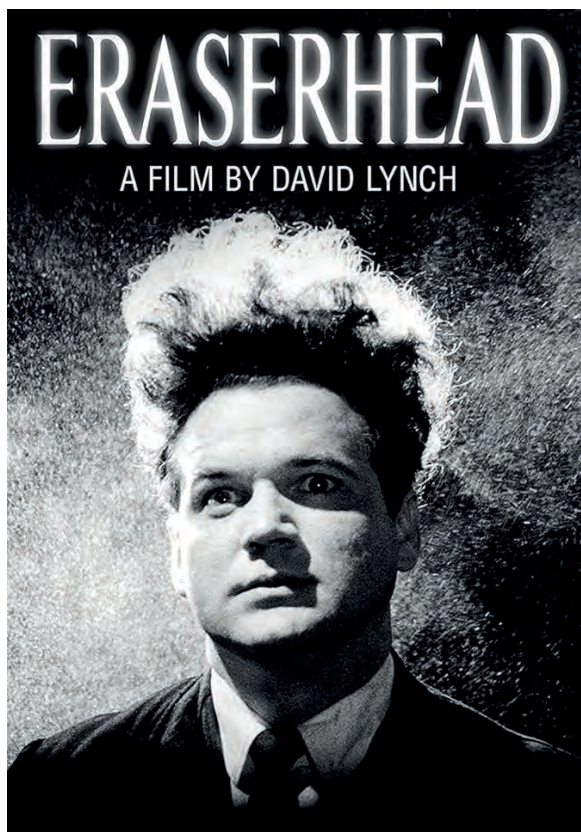
Basada en la novela de Chuck Palahniuk, cuestiona el vacío existencial del hombre moderno y la alienación producida por el capitalismo. Su mensaje nihilista y su estética sombría la convirtieron en un símbolo generacional, idolatrado y debatido por sus ambigüedades morales.

El topo (1970) – Alejandro Jodorowsky

Obra clave del cine de culto latinoamericano, esta película mezcla *western*, simbolismo religioso y surrealismo. Su estreno en funciones de media-noche en Nueva York atrajo la atención de artistas como John Lennon, quien ayudó a financiar su distribución. *El topo* transformó el concepto de "película *underground*" en un fenómeno global.

Eraserhead (1977) – David Lynch

El debut de Lynch es una experiencia visual inquietante, cargada de metáforas sobre el miedo, la paternidad y la alienación urbana. Su estética surrealista y su atmósfera perturbadora la convirtieron en una obra admirada por los amantes del cine experimental.



Pero el cine de culto no pertenece sólo al pasado. En el siglo XXI, nuevos títulos han alcanzado ese estatus gracias a su impacto en internet y su estilo distintivo. Ejemplos notables incluyen:

- *Scott Pilgrim vs. the world* (2010), por su fusión de cultura *gamer* y narrativa visual innovadora.

- *Drive* (2011), de Nicolas Winding Refn, por su estética minimalista y su atmósfera melancólica.
- *La habitación* (2003), de Tommy Wiseau, celebrada por su torpeza involuntaria y su carisma excéntrico.
- *Midsommar* (2019) y *Hereditary* (2018), de Ari Aster, que revitalizaron el terror psicológico, con una estética perturbadoramente bella.

Estas producciones son sólo un ejemplo de que el concepto de culto se adapta a las nuevas formas de consumo cultural, donde las comunidades digitales pueden elevar una película al estatus de mito en cuestión de meses.

El papel del público y los medios

El auge del cine de culto no puede entenderse sin el papel del público. A diferencia de las superproducciones que dependen del marketing masivo, las películas de culto sobreviven, en principio, antes de volverse "clásicos", gracias a las proyecciones clandestinas y la difusión digital. Con la llegada de internet y las plataformas de *streaming*, el fenómeno se ha expandido: foros, blogs, podcasts y redes sociales mantienen vivo el interés por estas obras, generando comunidades globales.

Asimismo, los medios especializados y los festivales de cine independiente han contribuido a legitimar muchas de estas películas. Espacios como *Sundance*, *Sitges* o *Fantastic Fest* son, hoy, vitrinas donde nacen futuros clásicos de culto.

De esta manera, el cine de culto representa una forma de resistencia artística frente a la homogenización del mercado audiovisual. Su existencia demuestra que la pasión del público puede reescribir la historia del cine, rescatando obras marginadas y otorgándoles un nuevo significado. Además, estas películas suelen influir en generaciones de cineastas, músicos, diseñadores y escritores, dejando una huella estética y filosófica que trasciende el tiempo.

Más allá de su rareza o excentricidad, el cine de culto nos recuerda que el arte no siempre busca complacer, sino provocar, cuestionar y perdurar. Su esencia radica en la libertad creativa y en el vínculo emocional entre la obra y el espectador. Podría decirse que el cine de culto es, en última instancia, una celebración de la diferencia.

Julieta Fierro y la aventura de contar el universo



Julieta Fierro fue una de las científicas mexicanas más queridas y reconocidas, por su incansable labor de divulgación. Astrónoma, investigadora y escritora, dedicó su vida a compartir la belleza del universo con niños, jóvenes y adultos, demostrando que la ciencia puede ser cercana, emocionante y profundamente humana.

Una vida entre estrellas y preguntas

Julieta Norma Fierro Gossman nació en la Ciudad de México, en 1948, en un tiempo en el que pocas

mujeres se aventuraban a estudiar ciencias exactas. Desde pequeña, mostró una curiosidad inagotable por el cielo, las estrellas y los misterios del universo. Su infancia estuvo marcada por una mezcla de sensibilidad artística —heredada de su familia— y un profundo amor por el conocimiento científico. Esa dualidad, entre la creatividad y la precisión de la ciencia, marcaría toda su trayectoria.

Ingresó a la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde eligió

estudiar física y, más tarde, una maestría en astrofísica. No fue un camino sencillo, pues el mundo académico estaba dominado por hombres y la presencia femenina era escasa. Sin embargo, su determinación y entusiasmo la llevaron a destacarse no sólo como estudiante, sino, también, como una joven investigadora, con un estilo particular: la pasión por contarle al mundo lo que iba descubriendo.

Con el tiempo, se convirtió en investigadora del Instituto de Astronomía de la UNAM, donde realizó estudios sobre el medio interestelar, las regiones HII (zonas de formación estelar) y la composición química de las galaxias. Pero, más allá de sus aportes técnicos, su verdadero legado comenzó a gestarse en un terreno distinto: la divulgación científica. Para Julieta Fierro, el conocimiento no tenía sentido si permanecía encerrado en laboratorios y aulas; debía ser compartido con todos, sin importar edad, formación o profesión.

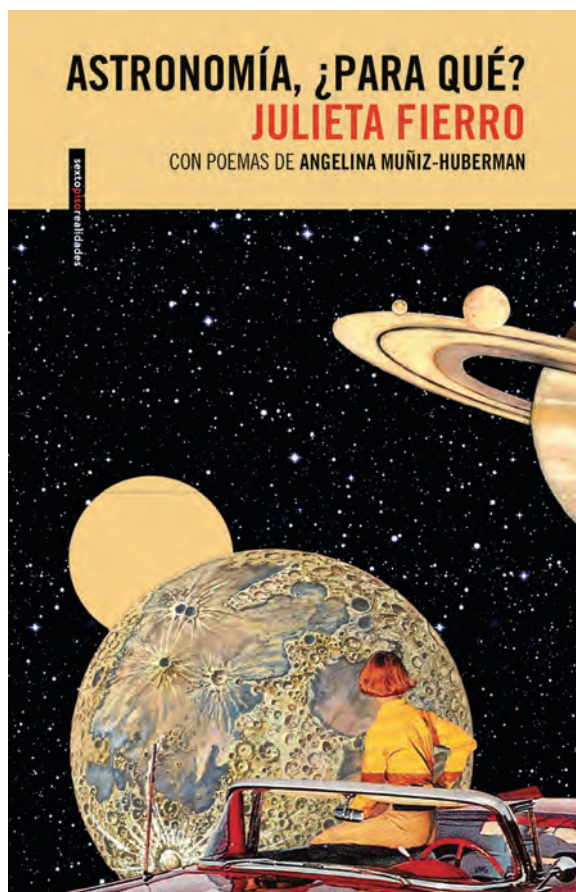
Investigaciones que miran hacia el cosmos

Aunque la faceta más conocida de Julieta Fierro es la de divulgadora, su carrera científica se centró en investigaciones relevantes en astrofísica. Durante sus años como investigadora en el Instituto de Astronomía de la UNAM, estudió la composición química de las nubes de gas en la Vía Láctea y en otras galaxias. Sus análisis del medio interestelar han contribuido a comprender mejor cómo nacen las estrellas y cómo evoluciona el universo.

En particular, trabajó con las llamadas regiones HII, zonas de gas ionizado donde se forman estrellas masivas. El estudio de estas regiones permite conocer el contenido de elementos químicos, como oxígeno, carbono o nitrógeno, en el espacio, lo cual da pistas sobre la historia química de las galaxias. Este tipo de investigaciones ayudan a responder grandes preguntas, por ejemplo, ¿cómo surgieron los elementos que, hoy, forman parte de la Tierra y de nosotros mismos? o ¿qué procesos determinan la evolución de una galaxia?

Más allá de la investigación pura, Julieta Fierro defendió la importancia de que la ciencia se ponga al servicio de la sociedad. En varias entrevistas, destacó cómo los descubrimientos astronómicos no sólo responden preguntas abstractas, sino que, también, inspiran tecnologías, nuevas formas de pensar y hasta cambios culturales. Ella consideraba que la astronomía es una manera de recordar que todos somos parte de un universo vasto y compartido.

A lo largo de su carrera, publicó más de 40 libros, muchos de ellos, dedicados a públicos no especializados. Su estilo es sencillo, claro y, siempre, acompañado de ilustraciones, metáforas y ejemplos que hacen que hasta los temas más complejos parezcan cercanos.



Estos libros no son simples manuales, sino verdaderas invitaciones a imaginar. Fierro sabía que la curiosidad es un motor poderoso y que, si se alimenta a tiempo, puede transformar vidas. Sus textos han sido traducidos

a varios idiomas y forman parte de programas educativos en México y América Latina.

La voz femenina que abrió caminos en la ciencia

La importancia de Julieta Fierro trascendió sus investigaciones. Fue una pionera en abrir las puertas para otras mujeres dentro de la ciencia mexicana. En una época en la que ser científica era casi un acto de rebeldía, Fierro demostró que el conocimiento y la pasión no tenían género. Su figura se convirtió en inspiración para varias generaciones de jóvenes que comenzaron a ver a la ciencia como un espacio al que también podían pertenecer.

Fierro no sólo dio clases en la UNAM, también, impartió conferencias en más de cuarenta países, siempre, con un estilo cercano, divertido y profundamente humano. Tuvo el don de explicar lo complejo, con palabras sencillas, sin perder la rigurosidad académica. Su manera de comunicar se alejó del lenguaje frío de los manuales: utilizaba metáforas, ejemplos cotidianos y hasta un toque de humor, que atrapaba tanto a niños como a adultos.



Gracias a esta vocación, ocupó cargos clave en la divulgación científica. Fue directora de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, una de las instituciones más importantes en el ámbito hispanoamericano. También, participó en

la fundación de la sala de astronomía del Museo Universum, el primer museo de ciencias en México, donde, también, llegó a ser directora.

En 1995, fue nombrada investigadora nacional nivel III, por el Sistema Nacional de Investigadores (SNI), uno de los mayores reconocimientos para la comunidad científica en el país. También, fue vicepresidenta y presidenta de la Comisión de Educación de la Unión Astronómica Internacional, y presidenta de la Academia Mexicana de Profesores de Ciencias Naturales y de la Asociación Mexicana de Museos de Ciencia y Tecnología. Además, perteneció a la mesa directiva de la Sociedad Astronómica del Pacífico. Fue elegida miembro de número de la Academia Mexicana de la Lengua y tomó posesión de la silla XXV, el 26 de agosto del 2004.

Su voz estuvo presente en medios de comunicación, programas de radio, televisión y publicaciones, convirtiéndose en un puente entre la ciencia y la sociedad.

El impacto de su figura femenina en la ciencia no se limita al terreno académico. Es un ejemplo de cómo la pasión puede vencer las barreras sociales, culturales y de género. Para muchas mujeres mexicanas, ver a Julieta Fierro en conferencias o en televisión fue la primera vez que se identificaron con una científica.

Lamentablemente, Julieta Fierro falleció el pasado 19 de septiembre, a los 77 años de edad, elevándose, estamos casi seguros, a uno de los lugares que más amó, aquel paraíso repleto de estrellas. Su legado es indiscutible; ella demostró que la ciencia no sólo se hace en laboratorios, también, se comparte en aulas, libros y museos. Su vida es testimonio de pasión, creatividad y entrega. Como investigadora, escritora y divulgadora, acercó las estrellas a generaciones enteras, recordándonos que el conocimiento es un derecho y una fuente infinita de maravilla.

Miel sobre hojuelas, una novela de Gabriela Villazón

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

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



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

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

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

**De venta en Amazon,
Gandhi y Librerías El Sótano.
Disponible en español e inglés.**



Teva y Senosiain acuerdan mejorar el acceso a medicamentos

Teva Pharma México y Laboratorios Senosiain anunciaron un acuerdo estratégico para acercar a los mexicanos tres productos clave en el tratamiento de diversos padecimientos, con lo que reafirman su compromiso con la salud, la innovación terapéutica y el acceso equitativo a los medicamentos en nuestro país.

La alianza consiste en que Teva México cede a Laboratorios Senosiain las marcas Trivafluc®, Fedeblex® y Tridesac®, proyecto de suministro que ya está en transición y contempla la transferencia de tecnologías, así como la cesión de registros y marcas.

El proceso de implementación ya ha comenzado, tanto en Teva como con el equipo de Senosiain.

"Este acuerdo refleja nuestra visión de negocio enfocada en la eficiencia operativa y la sostenibilidad a largo plazo. Confiamos en que Senosiain, con su sólida experiencia local, potenciará el alcance de estos productos en beneficio de más pacientes en México", declaró Rafael Suarez, Director General de Teva Pharma México, filial de Teva Pharmaceutical Industries.

Por su parte, Laboratorios Senosiain, señaló: "Para Senosiain, esta colaboración representa una oportunidad de fortalecer nuestro portafolio con productos de alta calidad, y seguir contribuyendo al acceso a la salud en el país con soluciones confiables y efectivas".

De esta forma, la alianza reafirma el compromiso de ambas compañías con la innovación terapéutica y el acceso equitativo a medicamentos en México, confiando en que Laboratorios Senosiain continuará el camino del acceso a la salud para los mexicanos.

Hedy Hernández



Histofil® Vitamina D3 ahora disponible de libre acceso

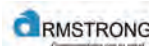
- Histofil®, medicamento de Medix®, es eficaz para corregir deficiencias en la mayoría de los adultos, favoreciendo niveles óptimos en sangre y previniendo complicaciones a largo plazo.
- Histofil® ahora está disponible sin receta médica en todas las cadenas de farmacias del territorio mexicano.

Histofil® vitamina D3, participa en procesos esenciales que van mucho más allá de la salud ósea. Favorece la absorción de calcio y fósforo, fortalece músculos, apoya la memoria y la concentración, e influye en el estado de ánimo. También refuerza el sistema inmune y ayuda a prevenir infecciones respiratorias. La dosis de 4,000 UI que ofrece Histofil® es eficaz y está recomendada por especialistas como ortopedistas, geriatras, ginecólogos, nutriólogos y médicos de atención primaria, quienes la consideran una herramienta preventiva de gran valor.

Durante la lactancia, ayuda a que las mamás transmitan a sus bebés la cantidad adecuada de Vitamina D para un desarrollo óseo sano y una mejor protección contra enfermedades. En la adultez, contribuye a mantener fuerza y energía, y en la tercera edad, actúa como escudo contra la pérdida de masa ósea y muscular, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.

Las recomendaciones para aprovechar al máximo sus beneficios son incluir alimentos ricos en vitamina D, realizar ejercicios de fuerza y carga y exposición moderada al sol para estimular la síntesis natural de vitamina D.

Hedy Hernández



Levotiroxina líquida Para tratar el hipotiroidismo

Armstrong Laboratorios de México presenta una nueva formulación líquida de levotiroxina sódica para el tratamiento del hipotiroidismo.

La presentación líquida de levotiroxina ofrece ventajas farmacocinéticas importantes, ya que puede administrarse fácilmente, se puede tomar con alimentos, no necesita deshacerse en el estómago para absorberse lo que permite una acción más rápida y menos dependiente de las condiciones o fármacos que afecte el paso del estómago y/o del intestino.

Además, su formulación permite administrarse con mayor flexibilidad, incluso junto con el desayuno, manteniendo su efectividad, lo que puede simplificar la rutina diaria del paciente y mejora su adherencia al tratamiento, así como su calidad de vida. También se ha observado que reduce la necesidad de ajustes frecuentes en la dosis, lo que contribuye a un manejo más estable y personalizado.

Los síntomas son inespecíficos y variables por lo que se puede llegar a confundir con otras condiciones con manifestaciones similares, lo que dificulta su sospecha. Los síntomas más comunes son: fatiga persistente, piel seca, estreñimiento, ronquera, ganancia de peso, intolerancia al frío, disminución de la audición, depresión, caída del cabello y alteraciones en el ritmo cardíaco, entre otros. También es una causa de elevación del colesterol, infertilidad o de abortos espontáneos.

El hipotiroidismo afecta del 10 al 15% de la población adulta. Es uno de los padecimientos endocrinos más frecuentes. Se presenta en cualquier grupo de edad pero aumenta su incidencia en mujeres mayores de 50 años.

Hedy Hernández

Cruzadas

Coloque en el diagrama las siguientes palabras:

3 LETRAS

ETA
ZAR

4 LETRAS

ARIO
CHAL
EMIR
IMÁN
JAÉN
MUSA
NENE
NOMO
OSAR
RABÍ
RIEL
ROJO
RUIN
RUSO
USÍA

5 LETRAS

ÁRBOL
ARGOT
BARRO
CAUCE
CIELO
CONDE
COSÍO
ESTOR
LAUDO
LEONA
LIMBO
MADRE
MANTA
OLIVA
ORATE
OTERO
RUIDO
VIEJO

6 LETRAS

AVERÍA
CARTEL
CARRIL
OROPEL
ROSTRO
TAPETE

7 LETRAS

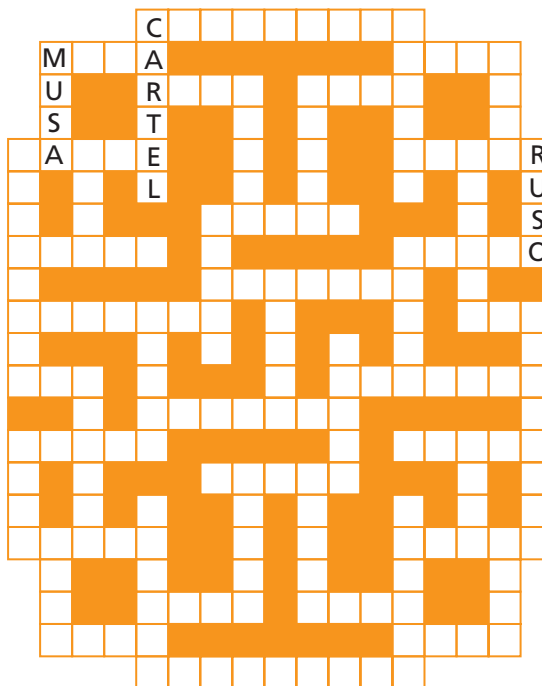
BARROTE
DELANTE
NOVELAR
TRASERO

8 LETRAS

ABOLENGO

9 LETRAS

LINOTIPIA



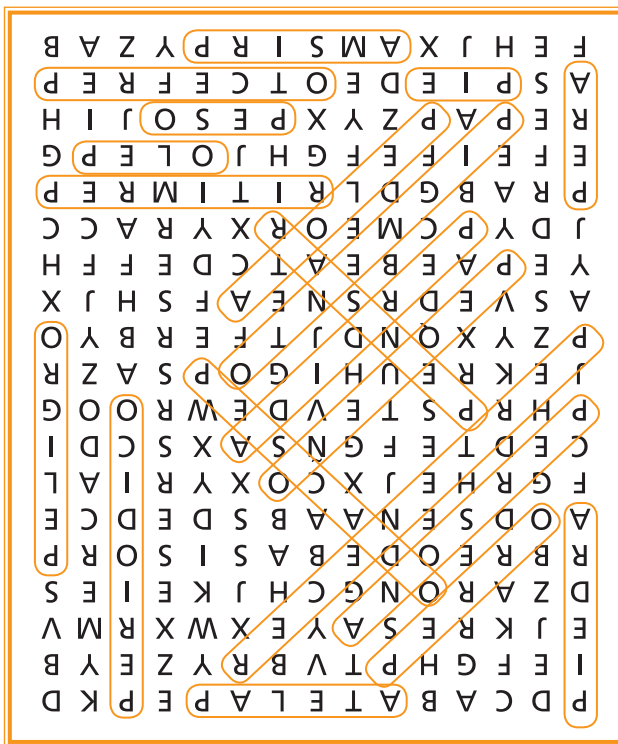
Busca palabras

Encuentre las palabras en la sopa de letras.

PERRO
PERSONA
PERTENECER
PENSAR
PEQUEÑO
PERA
PERDIDA
PESCADO
PIGMENTO
PRISMA
PESO
PIE
PIEDRA
PALETA
PELO
PELOTA
PELIGRO
PERFECTO
PERIÓDICO
PERMITIR



Soluciones



FLUMIL

El descongestivo de niños y adultos

FLUMIL
cuenta con
3 activos que
combinan sus
efectos

1

**DESCONGESTIVO
NASAL**

2

ANALGÉSICO

3

ANTIINFLAMATORIO

FLUM-01AF-18
NÚMERO DE ENTRADA: 173300202C6329

FLUMIL

Gotas

Cápsulas

MARZAM

1156002

1156001

NADRO

10917

10916

FÁRMACOS NACIONALES

7501314702640AA

7501314702657AA

ALMACÉN DE DROGAS

366404

366307

Jarsix®

La concentración precisa de
loratadina + betametasona
para lograr un efecto:

- Antihistamínico
- Antialérgico
- Antiinflamatorio

Jarsix actúa eficazmente controlando:

- Prurito
- Rinorrea
- Inflamación
- Ronchas



**Adultos y
>12 años**

**1 tableta
cada 12 horas**

**6-12 años
30 kg**

**5 ml
cada 12 horas**

4-6 años

30 kg o menos

**2.5 ml
cada 12 horas**



Senosiain®