



Atenea

Pharma

La revista de los farmacéuticos



Los naipes como
entretención



Medicina Social

La libertad de ser

Nueva imagen



Eficaz alivio de
alergias
cutáneas y respiratorias

**#Genéricos
Excepcionales**

Un producto de
**Grupo
BRULUART**

Material exclusivo para profesionales de la salud. Reg. San. 069M85 SSA VI.

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
relax.atenea7@gmail.com

Atenea Pharma La revista de los farmacéuticos
Año 14, No. 11, mayo 2024, 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. Patricio Sanz No. 1546, Col. Del Valle, 03100, Ciudad de México.

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*.

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

Es uno de los juegos de mesa más antiguos, clásicos y preferidos de la mayoría de las personas; incluso, a partir de ella, se han derivado otras propuestas de entretenimiento y títulos o variedades de juegos. Hablamos de la baraja, cuyas versiones más conocidas son la inglesa, la española y la del tarot; pero ¿cuál es la original?, ¿cuál se creó primero?, ¿existen otras?, ¿qué significan los tréboles, los diamantes, las picas y los corazones, o bien, los bastos, los oros, las espadas y las copas?, ¿por qué esos símbolos y no otros?, y ¿quiénes son los personajes que aparecen? Para dar respuesta a todas estas preguntas, hemos preparado una nota en la que indagamos en la historia del juego de cartas, que merece destacarse en la portada.

Monumentos famosos alrededor del mundo existen muchos; torres, castillos, estatuas o edificios, pero hay muy pocos caminos o carreteras que destaquen tanto como para ser mundialmente reconocidos y hasta turísticos. En este caso, los puentes podrían ser dignos representantes de este rubro, no obstante, lo que verdaderamente hace sobresalir a estas construcciones es el diseño de su estructura y su arquitectura, no el camino en sí. Es muy complicado que una vía asfaltada cualquiera destaque, sin embargo, la Ruta 66 lo logró, la cual no es popular por su apariencia, sino por toda la carga histórica y cultural presente en cada una de sus millas. Lo invitamos a "dar un breve recorrido" por esta famosa autopista estadounidense.

En la edición anterior, iniciamos un tema en el que le presentamos ciertas similitudes que existen entre la religión de nuestros antepasados prehispánicos y la impuesta por los españoles tras la Conquista, el catolicismo. ¿Cómo se relacionan la Virgen de Guadalupe, San Juan el Bautista y el Cristo de Chalma con algunas divinidades mexicas? Descúbralo en esta segunda y última parte.

Existen muchas actividades físicas para tonificar nuestro cuerpo y fortalecer la musculatura, entre ellas, la calistenia, un entrenamiento efectivo que, aunque suene o parezca moderno, se practicaba desde la Antigua Grecia. Es un deporte que ayuda a trabajar todo el cuerpo al mismo tiempo en el que el estilo de vida se vuelve más saludable. Conozca más detalles sobre esta disciplina en la página 32.

Con mucho más por decir, pero sin más espacio en esta hoja y con la intención de no demorarlo más para adentrarse en el catálogo de cultura e información contenido en las siguientes páginas, esperamos que disfrute de esta lectura.

En portada: Los naipes como entretenimiento

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



Revista Atenea Pharma

Sumario



El perro corgi	3
¿Qué es el síndrome de Guillain-Barré , el mal que está aquejando a Tlaxcala?	10
La famosa Ruta 66	14
De España, de Inglaterra, de Francia... ¿ De dónde proviene originalmente la baraja?	22
Las librerías de viejo , un mundo fascinante	26
Sincretismo entre deidades mexicas y católicas. (Segunda y última parte)	28
La calistenia	32
Amigo farmacéutico, evite multas y sanciones a su farmacia	35

6 *Atenea Pharma conmemora*
Inglaterra y Escocia se unifican
Fundación del Club Deportivo Guadalajara
Gustavo Cerati sufre accidente cerebrovascular
Día Internacional de la Erradicación de la Fístula
Obstétrica

20 *Vida diaria*
Eliminando las toxinas de la casa

37 *Recetas de la abuela*
Col con tocino

38 *Lo nuevo*

39 *Juegos*



El perro corgi

El corgi es una raza canina británica, cuyo nombre proviene del celta *kerigie*, que significa 'perro enano'. Tiene dos variantes, el corgi galés de Cardigán y el corgi galés de Pembroke. Si bien son muy parecidos, este último es, quizás, el más conocido y el más fácil de encontrarse en los parques o en las calles, paseando junto a sus amos, moviendo, de lado a lado, sus pompitas esponjosas.

Aunque, en la actualidad, esta raza es utilizada como una mascota de compañía, lo cierto es que fue criada originalmente para desempeñar funciones de pastoreo.

Características

De manera general, los corgis son perros de talla chica, de cuerpo alargado pero robusto, y de patas cortas. Su cuello también es corto, su hocico es alargado y tienen las orejas erguidas, en forma triangular, siendo las del galés de Pembroke un poco más puntiagudas, que lo asemejan más a los zorros, en comparación con las del galés de Cardigán, cuya punta es más redondeada. La cola es el principal distintivo de ambas variantes, ya que la del Cardigán es más larga y gruesa, mientras que los de Pembroke la tienen tan pequeña que casi no se les nota.



En cuanto al tamaño, el galés de Cardigán es ligeramente más alto y más largo que el galés de Pembroke, y con las patas delanteras un poco arqueadas; los ejemplares adultos miden entre 25 y 34 centímetros de alto, y pesan de 15 a 18 kilos. La altura de los Pembroke, en cambio, es de 23 a 30 centímetros, y su peso oscila entre los 12 y 15 kilos.

El pelaje de los corgis es liso, sin embargo, el del galés de Cardigán se distingue por ser de un largo mediano, mientras que el del galés de Pembroke es corto. La coloración del manto también es un tanto diferente entre

las dos variantes. El del Cardigán puede ser de distintas escalas de rojizo, sable, 'azul verdoso', abigarrado, grisáceo o negro, con el cuello, abdomen, la parte baja de las patas y partes del rostro (la zona de la nariz y la línea hacia la frente) de color blanco, o bien, puede ser completamente blanco, de acuerdo con el American Kennel Club (AKC). El galés de Pembroke puede encontrarse en negro, sable y tonalidades que van desde el beige al marrón, igualmente, con cuello, pecho, abdomen y cara blancuzcos.

Temperamento

Como buenos 'hermanos', siempre hay uno más amigable que el otro, y, en este caso, ese es el corgi de Pembroke, en tanto que el de Cardigán tiende a ser un poco reservado y menos extrovertido, especialmente con los extraños, pero, una vez que conoce a la persona, es amigable.

De manera general, los corgis conviven bien con niños, otros perros y otras mascotas siempre y cuando se hayan criado con ellos, aunque tienden a ser un poco rudos o bruscos debido a sus instintos de pastoreo, por lo que pueden llegar a morder –sin hacer daño– los talones de la gente u otros perritos.

No hay que dejarse engañar por su tamaño ni por su adorable cara, pues, aunque estos perros no tienden a ser agresivos, son protectores y vigilantes, de modo que alertarán a sus amos, con fuertes ladridos. Son perros inteligentes, enérgicos e independientes –por su genética pastora–, pero les encanta estar cerca de su familia y pasar el tiempo con ella.

Cuidados y ejercicio

Los corgis son perros atléticos y necesitan tener su mente ocupada, realizando alguna actividad, para, así, evitar que desarrollen un carácter huraño o destructivo en casa. Es por ello que los paseos diarios son indispensables, que incluyan un breve período para que puedan correr. Junto con una dieta moderada, de pequeñas porciones, el ejercicio es también necesario para evitar que, por su complexión, desarrollen sobrepeso. Son de rápido aprendizaje y responden bien al entrenamiento, aunque se requiere de firmeza por parte del adiestrador, para lograr captar su atención y obediencia.

Su pelaje no requiere de mayor cuidado que el de un baño, cada dos o tres semanas, y un cepillado, o bien, semanal o de dos a tres veces por semana.

En cuanto a las enfermedades que llegan a ser propias de esta raza, el AKC enlista las siguientes: problemas de espalda, especialmente si el ejemplar tiene sobrepeso, la displasia de cadera y codo, daños visuales y cardíacos, mielopatía degenerativa y



enfermedad de Von Willebrand, un problema de la coagulación de la sangre. Al tener las orejas erguidas, con la cavidad expuesta, es necesario revisárselas de manera regular, al menos, una vez por semana, para asegurarse de que no exista alguna infección.

Orígenes

De acuerdo con el AKC, de las dos variantes de corgi que existen, el galés de Cardigán es el más antiguo. De hecho, es uno de los más antiguos entre todas las razas británicas. Justo como su nombre lo indica, se originó en el reino medieval de Cardiganshire, probablemente, a partir del vallhund sueco, cuando éste fue llevado a Gales, desde la Europa Central, por los celtas, durante la migración masiva hacia Bretaña, hace alrededor de 3 mil años.

Justo como su antepasado, el vallhund sueco, el corgi fue desarrollado y criado para trabajar al cuidado y guía de los rebaños. Su tamaño le permitía morder con facilidad los talones del ganado, para evitar que se desviara, además de ayudarle a esquivar las patadas de éste. A las razas que utilizan dicha técnica del mordisco de los talones se les denomina *heelers*.

Por su parte, el galés de Pembroke se desarrolló en la comarca de Pembrokeshire. El AKC explica que, en el año de 1107, el rey Enrique I de Gran Bretaña invitó a los mejores tejedores artesanos de la región de Flandes (una comunidad neerlandesa en el norte de Bélgica) a que se asentaran en Gales, para que realizaran ahí sus finos productos, al servicio de la realeza. Como parte de dicha migración, los flamencos se llevaron a su nuevo hogar todo lo necesario para conservar su estilo de vida agrario, y esto incluía a sus perros pastores, los cuales eran robustos y de patas cortas, de los que, probablemente, surgieron los corgis de Pembroke. Se piensa que dichos canes flamencos pudieron ser, como ya mencionamos, ejemplares del vallhund sueco; aunque, también, se tiene la teoría de que el corgi de Pembroke pudo desarrollarse a partir del Cardigán.

Ambas variantes de corgis se consideraron como una misma raza en Reino Unido hasta principios de la década de 1930, cuando se les reconoció a cada una por separado.

La fan criadora número uno de corgis, particularmente de la variante de Pembroke, fue la reina Isabel II; de hecho, gracias a ella, estos perros se popularizaron como mascotas familiares y de compañía en el Reino Unido. Su primer ejemplar de esta raza, Dookie, lo recibió cuando ella tenía 7 años de edad; sin embargo, el linaje de los más de 30 corgis que tuvo a lo largo de su vida (algunos corgis, cruce de corgi y dachshund) inició con Susan, una cachorra corgi, que sus padres le obsequiaron, aún bajo el título de princesa, cuando cumplió 18 años. Era tanto su amor por dicha perrita que hasta la llevó a su luna de miel.



Inglaterra y Escocia se unifican

En julio de 1567, Jacobo Carlos Estuardo se convirtió en rey de Escocia, bajo el nombre de Jacobo VI; en marzo de 1603, ascendió al trono de Inglaterra (que ya incluía a Gales) y de Irlanda, como Jacobo I. Esto unificó las monarquías inglesa y escocesa; sin embargo, las instituciones de ambos reinos y sus parlamentos se mantuvieron por separado. Y así continuaron, incluso, después de la muerte del monarca, en 1625, y hasta inicios del siglo XVIII.

Con el fin de unificarse oficialmente como una sola nación, en 1706, los parlamentos de Inglaterra y Escocia aprobaron las Actas de Unión, las cuales entraron en vigor el primero de mayo de 1707, con lo que quedaba conformado el Reino de Gran Bretaña (Inglaterra, Gales y Escocia), con un único parlamento, con sede en Westminster, en Londres.

Dicha unión significaba un beneficio para ambos reinos; por su parte, Inglaterra aseguraba la sucesión protestante al trono, mientras que Escocia se valió de la economía inglesa, para salir de la crisis financiera en la que se encontraba, a raíz

del fracaso del Proyecto Darién, en donde intentó establecer una colonia escocesa, llamada Nueva Caledonia, en el istmo de Panamá, en la década de 1690. Irlanda se unió en 1801, formando así el Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda, pero esa es otra historia.



Fundación del Club Deportivo Guadalajara

Todo inició a principios de los años 1900, cuando Edgar Everaert, de nacionalidad belga, y Calixto Gas (francés), dos empleados de la empresa Almacenes de la Ciudad de México –ubicada en Guadalajara, Jalisco–, y apasionados del fútbol europeo, deciden formar un equipo, incluyendo a otros de sus compañeros. Es así que el 8 de mayo de 1906, surgió el Unión Football Club. Dos años después, se modificó el nombre a Club Deportivo Guadalajara, con el objetivo de que la gente de la ciudad identificara y siguiera al equipo.

Popularmente conocido como 'Las Chivas Rayadas del Guadalajara' o sólo 'Las Chivas', por la mascota, los colores que identifican al club son el rojo, el blanco y el azul, presentes en el uniforme y en el escudo; ambos, diseñados en 1908. El Estadio Jalisco fue su sede oficial desde 1960 hasta 2010, cuando cambiaron al Estadio Omnilife.

Actualmente, el Guadalajara posee 26 títulos a nivel profesional, entre competencias oficiales

tanto nacionales como internacionales; 12 de ellos han sido en la Primera División de la Liga mexicana.



VITERNUM



Es el estimulante fisiológico del apetito

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



VITERNUM[®]

Jarabe

MARZAM

2929001

NADRO

10925

FÁRMACOS NACIONALES

7501314706228AA

ALMACÉN DE DROGAS

368709

VITE-01AF-18
NÚMERO DE ENTRADA: 173300202C6563

Gustavo Cerati sufre accidente cerebrovascular

En mayo de 2010, Gustavo Cerati, exvocalista y exlíder de la banda de rock argentina Soda Stereo, llegó a Venezuela, como parte de su gira por América, que había iniciado en noviembre de 2009, para promocionar su quinto álbum como solista, titulado *Fuerza natural*.

La noche del 15 de mayo, dio un concierto en el campo de fútbol de la Universidad Simón Bolívar, en la ciudad de Caracas. Al final del show, Cerati y su equipo salieron al pasillo, para tomarse una foto de grupo. Una vez formados todos para el retrato, Adrián Taverna, su sonidista, se volteó para decirle algo, y lo notó pálido, con los ojos desorbitados; le preguntó si se sentía bien, a lo que Gustavo intentó responderle, pero no pudo formular las palabras. De repente, la cámara disparó el flash, capturando la última fotografía de Cerati, en vida.

Gustavo se dirigió a su camerino y, minutos después, su asistente personal y Taverna lo encontraron tirado, descompensado, con la boca entreabierta.

Inmediatamente, fue llevado al hospital, donde el diagnóstico fue que había sufrido un accidente cerebrovascular debido a un fuerte aumento de la presión arterial. Como consecuencia, pasó cuatro años en coma, hasta que murió, en septiembre de 2014.



Día Internacional de la Erradicación de la Fístula Obstétrica

La fístula obstétrica es un orificio que se presenta entre el canal de parto y la vejiga o el recto, y se produce por una obstrucción prolongada en el trabajo de parto, por no recibir atención médica oportuna, como una cesárea de emergencia. Esta lesión suele presentarse en mujeres embarazadas que no tienen acceso a sistemas médicos y de atención sanitaria de calidad, que carecen de asistencia obstétrica de urgencia básica y completa, y/o que son adolescentes, ya que su pelvis aún no está del todo desarrollada para soportar el parto. También, se observa en embarazos gemelares, cuando el bebé viene mal posicionado y cuando la madre tiene desnutrición, baja estatura y salud general deficiente.

En la mayoría de los casos, las fístulas pueden corregirse con una operación, pero si no se tratan oportuna y adecuadamente, pueden causar incontinencia urinaria o fecal, infecciones cutáneas, trastornos renales y hasta la muerte. Lo anterior conduce a que las mujeres caigan en depresión y en aislamiento social.

Con el fin de informar, educar y crear conciencia en la población femenina sobre este problema, que conlleve a tomar acciones para prevenirlo, desde el año 2013, por iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas, cada 23 de mayo, se celebra el Día Internacional de la Erradicación de la Fístula Obstétrica. El objetivo, además, es erradicar la fístula para el año 2030.



8 de cada 10
empleos
son generados por las
empresas.



Voz de las Empresas



Consejo de la Comunicación

¿Qué es el síndrome de Guillain-Barré, el mal que está aquejando a Tlaxcala?

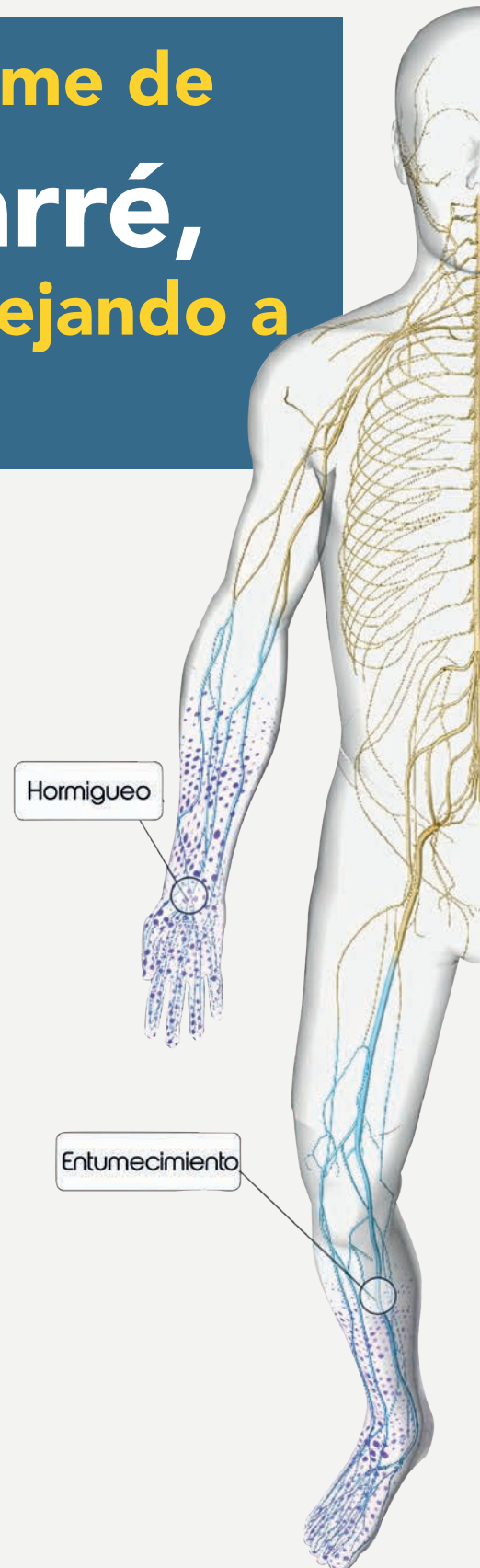
En los meses anteriores, se ha estado hablando mucho sobre el síndrome de Guillain-Barré; esto, debido a que, en el estado de Tlaxcala, desde el 11 de marzo pasado, se emitió una alerta sanitaria por el incremento de casos de parálisis flácida aguda y el síndrome de Guillain-Barré, ocasionados por la bacteria *Campylobacter jejuni*, detectada en la carne de pollo vendida en, al menos, 27 establecimientos; hasta la redacción de esta nota, se han presentado 81 casos de parálisis flácida aguda y 34 casos del síndrome de Guillain-Barré.

Si bien el síndrome de Guillain-Barré (SGB) es la primera causa de parálisis flácida aguda (PFA) en los hospitales de primer y segundo nivel de atención en México, no es la única entidad nosológica que la origina, ya que se puede presentar por otros padecimientos, sobre todo aquellos en los que ocurre una alteración neuromuscular aguda, como el neuroblastoma, la mielitis transversa, la plexitis lumbosacra, la meningomielorradiculitis, la polineuropatía paraneoplásica, el mal de Pott, entre otros.

Signos y síntomas

El SGB es una enfermedad poco común, de tipo autoinmune, que ocasiona debilidad y flacidez muscular, la cual va progresando hasta una parálisis completa; cerca del 60 % de las personas que lo desarrollan ha padecido previamente diarrea o una enfermedad de las vías respiratorias, principalmente por la bacteria *Campylobacter jejuni*.

Las manifestaciones clínicas del SGB se caracterizan por debilidad progresiva de los músculos de las extremidades inferiores y de las extremidades superiores, de tipo ascendente, con disminución o ausencia completa de reflejos osteotendinosos; presenta una progresión de los síntomas de entre días hasta cuatro semanas, las alteraciones son simétricas, se acompaña



de signos o síntomas sensoriales leves, afecta al nervio facial, ocasionando debilidad de los músculos de la cara, de manera bilateral, y disfunción de los procesos autónomos, como la respiración.

Aunque el curso de la enfermedad tiene una evolución "favorable", no se debe perder de vista que puede llegar a tener un desenlace fatal en aquellos pacientes donde se presenta una parálisis respiratoria, por lo que una detección oportuna permite que se apliquen medidas tempranas de soporte. Se considera que el diagnóstico oportuno es cuando se realiza antes de las tres semanas de evolución, dado que esto influye en la toma de decisiones.

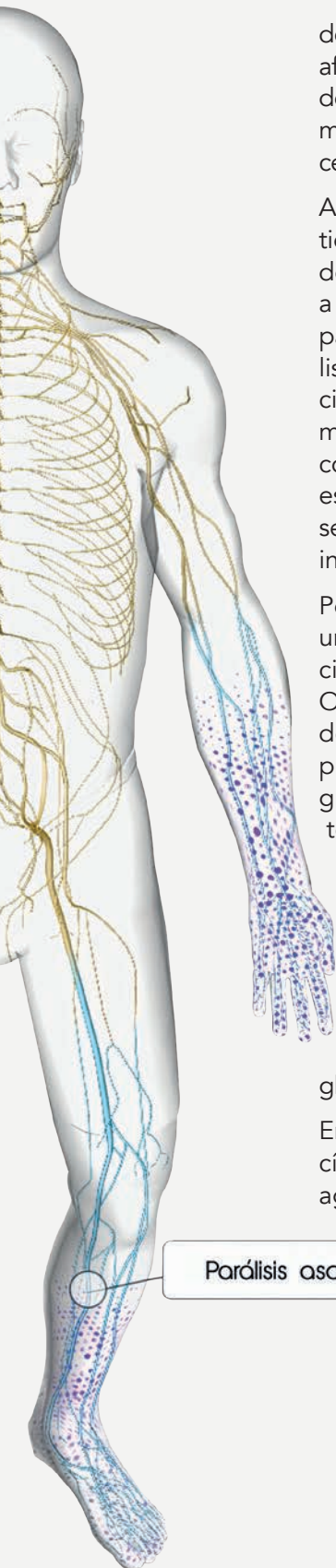
Por su parte, la PFA comienza como un trastorno motor, con una evolución aguda o hiperaguda (según la Organización Mundial de la Salud, se determina aguda hasta cinco días), y presenta un curso rápidamente progresivo. La presencia de este trastorno se considera un padecimiento urgente, por la posible afectación al sistema respiratorio, lo que puede ocasionar la muerte. Por otro lado, a pesar de la manifestación aguda, tanto la PFA como el SGB poseen secuelas crónicas, ya que repercuten a largo plazo en la funcionalidad global de las personas que los padecen.

En cuanto a los síntomas específicos de la parálisis flácida aguda, pueden variar entre

cada individuo; sin embargo, los más comunes son: debilidad en una o más extremidades, de inicio súbito, con progresión rápida, pérdida de los reflejos musculares en las áreas afectadas, flacidez en los músculos –esto se determina al tacto, como blandos, y no presentan un tono muscular normal–; en casos severos, puede ocurrir dificultad para respirar o tragar, que la parálisis sea asimétrica, afectaciones a un lado del cuerpo más que el otro, dolor muscular o espasmos, y fatiga al realizar actividades cotidianas.

De manera general, el síndrome de Guillain-Barré tiene una incidencia de 0.89 a 1.89 casos por cada 100 mil habitantes al año, afectando mayormente a hombres, y, hasta el 60 % de los casos es ocasionado por infecciones previas de *Campylobacter jejuni*, con reportes de 0.25 a 0.65 casos por cada 100 mil habitantes al año.

En cuanto a la mortalidad, en México, se determinó, en 2014, que se aproxima a 0.16 casos por cada 100 mil personas por año; esto es similar a las tasas de mortalidad en todo el mundo.



Parálisis ascendente



En el sistema nervioso central, se han identificado hasta 188 tipos diferentes de gangliósidos, que son moléculas compuestas por residuos de carbohidratos unidos a una fracción de lípidos por un enlace glucosídico y, en la fracción terminal, poseen uno o más ácidos siálicos. La principal función de los gangliósidos es formar parte de las membranas celulares de las vértebras de sostén (glía) del sistema nervioso central y periférico, formadoras de mielina; éstos son blancos moleculares clásicos de los anticuerpos antigangliósidos de superficie, que favorecen al proceso de inflamación-desmielinización del nervio periférico, en el síndrome de Guillain-Barré.

Tratamiento

El tratamiento debe ser implementado lo más pronto posible, para mejorar la supervivencia de los pacientes con el síndrome de Guillain-Barré y parálisis flácida aguda. En primer lugar, es preciso brindar soporte vital avanzado en una Unidad de Cuidados Intensivos; en segundo lugar, se debe agregar la terapia intravenosa con gammaglobulina, durante un período determinado; y, por último, dar tratamiento individualizado, con un biológico monoclonal humanizado: *eculizumab*.

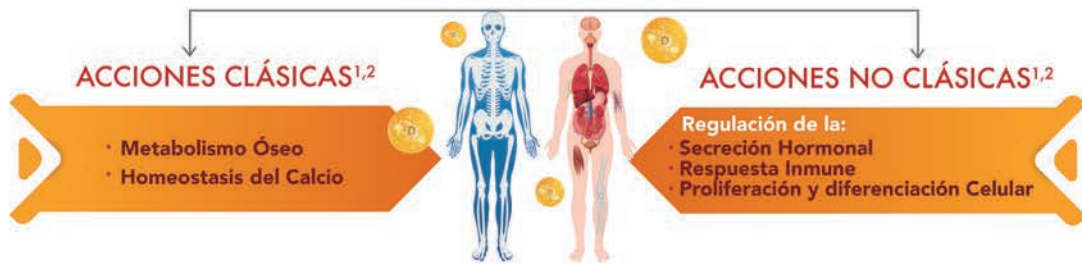
Importante

Aunque la presencia de la bacteria *Campylobacter jejuni* haya sido detectada en la carne de pollo, eso no quiere decir que su consumo sea lo que ocasiona la infección, sino que, al lavarse al chorro directo del agua, las bacterias son salpicadas alrededor, dando pie a que se presente la contaminación cruzada con algún otro alimento cercano, que, al consumirse, no se haya hervido o asado; por lo general, son las verduras crudas las que se encuentran acompañando este tipo de alimentos.

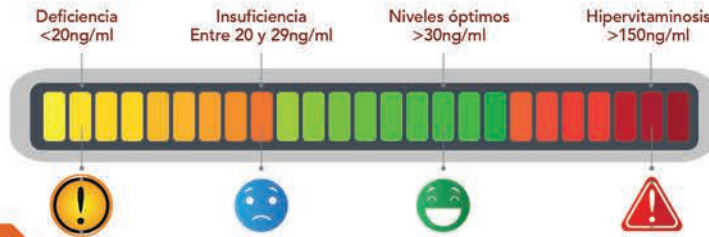
Asimismo, existen diversas medidas que ayudan a prevenir la infección por estas bacterias, como el lavado constante de manos, sobre todo antes de la preparación de alimentos y después de ir al baño; lavar y desinfectar correctamente las frutas y verduras que se consuman crudas, revisar que las latas de alimentos no estén abolladas o infladas, evitar ingerir alimentos en la calle o en lugares de dudosa procedencia y evitar el contacto directo con personas con infecciones respiratorias. Es muy importante recalcar que el pollo no debe ser lavado o enjuagado previo a su consumo; no se preocupe por las bacterias que pueda contener, ya que éstas se eliminan al cocerlo.



LA Vitamina D ES FUNDAMENTAL PARA REALIZAR



LOS NIVELES A TENER PRESENTES PARA LA Vitamina D SON:²



LA PRUEBA PARA CONOCER EL NIVEL DE Vitamina D EN EL CUERPO SE LLAMA: **25-HIDROXI Vitamina D^{1,2}**

SUPLEMENTACIÓN CON Vitamina D^{2,3}



Niveles tolerables por la Endocrine Society

12-18 años	800-2000 UI/día
19-70 años	700-2000 UI/día
> 70 años	1000-4000 UI/día

O su equivalente mensual / monodosis

Con base en concentraciones de 25 (OH) D



Adaptado de: Palacios S, Cerda S, Da Silva R, et al. Vitamin D supplementation: position statement of the Interamerican society of osteoporosis and mineral metabolism (SIBOMM). *Gerontological Endocrinology*. 2021;37(1):10-14.

¿ES POSIBLE LA INTOXICACIÓN CON Vitamina D?^{1,3}

• La ventana terapéutica de VD es amplia, por tanto **el riesgo de intoxicación es bajo**

• Ingestas hasta de **10,000UI/d** son **SEGURAS**. Esto equivale a **300,000UI** mensuales

• Los casos de intoxicación se han presentado con dosis $\geq 40,000$ UI/d dadas durante periodos prolongados de tiempo y con niveles > 120 ng/ml (25OHD)

Escanee para más información



La famosa Ruta 66

Un recorrido de este a oeste, por Estados Unidos, símbolo histórico de la movilidad 'americana'

También llamada 'El camino madre' o 'La calle principal de América', esta antigua carretera interestatal es, quizá, no sólo la más icónica de nuestro país vecino del norte, sino de todo el mundo. Y es que, a lo largo de casi 4 mil kilómetros, recorre distintivos y emblemáticos escenarios, cargados de cerca de cien años de historia. Cada una de sus millas representa el desarrollo en la movilidad vial de su época, la aventura, la libertad y el sueño americano dentro del mismo Estados Unidos.

Originalmente, la Ruta 66 conectaba el este y el oeste de Estados Unidos, en un recorrido total de 3 mil 939 kilómetros, desde la ciudad de Chicago, en Illinois, pasando por los estados de Missouri, Kansas, Oklahoma, Texas, Nuevo México y Arizona, hasta llegar a la ciudad costera de Santa Mónica, en Los Ángeles, California.

Durante casi seis décadas, fue una de las vías de comunicación interestatales más concurridas e importantes; sin embargo, hoy, sólo

permanece como un recuerdo, como un camino histórico que representa la cultura popular, el cual suele recorrerse con fines turísticos más que de transporte, y únicamente por algunos tramos, ya que otros segmentos se encuentran cerrados.

Iniciando la aventura

La historia de esta famosa carretera comienza a principios del siglo XX, cuando Cyrus Avery, un corredor de bienes raíces y dueño de una empresa de carbón, originario de Tulsa, Oklahoma, comenzó a adquirir arrendamientos petroleros, y, con la idea de expandirse y poder abastecer a las pequeñas ciudades del Medio Oeste y el oeste del país, impulsó la construcción de un camino que conectara estos puntos.

Así, la U. S. Highway 66 (Carretera 66 de Estados Unidos) –su nombre oficial– fue inaugurada en noviembre de 1926, con dos carriles únicamente (uno de ida y otro de vuelta). Pronto, se convirtió en una vía muy transitada, en parte, gracias a la campaña hecha por la U. S. 66 Highway Association, que

la promocionó como la ruta más corta, la mejor y la más pintoresca desde Chicago a Los Ángeles, por la parte sur del país. Y sí, ya que permitía a los camioneros y agricultores transportar sus productos con mayor eficacia, además de que sus climas eran más agradables que los de los caminos del norte.

Cabe mencionar que, al principio, sólo estaban delimitados los carriles, pero el camino seguía siendo terroso. Los trabajos de pavimentación tardaron alrededor de 12 años en completarse, por lo que fue hasta 1938 cuando la carretera pudo recorrerse totalmente asfaltada.

En 1939, el escritor John Steinbeck ayudó a que la popularidad y la importancia de esta carretera aumentaran, a raíz de que, en su libro *The grapes of wrath* (*Las uvas de la ira*), se refirió a ella como la 'Ruta 66, el camino madre'. De igual manera, por su gran concurrencia, se ganó el título de 'La calle principal de América', el cual compartió con la Ruta 40 y la Carretera Nacional.

Con el creciente auge del automóvil, los camiones de carga ya no eran los únicos que circulaban por aquella vía, sino que, también, era común ver carros y motocicletas. De ahí, la clásica imagen de película, de conductores rebeldes a bordo de sus "caballos de acero", atravesando el desierto y sintiendo el aire en sus rostros. Además, era la autopista por la que muchos migrantes estadounidenses cruzaban, en busca de mejores oportunidades en otros estados, como California.

Lo anterior motivó a que, a lo largo del camino, se construyeran diversos tipos de comercios, para ayudar a los viajeros a aligerar lo pesado que podía resultar el trayecto, como cafés, restaurantes, moteles, estaciones de gas, talleres mecánicos, campamentos de autos y hasta tiendas de souvenirs; todos, con sus distintivos letreros con luces neón.

De esta manera, la Ruta 66 se convirtió en un destino turístico en sí mismo. Después del período de la Gran Depresión (1929-1941) y de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), las familias estadounidenses, ya repuestas económicamente y con carro propio, realizaban viajes a lo largo de esta carretera sólo por el gusto de recorrerla y de visitar los lugares por los que atravesaba.

Los años 50 y 60 fueron su mejor época: el asfalto constantemente transitado, negocios que prosperaban y los sueños de miles de personas que veían en la Ruta 66 el primer paso para volverlos realidad. Para ese momento, la vía ya era todo un ícono de la cultura popular, y ello quedaba demostrado con la canción de Bobby Troup, (*Get your Kicks On*) *Route 66*, de 1946, que sonaba en todas las estaciones de radio y describía el trayecto, partiendo desde Chicago. Posteriormente, la serie de televisión *Route 66*, de 1960, acerca de dos jóvenes aventureros, ayudó a inmortalizar más a dicha carretera como un escenario de libertad y diversión.

El final del camino

Tres décadas después de la inauguración de esta icónica ruta, el gobierno comenzó con un plan de modernización y construcción de nuevas vías en el país. En 1956, se aprobó La Ley de Ayuda Federal para Carreteras, para financiar el sistema nacional de caminos interestatales y de defensa. Como consecuencia de dicho proyecto, durante las siguientes tres décadas, se construyeron cinco nuevas autopistas interestatales (I-55, I-44, I-40, I-15 e I-10); éstas contaban con cuatro carriles, que representaban una alternativa más eficiente a la Ruta 66, lo que fue originando el declive de la carretera original. La última desviación de este famoso camino, que conectaba con la I-40, fue construida en 1984, y, al año siguiente, la Ruta 66 fue cerrada oficialmente, provocando que los negocios, una vez prósperos, cayeran en quiebra y fueran abandonados.



Sin embargo, no pasó mucho tiempo para que organizaciones públicas y privadas, entendiendo la importancia cultural e histórica de la Ruta 66,

iniciaran campañas para preservarla y reabrirla, ya no como una vía de comunicación, sino como un "monumento" y sitio turístico, rescatando y conservando los puntos más significativos a lo largo de ella. La iniciativa rindió frutos, ya que, en 1990, el Congreso de los Estados Unidos aprobó varias leyes comprometidas con este fin, a las que se sumaron diversas fundaciones; de este modo, pronto, comenzó la recuperación y reapertura de algunos tramos.

En 2008, las labores de preservación adquirieron aún más fuerza cuando el Fondo Mundial de Monumentos incluyó a la Ruta 66 dentro de la Lista de Vigilancia de los 100 Sitios en Peligro, cuyo objetivo es atraer la atención de fundaciones o grupos de interés internacionales, para que apoyen la protección a largo plazo de dichos sitios.

Las grandes atracciones

Actualmente, pese a que ya no es posible recorrerla ininterrumpidamente desde Los Ángeles (California) hasta Chicago (Illinois) o viceversa, cerca del 85 % de la Ruta 66 aún es transitable. No obstante, ya no lleva su nombre original oficial, ya que los tramos circulables fueron renombrados,

pero están indicados con un letrero que dice "Ruta 66 histórica".

Los diferentes comercios que resurgieron a partir de su rescate –conservando su estilo retro, acorde a la moda de los años 50– sirven, ahora, como parte de la experiencia turística de los viajeros más allá de la función de asistencia a los conductores, que tuvieron en su momento.

Transitar por lo que queda de ella es una aventura que muchos intrépidos viajeros emprenden. Recorrerla puede tomar de cuatro hasta 15 días o más, dependiendo de cuántas paradas se hagan y cuánto tiempo se demore en cada una. Eso sí, hay algunos puntos o establecimientos tan icónicos que es casi un obligado detenerse un momento en ellos, tales como, de oeste a este:

Motel Wigwam

(Holbrook, Arizona)

Es uno de los hoteles más icónicos de la ruta, construido en la década de los 50. Destaca por sus habitaciones en forma de tipis (la vivienda cónica de los nativos de América del Norte), aunque el nombre del lugar refiere a otro tipo de casa indígena, de forma cupular.





Cadillac Ranch

(Amarillo, Texas)

Se trata de una obra escultórica en el desierto de Texas, que se caracteriza por una serie de diez carros Cadillac, semienterrados de forma vertical, pintados con *graffiti*. Lo más interesante es que la "decoración" de los carros cambia constantemente, ya que está permitido que los visitantes pinten lo que quieran en alguno de estos autos, como señal, recuerdo o marca de que estuvieron ahí.

The Blue Whale

(Catoosa, Oklahoma)



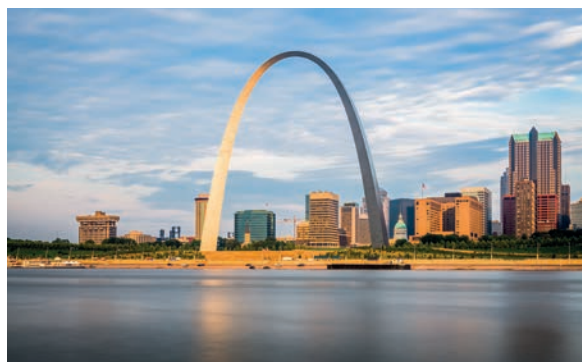
Situada al borde de un gran estanque, es una modesta construcción en forma de ballena, que, al

parecer, en su tiempo, fue usada para divertirse en el agua y echarse chapuzones, ya que posee una pequeña resbaladilla y unas escaleras de piscina.

Gateway Arch

(St. Louis, Missouri)

Es una atracción en forma de arco, frente al Río Misisipi, de 630 pies de altura, en su punto más alto, a la que es posible subir, para tener una espectacular vista de la ciudad de St. Louis.



Lou Mitchell's Diner

(Chicago, Illinois)

Se considera la primera parada de la ruta, dirección Chicago-Los Ángeles. Este restaurante típico



americano es, quizá, el lugar más icónico debido a que fue el primer establecimiento cercano a la carretera; abrió en 1923, tres años antes que la Ruta 66, y fue el sitio inicial en el que los conductores pasaban a saciar su hambre antes de emprender el camino hacia el oeste.

Protagonista de cine

¿Quién dijo que las estrellas de Hollywood sólo eran actores y actrices de carne y hueso? Reafirmando su importancia cultural e histórica, la Ruta 66 ha tenido importantes apariciones en la pantalla grande; diversas películas ambientadas en sus mejores épocas y que tratan, precisamente, de la libertad, la aventura y el riesgo fueron rodadas en distintos lugares de la ruta –especialmente cafés y moteles–. Entre ellas, están: *Las uvas de la ira* (1940), *Easy rider* (1969), *Convoy* (1978), *The Blues Brothers* y *el ritmo de la 66* (1980), *Rebeldes* (1983), *Bagdad Café* (1987) –el título refiere a una cafetería ubicada en un punto de la Ruta 66, en el desierto de Mojave, en California–, *Thelma y Louise* (1991), *Kalifornia* (1993), *Asesinos natos* (1994), *Pequeña Miss Sunshine* (2006), *Cerdos salvajes* (2007) y *No country for old men* (2007).

Por supuesto que merece una mención especial la película animada *Cars* (2006), donde no sólo se alude a sus escenarios, sino que toca la historia de la ruta misma, de su época de esplendor, de su decadencia y de cómo ello afectó a los negocios que, alguna vez, fueron prósperos, quedando, en consecuencia, autos viejos abandonados, que, dentro de la trama de la película, son los que ayudan a Rayo McQueen. La cinta es, de alguna forma, un homenaje a esta carretera y al esfuerzo de muchas personas para que siga "viva", como Ángel Delgadillo, un barbero de Arizona, de 96 años, apodado el 'Ángel Guardián de la Ruta 66'.



Biomics®

Biomics es seguro
y eficaz en el
manejo de:

- faringoamigdalitis
- otitis media
- sinusitis
- bronquitis
- neumonía

1 vez
al día

adultos y niños > 12 años
o peso > 50 kg
1 cápsula de 400 mg



solución
niños > 6 meses - 8 mg/kg
Incluye diluyente y pipeta



Senosian®

Eliminando las toxinas de la casa



Hablando en términos médicos, las toxinas se definen como sustancias químicas tóxicas o venenosas producidas por un organismo, aunque, ahora, ya también pueden desarrollarse de manera sintética. MedlinePlus indica que la mayoría de las toxinas que causan daños a los humanos proviene de microorganismos, como las bacterias, o de metales, como el plomo, y de ciertos químicos orgánicos en el medio ambiente.

Pero existen algunos elementos o entidades diferentes a las sustancias antes mencionadas, que también afectan al bienestar de las personas y generan, por decirlo así, "un ambiente tóxico" a su alrededor, por lo que también podemos referirnos a ellos como "toxinas". Se encuentran en nuestra

propia casa y se trata de artículos que estorban, que ya no aportan nada, generan desorden, basura y un ambiente desorganizado. Esto, aunque no lo crea, de cierta manera, también daña la salud, pues altera la paz, causando irritabilidad, ansiedad, estrés y otras sensaciones negativas.

Los productores de las toxinas de la casa somos nosotros mismos y todas las personas que viven en ella, motivados por un principal factor: el apego. Y es que nos cuesta deshacernos de las cosas, ya sea porque les atribuimos un valor emocional exagerado, porque pensamos que pueden servir en el futuro, porque sobreexplotamos su función y tiempo de vida, y/o porque nos acostumbramos tanto a la misma "decoración"

o a ver esos artículos en el mismo lugar, que percibimos como extraño el cambio.

Entonces, el primer paso para eliminar las toxinas de la casa es desapegarnos de las cosas y reconocer que muchas de ellas ya no tienen cabida en nuestra casa. Ahora, si bien cada persona tiende a acumular cierto tipo de objetos, hay algunos que son comunes para todos, por lo que las principales toxinas del hogar son:

- **Ropa interior rota:** El hecho de que los demás no vean las roturas de los calzones, brasieres o camisetas, no significa que debemos guardarlos para siempre. Si la ropa interior está demasiado rota, desteñida, estirada, deshilachada, etcétera, elimínela de su cajón y haga espacio para nueva. Verá que hasta se sentirá mejor al lucirla.



- **Zapatos desgastados:** El calzado es parte de nuestra "carta de presentación", por lo que, si se quiere dar una buena imagen, es preciso mantener los zapatos limpios y en buen estado. Sin embargo, es verdad que, en ocasiones, solemos negarnos a tirar ciertos pares que nos gustan demasiado, aunque el desgaste que presenten sea, incluso, irreparable con un zapatero. No los conserve más. Esto aplica para bolsos, ropa y accesorios en mal estado.
- **Cosas que ya no se ocupan:** Este punto tiene dos variantes; una se refiere a artículos en buen estado, que sirven, pero que ya no utilizamos y que están ahí, ocupando un lugar. La otra vertiente se refiere a objetos obsoletos, como, quizá, celulares viejos, computadoras, electrónicos, etcétera.

- **Papeles, notas, cartas, revistas, periódicos y hasta libros viejos:** Después de un tiempo, hasta olvidamos por qué guardamos tal ejemplar, así que, si sólo se acuerda que tiene este tipo de artículos justo cuando está haciendo limpieza o escombrando, es momento de desecharlos. Si no los necesitó antes en un buen tiempo, no lo hará ahora. En cuanto a los libros, seguro, ya hay ediciones más recientes; conserve sólo aquellos que sean muy escasos, le importen demasiado y/o ya no puedan encontrarse.



- **Plantas muertas o dañadas:** A veces, cuando nuestras plantitas ya han muerto, nos aferramos a seguir cuidándolas, pensando que podrán revivir. Hay ocasiones en las que eso ya no sucede, por lo que es mejor plantar una nueva y empezar de cero.

Al eliminar estas y otras toxinas de su casa, notará que su salud y su estado de ánimo mejorarán, tendrá paz mental, disminuirá el estrés, aumentará su capacidad de razonamiento y creatividad, y tendrá un espacio más ordenado y despejado.

Recuerde que, en función del estado del artículo que se quiera desechar, se puede donar, regalar, revender, o bien, tirar. Si está dudoso sobre si deshacerse o no de algún objeto, ayúdese contestando estas preguntas: ¿qué relación tengo con él, hoy en día?, ¿qué significa para mí?, ¿lo ocupo con frecuencia? o ¿cuánto tiempo tiene que no lo uso?, ¿me afectará deshacerme de él?

Comience ya con el plan "détox" de su hogar.

De España, de Inglaterra, de Francia... ¿De dónde proviene originalmente la baraja?



La baraja es una forma de entretenimiento de azar, que la mayoría de las personas conoce y ha jugado, pues su popularidad es tanta que, desde sus orígenes hasta la actualidad, se han desarrollado diferentes tipos de mazos, para todos los gustos. Sin embargo, todas las variedades comparten algunas características generales, como el hecho de que son un conjunto de naipes o cartas, las cuales, de un lado, tienen dibujos, números y/o letras, según su valor, mientras que, al otro dorso, todas tienen el mismo diseño, que impide reconocerlas.

Un juego muy antiguo

Entre las principales preguntas que pueden rondar a este tema, suelen estar: ¿cuándo y quién inventó la baraja? Tristemente, no hay documento que dé la certeza al respecto. No

obstante, los historiadores apuestan a que pudo provenir de China, ya que, por el siglo X, cerca del año 969, se mencionaba que el emperador chino Mu Tsung se sentía afligido porque le atribuía al juego de cartas todas las desgracias de su pueblo, por lo que lo prohibió, aunque la gente, de forma clandestina, siempre encontraba la manera de volver a jugar. También, del mismo país, pero en el año 1120, se decía que el emperador S'eun-Ho distraía a sus concubinas con los naipes.

Otra teoría dice que la baraja pudo haberse originado en la India, ya que se cuenta que la esposa de un maharajá, para ayudarlo contra la melancolía que sufría, utilizaba la baraja para que su mente estuviera ocupada. Y, como es de esperarse, hay quienes afirman que fue un invento de los antiguos egipcios.

También, se tiene la teoría de que el primer uso de la baraja fue mágico y que las cartas se usaban sólo como un método de adivinación, como si se tratara de una especie de juego sagrado de carácter simbólico y ritual.



Por lo anterior, es comprensible que existan diferentes tipos de barajas, ya que éstas se asocian a la cultura o país en donde se ocupaban, por ejemplo, la baraja española, la inglesa, la francesa o la de tarot.

Ahora bien, se piensa que fueron los Cruzados quienes llevaron a Europa, entre los siglos XIII y XIV, el juego de cartas, inventado en china. También, se cree que pudieron ser los árabes los que introdujeron esta práctica en Europa a través de los reinos cristianos de España. Esta versión se sustenta en que la baraja occidental más antigua pudiera ser la española, cuyos palos son los oros, las copas, las espadas y los bastos, los cuales coinciden y pudieran ser una adaptación de los de la baraja árabe, que eran monedas, copas, cimitarras y bastones.

Para 1310, el juego de cartas ya era tan popular en España que se vetó en Barcelona, lo que dio lugar a la mención más antigua del juego de naipes en Europa. En 1331, entre los estatutos para la orden de caballería de la

Banda fundada por don Alfonso XI de Castilla, se establecía como prohibido que los caballeros jugaran a los naipes. De igual manera, Juan I de Castilla, en 1387, suprimió este juego de azar.

De forma similar, así como llegó a España, se propagó a los demás países europeos. Se cree, incluso, que, del reino de Aragón, pasó a Italia, pues, en 1299, dicho país ya tenía conocimiento del juego de cartas. Por su parte, en Francia, en 1337, en las constituciones de la Abadía de San Víctor, en Marsella, con el afán de prohibirlo a los frailes, se menciona un juego llamado “páginas”, el cual podría referirse a los naipes de la baraja.

La evolución de su diseño y significado

Como es evidente, en la Edad Media, la baraja se volvió muy conocida en el Viejo Continente; una de las principales razones fue por su elaboración. Y es que, en sus inicios, lo que hoy conocemos como cartas eran piezas hechas de marfil y huesos (semejantes a las fichas de dominó o a los dados), hasta que los propios chinos inventaron el papel, en el siglo XII, y, entonces, comenzaron a elaborarse, poco a poco, con este material. Con la invención de la imprenta, a mediados del siglo XV, la creación y distribución de mazos tuvo mayor alcance, lo que hizo que la baraja fuera accesible para casi cualquier persona.

La baraja ha tenido cambios con el paso del tiempo y por la ubicación geográfica, pues se va adaptando a la cultura que la adopta y propaga. Por ejemplo, en China, las primeras cartas tenían símbolos característicos del país, como el bambú, la escritura, monedas, entre otros. Cuando la baraja se trasladó por el Medio Oriente, se determinó que estaría conformada por cuatro símbolos o palos; cada uno de ellos, según se cree, está dedicado a una actividad en específico: las monedas significan el comercio, las espadas aluden a la guerra, los bastos representan la agricultura, y las copas se asocian a los ritos religiosos.

Fue también por ese momento que se estableció que cada palo constara de 13 cartas, lo que dio un total de 52 naipes. Se piensa que

se determinó que fueran 13 en honor de los meses lunares, mientras que las 52 cartas se asociaron a las 52 semanas que dura el año, aunque esto es sólo una especulación. Por otro lado, los egipcios incorporaron, junto con los 10 primeros números, al rey, un virrey y un subjeft; y fue con este modelo que la baraja entró a Europa.

En Francia, la baraja cambió nuevamente, pero sólo en sus símbolos, ya que, en esencia, no se modificó el significado de cada palo. El diseño que quedó fue el siguiente: las monedas pasaron a ser diamantes; las espadas se transformaron en picas; los palos o garrotes, en tréboles; y las copas, en corazones. Además, se determinó que estarían las figuras del rey, la reina y el llamado joto.



De la misma manera, a cada palo se le asignó una figura importante para los franceses de la Edad Media. El rey de picas representa al rey David de Israel; el rey de diamantes, al rey César de Roma; el rey de tréboles, a Alejandro Magno; y el rey de corazones, a Carlomagno. El significado de las reinas es el siguiente: la de picas es la diosa griega Atenea; la de diamantes es Raquel, la esposa de Jacob en la Biblia; la de tréboles es Regina, palabra en latín que significa 'reina'; y la de corazones es Judith, otra mujer emblemática de la Biblia. En cuanto a los jotos (o sirvientes de armas), el de picas representa a Ogier el Danés, un caballero de Carlomagno; el de diamantes es Héctor, el príncipe troyano; el de tréboles es Lancelot, caballero del rey Arturo; y el de corazones es Esteban de Vignolles, escolta de Juana de Arco.

Como se ha mencionado, en la Edad Media, se popularizó mucho el juego de cartas, pero la razón principal de que éste se prohibiera no fue por los momentos de ocio que

podía proporcionar, sino, en realidad, por las apuestas que había de por medio. Para que los jugadores pasaran desapercibidos y pudieran ocultar su mazo de cartas en caso de ser detenidos, los europeos les añadieron más detalles a las figuras tradicionales y aumentaron el número de cartas a la baraja, lo que originó que se creara la baraja de tarot, la cual también fue condenada por el clero.

Y como sucede muchas veces, la prohibición volvió más interesante el juego, de tal manera que las autoridades vieron que esa medida era una causa perdida; por ello, optaron por ponerle impuestos a las barajas. Fue entonces que se empezaron a estampar las cartas después de que se pagara dicho impuesto. En la actualidad esa costumbre se puede ver en la primera carta de la baraja, la cual siempre es el as de picas; por ello, ésta tiene una marca especial que la hace diferente del resto.

Ahora bien, los ingleses se basaron casi por completo en la baraja francesa para el diseño de sus naipes, ya que sólo cambiaron el 1 por el as. Dado que, en los siglos venideros, los británicos expandieron su imperio por todo el mundo, hicieron que su baraja fuera la más reconocida a nivel global, por ello, la carta del rey viene acompañada de la letra K (*king*); la reina, por la Q (*queen*); y el joto, por la J (*Jack*). Con respecto al *joker* o al comodín, éste apareció por primera vez en Estados Unidos, por el año 1863; se considera la carta de mayor poder sobre las demás, ya que favorece al jugador que la posee, aunque realmente son pocos los juegos que la toman en cuenta, sin embargo, se sigue incluyendo en los mazos actuales.

Hoy en día, el juego de cartas sigue vigente a pesar de todas las opciones digitales y virtuales que nos ofrece la tecnología del siglo XXI; y es que ¿quién no se la pasa bien con una partida de póker o de solitario? El entretenimiento que proporciona la baraja es tanto que, en vez de olvidarla, se ha ido actualizando, tanto así que hay nuevos juegos a partir de las cartas, como el Uno, o bien, se fabrican mazos coleccionables, con diferentes diseños.

Que
esos días
pasen como si nada

Con el nuevo...

analgen *fem*.[®]

Analgésico y antiinflamatorio que
alivia las molestias del síndrome
premenstrual

Alivia de manera eficaz y segura:

- Cólico
- Dolor de cabeza
- Inflamación
- Retención de líquidos



Desde los primeros síntomas
y durante el período menstrual...

Nueva fórmula
Triple acción

Naproxeno
Antiinflamatorio



Pamabrom
Diurético

Paracetamol
Analgésico



Que
esos días
pasen como si nada



LAS LIBRERÍAS DE VIEJO, UN MUNDO FASCINANTE

Para todos aquellos que tenemos el impulso por la compra de libros, la Ciudad de México es un verdadero paraíso por la abundancia y variedad de negocios dedicados a la venta de libros.

En esta edición hablaremos de los vendedores de libros usados, de viejo o de segunda mano, que, con orgullo y dedicación, ofrecen su mercancía a los curiosos, interesados y hasta coleccionistas.

A mediados del siglo pasado, existían en la ciudad de México numerosos vendedores de libros usados que tenían su ubicación en el Centro Histórico; especialmente en el desaparecido Mercado del ex Volador (llamado así debido a que ahí se llevaba a cabo el Ritual Solar de los Voladores, hoy conocidos como Voladores de Papantla), en el espacio que hoy ocupa el edificio de la Suprema Corte de Justicia, donde los había trasladado el Gobierno de la ciudad, después de que desapareciera el Parián.

Entre los locales más famosos están el de don Fernando Rodríguez -presidente por años de la unión de libreros-, que tenía su negocio en una vivienda de la calle de Mesones No. 129, en una extraordinaria vecindad del siglo XVIII; la librería del señor Navarro junto a la antigua Librería del ex Volador en la calle de Seminario; el local del licenciado Francisco Álvarez Orihuela que ofrecía libros especializados en arqueología e historia de México; la de don Modesto Caamaño en la calle de República de Venezuela, especializado en mapas y cartas geográficas; la librería de don Ángel Pola en la Plaza de Santo Domingo; la librería "Los Clásicos" en República de Cuba, de don Amado Vélez, en la que se podían encontrar ediciones médicas, botánicas, legales y de historia; la "Otel" en Puente de Alvarado; y por supuesto, la de don Fernando Rodríguez en el Mercado de la Lagunilla.

En estas librerías se podían ver personajes de la talla del doctor Ignacio Bernal (primer director de Museo Nacional de Antropología), al vehemente coleccionista de libros Carlos Monsiváis y a Guillermo Tovar, quienes negociaban con libreros anticuarios -la categoría más alta y sofisticada de los comerciantes de libros de segunda mano, que por sus conocimientos y especialización se dedican a la venta



de ediciones raras y valiosas que alcanzan precios estratosféricos— la compra de piezas de colección, primeras ediciones, ediciones numeradas, libros con dedicatoria del autor o ediciones que aún conservaban los exLibris de sus primeros dueños.

Los descendientes de estos libreros continúan con el negocio en la calle de Donceles, donde los hermanos López Casillas poseen importantes negocios con mercancía de toda calidad, al igual que la calle de Cuba, en donde Toño Vélez se encarga ahora de “Los Clásicos”.

Algunas librerías de segunda mano han rebasado los límites del Centro Histórico; así, en diversas colonias como Santa María La Ribera, la Roma y en la Calzada de Tlalpan, existen locales que ofrecen la preciada mercancía.

Librerías de viejo para explorar en Donceles

Iniciando en Eje Central Lázaro Cárdenas, y terminando en República de Argentina, la calle de Donceles recorre seis de las manzanas más importantes del primer cuadro de la Ciudad de México. La presencia de la Cámara de Senadores, el Teatro Fru Fru, el edificio de la Asamblea Legislativa, el Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, y el Colegio Nacional, muestran la relevancia histórica de esta calle.

Regia y De Viejo (Donceles 48, Centro Histórico)

Tienen una amplia colección de autores mexicanos y extranjeros, ejemplares del siglo XVII al XX, libros autografiados, dedicados o glosados por grandes personajes, y una amplia lista de libros de arte, arquitectura, fotografía, teatro, cine, historia, literatura, derecho, filosofía, gastronomía y educativos.

Inframundo (Donceles 78-1, Centro Histórico)

Es una de las más grandes del Centro Histórico y ha mantenido sus puertas abiertas desde 1992. Se especializan en libros de idiomas y revistas, y cuentan con un acervo de más de 45 mil publicaciones periódicas que están exhibidas en el fondo del local en sus muchos pasillos estrechos, llenos desde el piso hasta el alto techo.

Bibliofilia (Donceles 78-2, Centro Histórico)

Se especializan en libros de colección de ciencias, historia, arte, temas de guerra y novelas clásicas;

algunos datan del siglo XVII, como el “Theatro Moral de la Vida Humana en Cien Emblemas”, de Otto van Veen, publicado en 1701, con un valor de 60 mil pesos, que está resguardado en su vitrina.

Hermanos de la Hoja (Donceles 78-3, Centro Histórico)

Esta librería tomó su nombre de la novela de Luis G. Inclán “Astucia, el jefe de los hermanos de la hoja o los charros contrabandistas de la Rama”, una de las mejores novelas de aventuras que se han escrito en español, según la Enciclopedia de la Literatura en México.

En este establecimiento se pueden encontrar libros publicados desde el siglo pasado, así como mesas de baratas donde puede encontrar ejemplares a partir de 20 pesos. En la vitrina tienen exhibidas colecciones importantes de literatura, como la Crisol de la antigua Editorial Aguilar, así como de matemáticas y de derecho.

El Gran Remate (Donceles 81A, Centro Histórico)

Este local fundado a mediados de los 90, exhibe publicaciones de temática general en excelente estado. Posee una edición de la Vida de San Juan Nepomuceno, de 1730, que vale 20 mil pesos.

Librería Nely (Donceles 105-L-D, Centro Histórico)

Tiene un amplio catálogo de libros de texto desde preescolar hasta bachillerato, así como best sellers infantiles, de emprendimiento y motivación personal.



Sincretismo entre deidades mexicanas y católicas

(Segunda y última parte)

En la edición anterior, presentamos un esbozo de cómo fue el proceso de evangelización de los nativos mesoamericanos, por parte de los españoles, a partir de la Conquista, en donde, irónicamente, se valieron de los dioses de la religión politeísta prehispánica, para lograr el cometido.

Explicamos que, aunque hayan eliminado la cosmovisión mexicana y de las otras culturas precolombinas, para imponer el catolicismo, en apariencia, dos bases religiosas completamente distintas, lo cierto es que tienen más en común de lo que podríamos imaginar, donde ciertas deidades prehispánicas tienen un reflejo, una equivalencia o una similitud con santos, vírgenes y figuras celestiales católicas, como Quetzalcóatl y Jesucristo, o Tláloc y El Niño, de los que hablamos en la primera parte de este tema. Continuamos, entonces, con algunos ejemplos más de estas correspondencias.

Tonantzin / Virgen de Guadalupe

El nombre Tonantzin es una palabra náhuatl que significa 'nuestra madre venerada'. Algunos investigadores aseguran que este



término se ocupaba para referirse a distintas deidades femeninas prehispánicas, como Coatlicue, Cihuacóatl y Tocih. De hecho, el cronista Bernardino de Sahagún menciona que Cihuacóatl es la diosa principal de los mexicas, y, en dos ocasiones, dice que ella es a la que llaman Tonantzin.

Por estas narraciones y otros textos, se teoriza que hay una superposición entre las distintas diosas a las que se les puede dar el nombre de Tonantzin, por ejemplo, Tocih es la diosa de la salud, la señora de la maternidad y de las hierbas medicinales; Coatlicue es la diosa de la Vía Láctea, señora de las estrellas; Cihuacóatl es la diosa del nacer y de la muerte, señora de los médicos y parteras; y otras más, que son parte del panteón mexica.

Tan importante era esta deidad en la época prehispánica que tenía su templo en el Tepeyac, y varios fieles hacían peregrinaciones, cada año, para rendirle ofrendas y plegarias. Cuando los españoles se dieron cuenta de este fervor religioso, derribaron el templo de Tonantzin y, con la ayuda de la leyenda de Juan Diego y el ayate, edificaron una ermita, pero, esta vez, dedicada a la Virgen de Guadalupe.

No obstante, los nahuas siguieron acudiendo al sitio donde anteriormente se encontraba el templo a Tonantzin, para seguir adorándola.

Su devoción es sospechosa porque en todas partes hay muchas Iglesias de Nuestra Señora y no van a ellas, y vienen de lejanas tierras a esta Tonantzin como antiguamente.

(Fray Bernardino de Sahagún, Códice Florentino)

Actualmente, quienes acuden al Cerro del Tepeyac han olvidado a Tonantzin y le rinden culto exclusivo a la Virgen de Guadalupe; hay tantos devotos y creyentes de ella que, cada 12 de diciembre, se genera una de las peregrinaciones más grandes del mundo, pues miles de personas llegan a este lugar, a rendir tributo.

Tezcatlipoca-Telpochtli / San Juan el Bautista

Un caso interesante de sincretismo lo podemos ver en Telpochtli (una advocación de Tezcatlipoca) y San Juan el Bautista.



Por un lado, Tezcatlipoca es un dios supremo, aquel que está en todas partes, el que da y quita riquezas, quien, también, es capaz de generar problemas y otorgar enfermedades. Se le considera una deidad generosa y negativa, caprichosa y voluble. Su advocación Telpochtli, cuya traducción sería 'el joven', era visitado por peregrinos que venían de tierras lejanas, para ofrendarle en uno de los grandes adoratorios cerca del volcán Popocatepetl, en el pueblo de Tianquizmanalco.

Dado que uno de los atributos de Telpochtli era el ser joven y virgen, los españoles creyeron que sería buena idea sincretizarlo con Juan el Bautista, ya que poseía esas mismas características. Fue así que los católicos empezaron a tomar la fiesta de esta deidad mexica, para celebrar a San Juan Telpochtli, que, con el paso del tiempo, se convirtió en la festividad de San Juan Bautista.

Actualmente, es posible que algún templo cristiano del siglo XVI haya suplantado a un adoratorio a Tezcatlipoca –como es el caso del templo principal de Coyoacán– o a alguna de sus advocaciones, pues este dios tenía más de 300 nombres o maneras de dirigirse a él, tal y como se lee en el Libro VI, del Códice Florentino, de Sahagún.

Oztoteotl / Cristo de Chalma

Otra advocación de Tezcatlipoca es Oztoteotl, el Señor de las Cuevas y protector de los cazadores. Por él, venía la gente de todas partes del Anáhuac al actual Estado de México. A este dios, que se encontraba oculto entre acantilados y barrancas, se le hacían danzas rituales y ofrendas, las cuales, se cuenta, eran sacrificios humanos y de sangre, con el fin de mantener el equilibrio del universo.

En 1539, cuando se descubrió el centro ceremonial, los monjes agustinos decidieron llevar y colocar ahí la cruz. La leyenda, por su parte, dice que, cuando los indígenas llegaron al sitio, vieron al Cristo crucificado y que, en el piso, se hallaban los fragmentos de la representación de Oztoteotl.

A ellos no les importaba que la imagen hubiera sido puesta por los católicos o por los ángeles, más bien, se fijaron en que su dios Tezcatlipoca-Oztoteotl había sido derrotado y

esto no había provocado la destrucción o el fin del mundo. Fue así que el Santo Señor de Chalma tomó el lugar del Señor de las Cuevas, quedándose con todos sus adeptos; por lo tanto, la peregrinación que era para Oztoteotl fue para el Cristo.

Ahora bien, estos no fueron los únicos casos de sincretismo, así lo mencionó el mismo Sahagún en sus crónicas:

Bien creo que hay otros muchos lugares en estas Indias, donde paliadamente se hace reverencia y ofrenda a los ídolos, con disimulación de las fiestas que la Iglesia celebra a Dios y a sus santos.

Por ello, sería prudente preguntarnos si aquella iglesia que tiene su fiesta patronal, en realidad, fue antes un oratorio a una deidad prehispánica.

Miel sobre hojuelas

Escrito por Gabriela Villazón

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

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

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

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



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



Senovital®

Control a largo plazo

Senovital

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



Senovital

Caja con 30 **tabletas recubiertas** de 10 mg cada una Caja con 15 **sobres con granulado** de 4 mg cada uno

NADRO	2494501	2494502
MARZAM	15427	15772
FARMACOS	75013147035548AA	751314703562AA
ALMACEN DE DROGAS	108219	1102221



Hecho en México por: **Laboratorios Senosiain S.A. de C.V.**
Camino a San Luis Rey No. 221. Ex Hacienda Sta. Rita. C.P. 38137, Celaya, Gto. México.

Reg. No. 300M2011 SSA IV / 003M2012 SSA IV.
No. de entrada: 123300202C2298



Senosiain®

LA CALISTENIA

Cuando el propio peso del cuerpo se convierte en herramienta para hacer ejercicio

La calistenia es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos y con movimientos repetitivos, para tonificar distintos grupos musculares, utilizando solamente el peso del propio cuerpo.

La palabra calistenia proviene de dos términos griegos: *kallos*, que significa belleza, y *sthenos*, que es fuerza. Se trata de uno de los deportes más divertidos, técnicos y completos que existen, y su objetivo no es otro que el de trabajar, de la mejor forma posible, la belleza del cuerpo, en movimiento. Este tipo de actividad posee una gran ventaja, ya que se puede realizar en cualquier lugar, sin requerir de algún equipo sofisticado o costoso.

Generalmente, la rutina de calistenia consiste en diferentes ejercicios, diseñados específicamente para fortalecer un conjunto de músculos o un área en particular; además, combina el entrenamiento de fuerza y el cardiovascular, porque eleva el ritmo cardíaco considerablemente. Es más un ejercicio de posturas y resistencia, pero no tanto de potencia.

En los últimos años, la calistenia ha tomado un auge importante debido a su implementación dentro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos, para el acondicionamiento físico de los nuevos reclutas. Asimismo, ofrece gran capacidad de maximizar el potencial al tonificar, mejorar la resistencia, incrementar la masa muscular y marcar el cuerpo. No tiene limitación por edad o



fuerza, porque no requiere de actividades de alto impacto o de cargar gran peso.

Al realizar ejercicios de calistenia, es importante la precisión y la coordinación en cada movimiento, para incrementar el grado de dificultad del entrenamiento y evitar la aparición de posibles lesiones. Además, los principales ejercicios de calistenia se enfocan mayormente en el movimiento natural de los grupos musculares y no tanto en la potencia.

Si bien, la calistenia es ideal para trabajar la fuerza física, también, estimula otras habilidades, como la flexibilidad, la agilidad y la coordinación. Es un entrenamiento completo, que permite unir el cuerpo y la mente.

Además de los efectos positivos que tiene sobre el cuerpo, la calistenia tiene otras ventajas, que vale la pena resaltar:

Se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento: Aunque lo ideal es realizarla en algún parque acondicionado o gimnasio, se puede hacer desde casa, ya que no se requieren cargas adicionales de peso ni equipamiento especial.



Bajo costo: Lo único que se necesita para empezar a practicar la calistenia es ropa cómoda; y en cuanto a la realización de los ejercicios, es cuestión de adaptarse a lo que pueda ofrecer el entorno e ir acondicionando el espacio conforme se vaya avanzando en el entrenamiento.

Mejora integral: En comparación con los ejercicios que se realizan en los equipos del gimnasio, donde sólo se trabajan grupos

musculares de forma aislada, la calistenia permite mejorar el estado físico, de una forma integral. La mayoría de los ejercicios aplicados en este tipo de entrenamiento requiere de una activación y tensión constante de diferentes músculos, por lo que se trabajan diferentes grupos musculares con un mismo ejercicio. Conforme se incrementa la actividad física, se van introduciendo nuevos ejercicios de mayor dificultad, para que incremente la carga de trabajo.

Entrenamiento eficaz: Se considera que la calistenia es un deporte funcional; si todos los días se realizan los movimientos, poco a poco, serán más fáciles de aplicar y se sentirán menos agresivos, además de que mejorará la postura del cuerpo.

Marcaje muscular: Debido a que son ejercicios en donde se aplica la fuerza del propio peso corporal, es probable que se trabaje una gran proporción de los músculos del cuerpo, como los bíceps, tríceps, pectorales, abdominales, entre otros.



Espontaneidad y esparcimiento: De manera general, existe una serie de ejercicios y actividades establecidas para la calistenia; sin embargo, los límites pueden ser mucho mayores, la imaginación puede ayudar a crear nuevos ejercicios. Incluso, se considera que la lista de ejercicios de calistenia es ilimitada.

Coordinación, agilidad y fuerza: Cuando se realizan los ejercicios de la calistenia, se requiere del trabajo simultáneo de fuerza, agilidad y coordinación, por lo que no sólo se

están ejercitando grupos musculares, sino, también, se adquieren otros beneficios.

Conecta cuerpo y mente: La calistenia también ayuda a estimular la mente. La concentración es parte fundamental para realizar ciertos ejercicios; además, la fuerza debe ser gestionada y canalizada a la parte adecuada del cuerpo, lo cual se logra sólo con una mente sana y ejercitada.

Existen diferentes tipos de ejercicios considerados como básicos para empezar a incursionar en el mundo de la calistenia, los cuales hacen referencia a aquellos entrenamientos que se practican para fortalecer determinadas zonas del cuerpo, además de permitir incrementar la fuerza en movimientos más avanzados. Algunos de los ejercicios más comunes son las flexiones (también llamadas *push up*), las dominadas (*pull up*), las sentadillas (*squats*), las abdominales convencionales o las elevaciones de pierna. Estos son útiles para mejorar la resistencia, para quemar la grasa corporal e incrementar la masa muscular.

Por otro lado, entre los ejercicios avanzados, se encuentran los estáticos, los cuales son bastante complejos y requieren de una gran fuerza muscular; además, exigen una coordinación y una adecuada técnica para evitar lesiones; algunos ejemplos son: *full planche*, la bandera, el *front lever*, el *back lever* o la *L sit*. Como ya mencionamos, para realizarlos, se necesita un nivel avanzado de calistenia.

También, están los ejercicios dinámicos, que favorecen el incremento de la agilidad y los reflejos; ejemplo de ellos son los giros, los balanceos o los saltos entre barras. Sin embargo, este tipo de entrenamiento puede suponer riesgos, ya que requiere de fuerza, coordinación y concentración, además de que es necesario contar con una preparación previa.

Uno de los principales objetivos de la calistenia es controlar el peso corporal, lo cual puede ser muy gratificante, y esto es independientemente de la edad o la condición física. La calistenia posee una versatilidad inmensa y es seguro practicarla en cualquier lugar si se hace de forma correcta.



Amigo farmacéutico, evite multas y sanciones a su farmacia

Por Redacción Atenea

Hace un par de meses, se dio a conocer que la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), recientemente, ha realizado más de 2 mil verificaciones sanitarias a farmacias; esto, con el fin de asegurarse de que cumplan con todos los requerimientos de legalidad e higiene, para prevenir riesgos sanitarios y garantizar el bienestar de las personas. Como resultado de dichas inspecciones, a través de la Agencia de Protección Sanitaria (AGEPSA), 138 establecimientos fueron suspendidos y 150 productos fueron asegurados, sumando un total de 701 kilogramos, 2 mil 584 litros y 2 mil 029 piezas de medicinas e insumos para la salud.



Las principales razones por las se dieron estos aseguramientos, así como la suspensión de las farmacias, fueron:

- Porque los fármacos y productos sanitarios no contaban con registro de sanidad, número de lote, o bien, se vendían con fecha de caducidad vencida.
- Se comercializaban medicamentos no aptos para su venta, ya que se trataba de muestras médicas, o bien, eran de origen desconocido, estaban contaminados, eran falsificaciones o no estaban autorizados por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).
- Se vendían insumos importados no autorizados para la comercialización en el país.
- Los establecimientos no tenían Licencia Sanitaria o Aviso de Funcionamiento, o bien, eran dependientes de cualquier otro local o casa habitación.



- Existía inadecuado almacenamiento y conservación de los productos.
- Había prácticas de diagnóstico y surtido de medicamentos por parte del personal de las farmacias y boticas que no cuenta con la autorización para hacerlo.

Es importante recordarle que la AGEPSA lleva a cabo actividades de vigilancia y fomento sanitario en todas las boticas y farmacias establecidas en las 16 alcaldías de la capital, lo que incluye verificaciones sanitarias, aseguramientos de productos y suspensión de actividades de los negocios si así lo considera, impartición de asesorías y capacitación de los propietarios. De igual manera, realiza campañas de difusión de información a la población.

Estas actividades de verificación y el consecuente aseguramiento de productos o suspensión de farmacias, en caso de que la autoridad encuentre irregularidades, no tiene otro fin más que proteger la salud de las personas, ya que el consumo de medicamentos caducados, falsos, tratados inadecuadamente, contaminados, etcétera, pueden provocar la falta del efecto terapéutico esperado, intoxicación o daños graves a la salud.

Ante esta situación, la AGEPSA emite las siguientes recomendaciones al comprar medicamentos en la farmacia, mismas que el personal de dichos establecimientos debe tener en cuenta siempre al dar el servicio, por supuesto:

- El medicamento debe estar a la vista del público.

- El establecimiento debe contar con el Aviso de Funcionamiento o Licencia Sanitaria, Aviso de Responsable Sanitario y constancias de capacitación del personal.
- El lugar debe estar limpio y ordenado.
- Especialmente para los consumidores, comprar medicamentos e insumos sanitarios en farmacias establecidas correctamente; no en tianguis, mercados, la vía pública u otros lugares dudosos y ajenos al giro de la salud.
- Corroborar que los insumos vendidos o comprados no estén caducados.
- Recordar que el personal de farmacia no debe diagnosticar enfermedades ni prescribir medicamentos.
- No adquirir o vender medicamentos fraccionados, en empaque maltratado o abierto, que sean muestras médicas o que vengan identificados como propiedad del Sector Salud.
- Comprar o surtir antibióticos o medicamentos controlados únicamente con receta médica correctamente elaborada.

Como recomendación adicional para la población, en caso de identificar irregularidades sanitarias en las farmacias de la Ciudad de México, la AGEPSA exhorta a denunciar o levantar un reporte, al número 55 5740-0706 y al correo dgaps@cdmx.gob.mx, para que las autoridades correspondientes realicen las verificaciones y tomen las medidas pertinentes.

Col con tocino



Por Redacción Atenea



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de caja
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- 1 huevo
- 5 tazas de col cortada en trozos grandes
- Sal y pimienta
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas de pan molido

Preparación

1. Remojar el pan de caja en la leche y agregar el huevo. Aparte, freír el tocino e incorporarlo al pan.
2. Cocer la col, con un poco de sal. Escurrir.
3. Añadir, a la col, la mezcla del pan, y sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Enmantequillar un molde, y espolvorear el pan molido por todas las paredes de éste. Verter la mezcla previamente hecha y esparcir un poco más de pan molido.
5. Hornear durante 25 minutos, a 150 °C.
6. Servir caliente.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Temperatura: Fuego bajo y 150 °C

Rinde:





Exámenes médicos en cada etapa de la vida de una mujer

Los expertos del Hospital Houston Methodist dieron a conocer un listado de exámenes preventivos que debe realizarse año con año en cada década de la vida para prevenir enfermedades y mantenerse saludable.

	En tus 20s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (a partir de los 21 años, cada 1 a 5 años)
	En tus 30s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol • Diabetes (si tienes sobrepeso)
	En tus 40s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años)
	En tus 50s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años)
	En tus 60s — <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial • Peso Corporal • Examen de Papanicolaou (cada 1 a 5 años) • Colesterol • Diabetes (si tienes sobrepeso) • Mamografía anual • Cáncer colorrectal (a los 45 años) • Osteoporosis

Hedy Hernández

Hedy Hernández



P&G Health y la Federación Internacional de Diabetes (IDF) colaboran

P&G Health y la Federación Internacional de Diabetes (IDF) se unen para abordar la Neuropatía Periférica en personas con diabetes.

La diabetes puede causar daño a los nervios (neuropatía) debido a los niveles altos de glucosa en sangre y presión arterial, así como a otros factores contribuyentes.

Los principales síntomas de la NP son entumecimiento, hormigueo (o sensación de alfileres y agujas), ardor y dolor agudo, especialmente en las manos y los pies.

P&G Health desarrollará un curso en línea sobre Diabetes y Salud Nerviosa para la plataforma **Entendiendo la Diabetes de la Escuela de Diabetes** de IDF (<https://www.understandingdiabetes.org/>).

El lanzamiento del curso en línea sobre Diabetes y Salud Nerviosa está planeado para finales del otoño de 2024.

Hedy Hernández

Check ups para mujeres más económicos en el país

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) llevó a cabo un análisis de los check ups más económicos para mujeres ofrecidos por diversos laboratorios clínicos, entre los que destacó 7 estudios básicos que realiza Salud Digna con un costo hasta 50 % menor en comparación con otros servicios similares en el mercado.

Los estudios diagnóstico de Salud Digna que se destacaron incluyen examen general de orina, química sanguínea de 30 elementos, biometría hemática, papanicolaou, electrocardiograma, mastografía y densitometría ósea.

Para continuar apoyando el bienestar de la mujer, Salud Digna ofrecerá a partir del 1 de abril, un paquete de prueba de papanicolaou + detección de VPH a sólo \$250 pesos.



Cáncer de colon duplica su incidencia

Boston Scientific, el Instituto de Cancerología INCAN y la Fundación Fomento de Desarrollo Teresa de Jesús FUTEJE, se unen para promover la importancia de la detección temprana, la prevención de esta enfermedad, cuidados, e investigación.

Dependiendo de su grado de avance y si se detecta a tiempo este carcinoma es altamente tratable. Según datos del Observatorio Global de Cáncer, GLOBOCAN:

- En los últimos 10 años, el número de casos se ha duplicado.
- El cáncer colorrectal afecta a hombres y mujeres en igual proporción.
- 80 % de los casos llegan en etapas avanzadas.
- Cada vez afecta a una población más joven, entre 20 y 49 años.
- Detectado oportunamente es curable en un 90 %.
- Por sus síntomas, se confunde fácilmente con una colitis.

Hedy Hernández



Sopa de números:

Encuentre los siguientes números.

- | | |
|------|------|
| 6278 | 7204 |
| 6435 | 2436 |
| 2567 | 4521 |
| 9743 | 9678 |
| 3675 | 9432 |
| 4921 | 1432 |
| 6879 | 8630 |
| 3021 | 9413 |
| 2358 | 4513 |

2	1	8	7	9	0	3	1	4	9	3	4	5	4	2
6	4	5	6	5	8	5	6	1	7	8	9	0	5	1
2	2	3	3	1	2	5	2	4	3	2	1	0	1	9
3	5	4	8	9	0	0	3	3	4	5	6	7	3	8
8	6	7	6	5	3	6	7	2	8	9	0	1	2	3
5	8	9	5	3	4	3	8	7	7	6	4	4	5	1
4	0	1	2	7	4	9	9	5	6	6	9	0	1	4
5	0	1	2	7	6	3	4	4	7	3	5	8	9	3
2	2	3	9	1	0	3	3	2	8	4	5	2	6	2
1	4	5	6	7	8	9	2	3	0	3	6	8	7	8
7	6	6	5	6	4	3	2	9	0	5	6	7	8	9
6	9	3	2	4	9	3	2	1	1	9	6	7	8	0
0	1	7	4	0	1	7	2	8	7	6	5	4	3	2
4	8	9	8	2	2	9	8	9	0	7	2	0	4	1
8	4	5	6	7	4	3	4	6	5	6	7	8	9	0

Acertijos:

1. ¿Cuál de las figuras numeradas completa la serie?

			1
			2
			3
			4

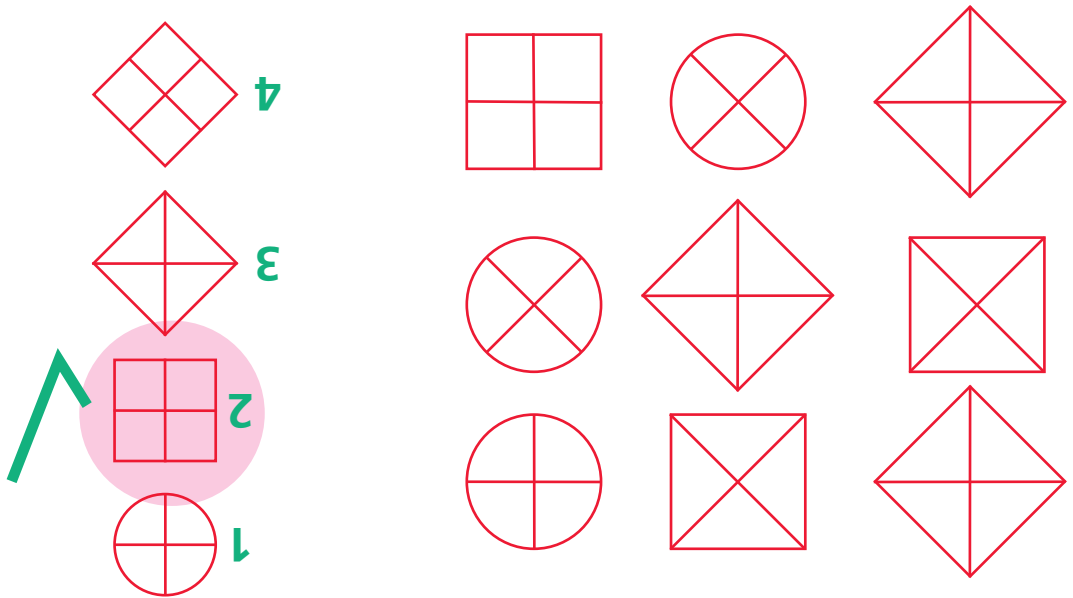
2. ¿Cuál es la palabra que sobra en cada línea

- A) Pizarrón, gis, goma de borrar, escaleras
- B) Saco, botas, zapatos, casa
- C) Mar, cocina, pez, playa



Respuestas

A) escaleras
B) casa
C) cocina



2	1	8	7	9	0	3	1	4	9	3	4	5	4	2
6	4	5	6	5	8	5	6	1	7	8	9	0	5	1
2	2	3	3	1	2	5	2	4	3	2	1	0	1	9
3	5	4	8	9	0	0	3	3	4	5	6	7	3	8
8	6	7	6	5	3	6	7	2	8	9	0	1	2	3
5	8	9	5	3	4	3	8	7	7	6	4	4	5	1
4	0	1	2	7	4	9	5	6	6	9	0	1	4	
5	0	1	2	7	6	3	4	4	7	3	5	8	9	3
2	2	3	9	1	0	3	3	2	8	4	5	2	6	2
1	4	5	6	7	8	9	2	3	0	3	6	8	7	8
7	6	6	5	6	4	3	2	9	0	5	6	7	8	9
6	9	3	2	4	9	3	2	1	1	9	6	7	8	0
0	1	7	4	0	1	7	2	8	7	6	5	4	3	2
4	8	9	8	2	2	9	8	9	0	7	2	0	4	1
8	4	5	6	7	4	3	4	6	5	6	7	8	9	0

Evipress H[®]

NUEVO

Toma el control

Integra en
una **SOLA** cápsula

**Eficacia
antihipertensiva**
de lercanidipino



Efecto diurético
de hidroclorotiazida

Permite
**alcanzar cifras
meta**

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



Revisar IPP:



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



Senosiain[®]



Arfla®

Acción local *efectiva*

200 mg

NADRO	30452
MARZAM	228701
FANASA	7501314702756AA
ALMACÉN DE DROGAS	189723

550 mg

NADRO	37071
MARZAM	228702
FANASA	7501314702770AA
ALMACÉN DE DROGAS	509876



Senosiain®