



Atenea Pharma

La revista de los farmacéuticos



PODER Y MITO DE LA
OBSIDIANA

¡Muévete sin **Dolor!**



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

**#Genéricos
Excepcionales®**



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
55-5575-1100
relax.atenea7@gmail.com

Atenea Pharma La revista de los farmacéuticos Año 16, No. 4, octubre 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: 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 Revisitas 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

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

Negra como la noche, la obsidiana ha brillado en el corazón de las antiguas tierras mesoamericanas. Nacida del fuego profundo de la tierra, esta piedra vidriosa no sólo cautivó por su belleza oscura y su filo perfecto, sino, también, por las historias que sus reflejos parecían susurrar a quienes la contemplaban. Silenciosa pero omnipresente, fue testigo de manos que la tallaron con maestría, de rituales que invocaban fuerzas invisibles, de caminos recorridos y mundos imaginados. Lo invitamos a mirar más allá de su superficie brillante y a descubrir un universo donde la materia y el mito se funden en una sola piedra.

Hay una extraña fascinación que nos empuja a buscar lo que, en apariencia, deberíamos evitar: el miedo. ¿Por qué disfrutamos de lo que nos acelera el corazón y nos deja sin aliento? En un artículo al interior de estas páginas, exploramos esa paradoja inquietante, adentrándonos en los rincones oscuros de la emoción humana donde el temor no paraliza, sino seduce.

Aunque, actualmente, asumimos el estrés como parte natural de la vida moderna, sus efectos van mucho más allá del cansancio mental o la tensión acumulada. ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando ese estado se vuelve permanente? Conozca la compleja y, a menudo, subestimada relación entre el estrés y el sistema inmunológico.

No todas las luces nacen del sol ni de la electricidad. Algunas emergen en el silencio de la noche, tímidas pero persistentes, como si la naturaleza encontrara en ellas una forma de susurrar poesía luminosa. Las luciérnagas, con su parpadeo suave y enigmático, transforman paisajes comunes en escenas de ensueño. Siga, con nosotros, a través de estas páginas, ese resplandor delicado y efímero que producen estos maravillosos insectos, que, lamentablemente, están en amenaza.

No se demore más, y comience a leer la edición de octubre, de, esta, su revista favorita.



En portada: Poder y mito de la obsidiana

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



Revista Atenea Pharma

Sumario



El cerebro produce suficiente electricidad para encender una bombilla **3**

El arte del té, una historia milenaria en cada sorbo **6**

Lo atractivo del terror **10**

La obsidiana, entre la vida cotidiana, la guerra y lo sagrado **16**

El viaje histórico de **"abracadabra"** **20**

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

Las luciérnagas, luces vivientes de la naturaleza **30**

Mexicanos de la ciencia:
Evangelina Villegas Moreno **34**

14 **Atenea Pharma** conmemora
Día Mundial de la Sonrisa
Inauguración de los Juegos Olímpicos en México
Se filma la primera película de la historia
Muere Thomas Alva Edison

24 **Vida diaria**
¿Vive en constante estrés?

38 **Recetas de la abuela**
Pastel *Apple crisp*

39 **Juegos**



El cerebro produce suficiente electricidad para encender una bombilla

¿Y si le dijéramos que llevamos una pequeña central eléctrica dentro del cráneo?



Cuando tenemos una idea o logramos resolver un problema, resultado de que el cerebro ha hecho su trabajo de pensar acertadamente, solemos decir que "se nos prendió el foco". Pero ¿se ha preguntado de dónde viene esa metáfora? Lo cierto es que no es una metáfora propiamente, ya que, en realidad, nuestro cerebro genera suficiente electricidad para encender una bombilla pequeña, ¡y lo hace todo el tiempo! Aunque tiene ciertas limitaciones.

Según estudios neurológicos, el cerebro humano puede producir alrededor de 20 vatios de electricidad en estado activo. Eso equivale a lo que consume una bombilla LED doméstica. ¿Cómo lo hace? La respuesta es que, pese a que es un órgano biológico, el cerebro es también un sistema electroquímico de altísima complejidad. Cada emoción, pensamiento, recuerdo o acción se produce gracias a millones de señales eléctricas que viajan por las neuronas, las cuales se comunican mediante

potenciales de acción, que son impulsos eléctricos generados por el movimiento de iones (como sodio, potasio o calcio) a través de sus membranas. Este proceso crea pequeñas corrientes eléctricas que, en conjunto, forman una red tan intensa como precisa. De hecho, se dice que hay más conexiones eléctricas (sinapsis) en el cerebro humano que en toda la red telefónica del planeta.

El proceso de sinapsis es increíble. Las neuronas mantienen una diferencia de carga entre su interior y el exterior. Al recibir un estímulo, se abren canales que permiten el paso de iones. Esto cambia el equilibrio eléctrico y genera un impulso, que viaja a lo largo del axón (la prolongación filiforme de una neurona). Dicho impulso eléctrico llega al final de la neurona y activa neurotransmisores que pasan el mensaje a la siguiente célula. Este intercambio ocurre miles de millones de veces por minuto en el cerebro. Es como si lleváramos una tormenta eléctrica permanente en la cabeza, pero en miniatura.

Aunque pesa aproximadamente 1.5 kilogramos (alrededor del 2 % del cuerpo), el cerebro consume cerca del 20 % de la energía total del organismo en reposo. Esto representa unas 300 a 400 calorías por día, sólo para mantener sus funciones básicas activas, como pensar, analizar, recordar, coordinar y moverse.

Para que se haga una idea, una bombilla LED promedio consume entre 10 y 20 vatios, mientras que el cerebro está produciendo esa energía sin descanso, incluso, mientras dormimos.



¿Podríamos usar esa electricidad?

La idea de aprovechar la energía del cerebro para cargar el celular u otros dispositivos suena genial, pero no es viable (al menos, por ahora). La electricidad cerebral no es continua ni de alto voltaje; está formada por impulsos débiles y complejos, además de que no existe un medio para recolectarla. Sin embargo, eso no impide que podamos medirla y usarla para aplicaciones sorprendentes: el electroencefalograma (EEG) detecta patrones eléctricos cerebrales y ayuda a diagnosticar epilepsia, trastornos del sueño o problemas neurológicos; las interfaces cerebro-computadora (BCI) permiten controlar prótesis o computadoras con el pensamiento; los videojuegos mentales son dispositivos que, mediante EEG, permiten la interacción a través de la actividad cerebral; y el neuromarketing, con el que las empresas miden cómo reacciona el cerebro de los clientes a anuncios, para mejorar sus estrategias de venta.



Nuestro cerebro es mucho más que el centro de control del cuerpo. Es una máquina bioeléctrica sofisticada y eficiente, que no sólo permite pensar, sentir y movernos, sino que, también, genera energía constantemente. Así que la próxima vez que encienda una bombilla, recuerde que usted lleva una encendida dentro... ¡todo el día y toda la noche!



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, Casa del Libro y
Librerías El Sótano.**



Desde las brumosas montañas de China hasta las teterías contemporáneas de todo el mundo, el té ha acompañado a la humanidad durante siglos, como símbolo de meditación, diplomacia, comercio, cultura y salud. Presente tanto en ceremonias tradicionales como en reuniones casuales, es mucho más que una bebida; es un puente entre civilizaciones, una expresión de identidad, es medicina ancestral, símbolo espiritual, motor económico, estandarte cultural y ritual diario.

El té es una bebida muy presente en la actualidad, siendo la segunda más consumida en el mundo, después del agua. Pero su historia se remonta a milenios atrás y revela un recorrido fascinante a través de continentes, imperios, guerras, religiones y tradiciones que siguen vivas, evolucionando y adaptándose al ritmo del mundo moderno.

Antes de continuar, es preciso hacer una aclaración respecto al concepto de té. De manera general, entendemos por té como

una infusión ya sea de hierbas aromáticas o de frutos; sin embargo, el auténtico té es aquella infusión de las hojas y brotes de la planta de té (*Camellia sinensis*), originaria del sur de China y del sudeste asiático.

El nacimiento del té

La historia del té comienza en la antigua China, con raíces que se hunden tanto en mitología como en evidencia científica.

Según la leyenda más conocida, alrededor del año 2737 a. C., el emperador y herbolario chino Shennong (o Shen Nung) estaba hirviendo agua cuando unas hojas cayeron de un árbol cercano (*Camellia sinensis*) y se infusieron accidentalmente en su recipiente. El aroma lo intrigó y, al probar la bebida, notó efectos vigorizantes. Así nació, por casualidad, la primera taza de té. Una variante de la leyenda, relatada por TED-Ed, indica que, cierto día, Shen Nung se encontraba en el campo, en busca de hierbas y granos, y que ingirió algo que le causó envenenamiento casi al borde de la muerte; sin embargo, una hoja de un árbol, arrastrada por el viento, cayó en su boca y, al masticarla, se revitalizó.



Pero más allá de esta narrativa mítica, según TED-Ed, los hallazgos arqueológicos validan que la planta de té ya se cultivaba por aquellas latitudes desde hace 6000 años —alrededor de 1500 años antes de la construcción de las pirámides de Guiza (c. 2600 a. C.)—. Se consumía, inicialmente, como verdura o cocinada como avena. Fue hasta hace alrededor de 1500 años que comenzó a tomarse a modo de infusión. Con el tiempo, se consolidó una forma estándar de prepararla: primero, las hojas se calentaban y, luego, se molían hasta formar un polvo, el cual, se disolvía en agua caliente, para hacer la bebida llamada matcha.

Originalmente, el té matcha fue utilizado como medicina. Preparado con cebolla, jengibre u otras hierbas, formaba parte de prácticas terapéuticas. Fue en la dinastía Tang (618–907 d. C.) cuando el té se convirtió en una bebida de consumo general y símbolo cultural. Se servía en casas de té y se volvió el eje de reuniones intelectuales y ceremonias.

Durante este período, Lu Yu, un monje budista, escribió el *Clásico del Té* (*Chájīng*) —el primer tratado conocido sobre esta bebida—, donde aborda aspectos técnicos de la recolección y preparación del té y de su valor espiritual y estético. Para Lu Yu, preparar té era una forma de cultivar la armonía entre el hombre y la naturaleza.

El té viajó de China a Japón, en el siglo IX, con monjes budistas, quienes lo integraron a la meditación zen. Allí, evolucionó hacia la ceremonia del té japonesa (*chanoyu*), una práctica ritualizada que combina estética, filosofía y espiritualidad. En Corea, se desarrolló la *darye* (etiqueta del té), también, con raíces budistas, enfocada en la sencillez y la introspección. Así, en Asia oriental, el té dejó de ser sólo una bebida y se convirtió en una vía de conexión espiritual y expresión artística.

El encuentro con Occidente

Para el siglo XIV, China todavía dominaba el comercio de los árboles de té en el mundo, haciendo del té uno de sus tres productos esenciales de exportación, junto con la porcelana y la seda. El té llegó a Europa en el siglo XVII, por medio de comerciantes holandeses y

portugueses, pero fue en Inglaterra donde floreció como institución cultural. Introducido en la corte inglesa, después de 1661, por Catalina de Braganza, noble portuguesa y reina consorte de Carlos II de Inglaterra, se popularizó entre la aristocracia y, eventualmente, con el tiempo, en todas las clases sociales.



Por aquellos tiempos, Gran Bretaña se encontraba en un proceso de expansión y colonización de distintos territorios a lo largo del globo, de modo que su cultura del té también se difundió, haciendo de éste un producto muy popular. Tanto así que, para la centuria de 1700, el té en Europa se vendía diez veces más caro que el café, aunque la planta todavía se cultivaba únicamente en China. De este modo, había una competencia entre compañías europeas por llevar la mayor cantidad de té –y más rápido– hacia el Viejo Continente.

Al principio, Inglaterra pagaba la importación de té con plata, pero, con el tiempo, se volvió poco rentable costearlo bajo ese método. Por lo que comenzaron a intercambiarlo por opio, en un comercio desigual e ilegal. Esta situación generó un problema de salud en China, debido a que la población comenzó a hacerse adicta a la sustancia. Como respuesta, en 1839, China destruyó grandes cargamentos ingleses de opio, lo que desató las Guerras del Opio (1839–1860), una serie de conflictos en donde los ingleses buscaban forzar a los chinos a aceptar el comercio ilegal de opio y a abrir sus puertos. Pese a que el

gobierno chino trató de resistirse, fue derrotado y, como consecuencia, se vio obligado a legalizar el opio, a la apertura de puertos al comercio exterior y la cesión de Hong Kong a los británicos. Simultáneamente, para reducir la dependencia del té chino, Inglaterra desarrolló el cultivo en sus colonias, especialmente en Assam y Darjeeling (India), y Ceilán (actual Sri Lanka).

Luego del descubrimiento del té y su forma de procesarlo y tratarlo, durante siglos, especialmente en regiones del Tíbet, China y Mongolia, el té en forma de ladrillo era tan preciado que se utilizaba como moneda de cambio. Estos bloques, hechos de hojas de té prensadas y secas, eran fáciles de transportar, duraderos y resistentes al paso del tiempo. A veces, incluso, se marcaban con símbolos o sellos oficiales, como si fueran billetes. Se podía usar el té ladrillo para pagar por comida, animales o armas. De hecho, en algunas zonas del Tíbet rural, esta práctica continuó hasta bien entrado el siglo XX.

Una planta, múltiples té

Come mencionamos al principio, el té auténtico proviene de la misma planta, *Camellia sinensis*, de la cual existen dos variedades principales: *C. sinensis sinensis*, originaria de China, resistente al frío y usada para el té blanco, verde y oolong; y *C. sinensis assamica*, nativa de Assam, India, de hojas más grandes, usada para té negro.

De esta planta, se obtienen seis tipos diferentes de té, que dependen del grado de oxidación de las hojas y de la temperatura del agua para la infusión.

Té negro: Es el más oxidado de todos, por lo que se prepara con agua a temperaturas entre los 95 y 100 °C, durante tres a cinco minutos. Cuanto más alta es la temperatura, más amargo es el sabor de la infusión.

Oolong: Es el tipo de té más variado, ya que se caracteriza por una oxidación parcial, la

cual puede ir desde un 8 hasta un 85 %. Esto significa que tendrá sabores distintos según el grado de oxidación, que pueden ir desde tonos florales, afrutados o tostados. Si se busca una oxidación media, lo ideal es calentar el agua a 85 °C; si se prefiere una oxidación menor, deberá prepararse a 80 °C.

Té verde: La oxidación es mínima y tiene un sabor vegetal. Se prepara con agua a temperaturas menores de 80 °C hasta 75 °C, mínimo.

Té amarillo: No es muy conocido; suele consumirse mayormente en China. Es muy similar al verde, pero pasa por una proceso especial en el que adquiere su característico color amarillo. Es más aromático y no posee tanta astringencia (sensación mixta en boca entre sequedad y amargor) como el té verde.

Té blanco: La oxidación es casi nula. Su sabor es suave, ya sea floral o afrutado. Es la variación más compleja y delicada de todas, y se prepara con brotes jóvenes.

Té pu'er o pu-erh: Se distingue porque se prepara con las hojas fermentadas. Su sabor es terroso, envejecido.

Cabe mencionar que la oxidación influye en los sabores y la intensidad de ellos en el té. Así, la oxidación tiende a aumentar el dulzor y a intensificar el sabor. Sin embargo, el grado de amargor que adquiere un té depende de diferentes factores, como la oxidación en conjunto con la temperatura del agua, la cantidad de hojas que se ocupan, el tiempo de infusión, si hay un proceso de fermentación y hasta el tipo de taza o recipiente que se usa; al igual que factores relacionados al cultivo de la planta, como el suelo, el clima, la altitud y los métodos de recolección. Es por ello que, en la cultura china y japonesa, principalmente, la preparación del té es casi una coreografía meditativa.

Y es que, en cada taza de té, se tome donde se tome y en la forma que sea, hay siglos de historia, espiritualidad, conflicto, arte, sanación y una expresión de amor de quien lo prepara hacia quien lo recibe.





LO ATRACTIVO DEL TERROR

¿Por qué nos gusta sentir miedo?

Imagine lo siguiente. Es de noche, está en su casa, con las luces apagadas, el silencio pesa, y decide poner una película de terror. Sabe que eso le hará asustarse, gritar y que, probablemente, no duerma bien. Sin embargo, aun así, lo hace. Y, seguramente, haría lo mismo con una novela espeluznante, o si tuviera la oportunidad de entrar a una casa embrujada

o subirse a atracciones de miedo en un parque de diversiones. ¿Por qué?

Parece que los humanos sentimos una atracción extraña y profunda hacia el terror, pues, de alguna manera, nos hace sentir vivos. ¿Contradictorio? Sí. ¿Humano? Totalmente. Pero esta relación no es tan irracional como

parece; hay ciencia, historia y psicología detrás de nuestro amor por el miedo.

¿Qué pasa en el cerebro cuando vemos terror?

Antes de cualquier explicación, hay que entender qué es el miedo. Evolutivamente, el miedo ha sido una herramienta de supervivencia. Es la emoción que nos dice: "corre, algo no anda bien". Está vinculado al sistema límbico del cerebro, especialmente a la amígdala, que procesa amenazas y activa respuestas de lucha o huida.

Entonces, ¿cómo es que algo diseñado para mantenernos con vida puede ser también una fuente de entretenimiento? La clave está en que cuando experimentamos miedo en un entorno controlado, como una película, nuestro cerebro interpreta que estamos en peligro, pero, a la vez, una parte de nosotros sabe que no lo estamos realmente. Esta contradicción permite que experimentemos una descarga de adrenalina, dopamina y endorfinas —los mismos químicos relacionados con el placer y la emoción— sin consecuencias reales. El resultado: placer y adrenalina al mismo tiempo.

Es como si el cuerpo creyera que hay una amenaza real, pero sabemos que estamos físicamente seguros. Así, nuestro cuerpo se activa, el corazón se acelera y sentimos un subidón de energía, que, paradójicamente, nos resulta agradable.

Por supuesto, no todo el mundo disfruta del miedo. Algunas personas son más sensibles a los estímulos de terror, tienen mayor ansiedad o, simplemente, no encuentran placer en la incomodidad emocional. Y eso, también, tiene su explicación. El cerebro humano varía en la forma en la que procesa la dopamina y el cortisol, de modo que hay quienes necesitan más estímulos intensos para sentirse vivos, mientras que otros prefieren la calma.

La tolerancia al miedo tiene base biológica. Un estudio de la Universidad de Oxford muestra que los fanáticos del terror tienen niveles más altos de dopamina y mayor actividad en la corteza prefrontal, lo que les permite regular mejor sus

emociones en experiencias de miedo. Además, la personalidad juega un rol importante. Los buscadores de sensaciones intensas son más propensos a disfrutar del miedo controlado, al igual que quienes disfrutan de desafíos emocionales.



El miedo como entrenamiento emocional

Más allá del entretenimiento, la exposición al terror controlado tiene un valor psicológico. Algunos expertos sugieren que el miedo simulado actúa como una forma de ensayo mental. Enfrentarnos a escenarios aterradores —aunque ficticios— ayuda a desarrollar resiliencia, aprender a gestionar el estrés y explorar nuestros límites emocionales.

Es como un simulacro emocional. De alguna forma, ver terror nos entrena para la vida real, donde el miedo no es opcional. A través del horror controlado, exploramos nuestras propias vulnerabilidades desde un lugar seguro.

Además, el miedo seguro nos permite experimentar el morbo por lo desconocido y lo prohibido; y es que nos confronta con temas como la muerte, lo sobrenatural, lo monstruoso, lo que está "fuera de lugar". Estas temáticas tocan fibras profundas de la psique humana y nos enfrentan a preguntas existenciales, como ¿qué pasa después de morir?, ¿y si el mal es real? o ¿hasta dónde llega nuestra humanidad?, por ejemplo.

Desde la Antigüedad, el miedo seguro ha cumplido un propósito emocional: canalizar nuestras emociones más profundas y tabúes. Aristóteles hablaba de la “catarsis trágica”, que se refería a experimentar miedo y compasión a través del teatro, para purificarnos emocionalmente. Algo parecido ocurre con el terror moderno; no sólo nos entretiene, sino que nos permite sentir sin consecuencias, explorar lo que normalmente evitamos (la muerte, la locura, lo desconocido) o procesar traumas o inseguridades a través de metáforas monstruosas.

Lo más interesante del terror controlado no es sólo que nos asusta, sino que nos refleja, pues nos hace preguntas que nos llevan a pensar en nuestra posible forma de reaccionar ante una situación: ¿qué haría yo en esa situación?, ¿quiénes somos cuando tenemos miedo?, ¿qué parte de nosotros se esconde en la oscuridad? Así, el terror nos recuerda algo esencial: que somos frágiles, pero, también, increíblemente adaptables; que el miedo no es sólo debilidad, sino, también, motor que nos motiva a actuar; que, en la penumbra, también, hay verdad.

Lo que asusta cambia con el tiempo

El género del terror, ya sea en el cine, en la literatura u otro medio de entretenimiento, funciona como un espejo de los “monstruos” de la sociedad. A lo largo de la historia, las temáticas del horror han reflejado los temores colectivos de cada época. En los años 50, las películas de monstruos gigantes que aterrorizaban a la comunidad, como *Godzilla* o *La mancha voraz*, eran una metáfora del miedo a la guerra nuclear. En los 70 y 80, los asesinos seriales reflejaban la ansiedad social y la violencia urbana, tal como puede verse en filmes como *Halloween* o *Viernes 13*. En la actualidad, las tramas giran alrededor del terror



a la tecnología o la inteligencia artificial, pandemias y crisis ecológicas; además de un miedo más psicológico, simbólico y social.

Sentir miedo —cuando lo elegimos— nos da poder. Nos conecta con emociones primitivas, con lo desconocido, con la muerte y con la vida. Nos permite jugar con el abismo sin caer en él. El miedo voluntario es una forma de libertad emocional. Así que, adelante, vea esa película que sabe que no debería ver solo; lea ese libro, temblando bajo las sábanas; enfrente sus monstruos ficticios. Porque, a veces, asustarnos es justo lo que necesitamos para sentirnos vivos.

Lo bueno, lo malo y lo curioso del entretenimiento de terror

Lo bueno: El cuerpo puede quemar hasta 200 calorías al ver una película de terror que nos cause mucho susto, debido al aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular, según un estudio de la Universidad de Westminster. Además, ver terror en pareja o grupo refuerza lazos emocionales, gracias a la liberación de oxitocina (la “hormona del vínculo”).

Lo malo: El cine de terror, también, tiene algunos efectos negativos en la salud. Un estudio de la Universidad de Nueva York concluyó que ese tipo de películas obligan al cerebro a “reorganizarse” y a “rememorar malos momentos”. Además, someten al cuerpo a alternar constante y bruscamente entre etapas de reposo y de susto y tensión, donde se libera adrenalina, las frecuencias respiratoria y cardíaca incrementan, se produce sudoración y se agudizan los sentidos. Estos cambios repentinos no son lo mejor para la salud mental ni para la cardíaca, lo que puede desembocar en problemas del corazón, recuperación de traumas o depresión.

Lo curioso: Los seres humanos son las únicas especies de reino animal que buscan voluntariamente el miedo por placer.

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



Senosiain®

Día Mundial de la Sonrisa

Se celebra cada **primer viernes de octubre**, para recordarnos el poder de un gesto tan sencillo como sonreír, que, muchas veces, puede marcar la diferencia. Esta efeméride fue instaurada en 1999, por Harvey Ball, el artista comercial estadounidense que creó el icónico "*smiley face*" (la clásica carita amarilla sonriente), en 1963, símbolo que, rápidamente, se convirtió en un emblema mundial del buen ánimo y positividad. El objetivo principal de la celebración es promover la amabilidad, la alegría y los actos desinteresados; y, este año, tendrá lugar el 3 de octubre.

Más allá de su significado simbólico, diversos estudios científicos han demostrado que sonreír tiene beneficios reales para la salud física y mental. Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, fortalece el sistema inmunológico y favorece las relaciones interpersonales.

Escuelas, empresas, hospitales y comunidades de todo el mundo realizan actividades especiales para conmemorar este día: desde campañas de voluntariado y donaciones hasta dinámicas para fomentar la empatía y el buen humor en entornos laborales o educativos.

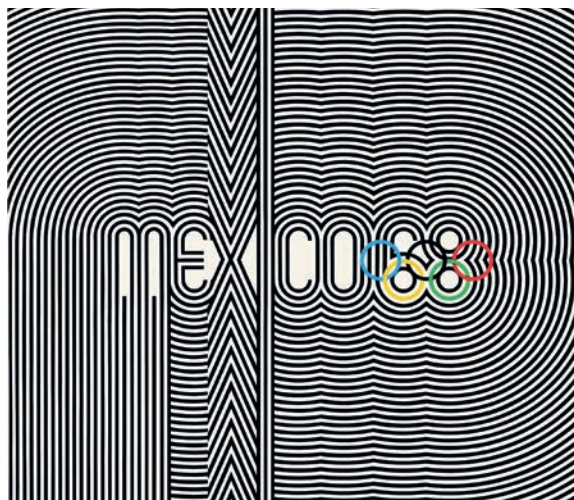


Inauguración de los Juegos Olímpicos en México

Ocurrió el **12 de octubre de 1968**, en la edición XIX, siendo la primera Olimpiada en celebrarse en América Latina. El evento tuvo lugar en el majestuoso Estadio Olímpico Universitario, en la Ciudad de México, en medio de una atmósfera de orgullo nacional y esperanza internacional.

La ceremonia destacó por su colorido, su organización impecable y por reflejar la riqueza cultural mexicana. Más de 5 mil atletas, de los 108 países participantes, desfilaron ante miles de espectadores y millones de televidentes, marcando un símbolo de unidad en medio de un contexto mundial agitado por tensiones políticas y sociales. Uno de los momentos más emblemáticos fue cuando la atleta Enriqueta Basilio, de tan sólo 20 años, se convirtió en la primera mujer en la historia en encender el pebetero olímpico. Al final, Avery Brundage, entonces presidente del Comité Olímpico Internacional, reconoció que "México ha organizado la ceremonia inaugural más brillante en la historia de los Juegos Olímpicos. Nunca antes nadie mejor".

La edición de la Olimpiada México '68 no sólo dejó huella por sus logros deportivos, sino, también, por su impacto cultural, tecnológico (fueron los primeros juegos transmitidos a color) y por convertirse en un escenario donde el deporte y la historia se entrelazaron.



Se filma la primera película de la historia

El cine tuvo sus inicios en una breve pero histórica filmación titulada *La escena del jardín de Roundhay* (*Roundhay Garden Scene*), la primera película de la historia, hecha siete años antes de lo que se considera el nacimiento del cine. Esta grabación fue realizada el **14 de octubre de 1888**, por Louis Le Prince, un inventor francés que trabajaba en el desarrollo de tecnologías de imagen en movimiento.

La escena fue filmada en el jardín de la casa de los suegros de Le Prince, en Roundhay, un suburbio de Leeds, Inglaterra. Con una duración de apenas 1.66 segundos y grabada en una película de 20 cuadros por segundo, muestra a cuatro personas caminando de manera despreocupada en el jardín. Aunque breve, esta grabación representa un momento clave en la historia del cine, ya que fue la primera vez que se capturó movimiento real sobre una cinta fotográfica, utilizando una cámara de una sola lente, diseñada por el propio Le Prince.

Pese a su importancia, Louis Le Prince no recibió el reconocimiento que merecía en vida. Dos años

después de grabar la película, desapareció misteriosamente mientras viajaba en tren, antes de poder presentar oficialmente su invento al público. Su desaparición, nunca resuelta, dejó el camino libre para que otros inventores, como los hermanos Lumière y Thomas Edison, tomaran protagonismo en el desarrollo del cine. Hoy, la cinta es considerada una reliquia invaluable y se conserva como la película más antigua que ha llegado hasta nuestros días.

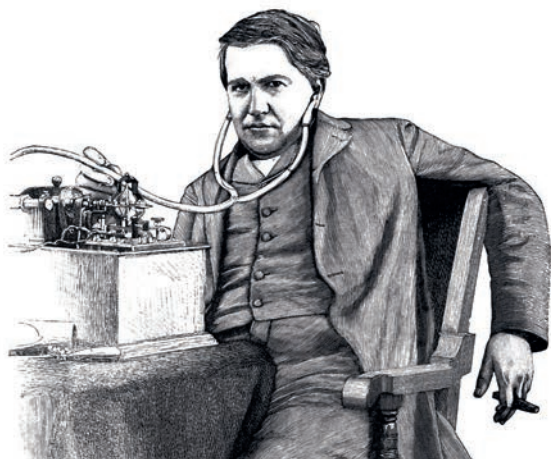


Muere Thomas Alva Edison

Siendo uno de los inventores más prolíficos e influyentes de la historia, Thomas Alva Edison falleció el **18 de octubre de 1931**, en su residencia de West Orange, Nueva Jersey, a los 84 años, debido a complicaciones derivadas de la diabetes. Su muerte marcó el fin de una era de innovación sin precedentes. En su honor, la noche de su fallecimiento, muchas ciudades del mundo atenuaron sus luces durante un minuto, como símbolo de respeto al hombre que había traído la luz artificial al mundo.

Nacido en 1847, en Milan, Ohio (Estados Unidos), Edison fue un autodidacta cuya curiosidad insaciable lo llevó a revolucionar industrias enteras con sus innovaciones. A lo largo de su vida, registró más de mil patentes, siendo sus inventos más conocidos la bombilla eléctrica incandescente, el fonógrafo y la cámara cinematográfica. Además, fue pionero en el concepto de la investigación industrial organizada –fundando el primer laboratorio de investigación en Menlo Park, Nueva Jersey, en 1876– y desarrolló un sistema completo de generación y distribución de electricidad, lo que

permitió la electrificación de las ciudades, transformando radicalmente la vida cotidiana en el siglo XX. También, tuvo una participación activa en la llamada "Guerra de las Corrientes", donde defendió el uso de la corriente continua (DC) frente a la corriente alterna (AC), promovida por Nikola Tesla y George Westinghouse. Aunque, finalmente, se impuso la AC, por su eficiencia a largas distancias, Edison mantuvo una firme defensa de su sistema.



LA OBSIDIANA, ENTRE LA VIDA COTIDIANA, LA GUERRA Y LO SAGRADO

Mediante espejos y cuchillos rituales, esta roca volcánica servía como puente entre los hombres y los dioses, consolidando las jerarquías sociales



La obsidiana, un vidrio volcánico de origen natural, fue un recurso de inmensa importancia en las culturas mesoamericanas, trascendiendo su valor material, para convertirse en un elemento fundamental en la cosmovisión, la economía y la tecnología de civilizaciones como la maya, la azteca y la teotihuacana.

Su brillo oscuro y sus propiedades de fractura la hicieron invaluable para una amplia gama de usos, desde la fabricación de herramientas cotidianas hasta la de objetos de alto valor simbólico y ritual, cuyo significado cruzó temporalidades y culturas.

Las fuentes de obsidiana de lo que fue Mesoamérica están concentradas en dos grandes zonas: la región central de México (Sierra de Pachuca, Hidalgo; Ucareo, en Michoacán; obsidianas de Jalisco, entre otras) y las tierras altas de Guatemala y Honduras (El Chayal, Ixtepeque, etc.). Estas fuentes presentan composiciones y colores distintivos, lo que ha permitido rastrear la procedencia de artefactos arqueológicos y reconstruir rutas de circulación.

La existencia de fuentes localizadas explica por qué ciertos centros políticos controlaron la producción y distribución, y por qué el material circuló a largas distancias.



Un vidrio que sostuvo la vida cotidiana y la guerra

En la economía mesoamericana, la obsidiana era un bien de gran demanda, que se extraía de yacimientos volcánicos y se distribuía a través de complejas redes comerciales. El yacimiento de Sierra de las Navajas, en el actual estado de Hidalgo, fue una de las fuentes más importantes, proporcionando material a la metrópolis de Teotihuacán y, posteriormente, a los mexicas. La obsidiana de alta calidad era un artículo de lujo, mientras que la de menor calidad se utilizaba para herramientas de uso común.

Su principal uso cotidiano fue en la producción de herramientas de corte extremadamente afiladas, superando, en filo, al acero. Los cuchillos prismáticos, obtenidos mediante una técnica de percusión controlada, eran esenciales para tareas domésticas, artesanales y agrícolas. También, se elaboraban puntas de flecha, navajas de afeitar y raspadores. La versatilidad del material permitió un desarrollo considerable en la región.

En contextos bélicos, se empleó como filo en armas compuestas, como el *macuahuitl* —una espada de madera con hileras de laminillas de obsidiana insertadas—, que era capaz de producir cortes profundos y laceraciones graves, aunque los fragmentos de vidrio son frágiles y se rompían con impactos intensos.

Espejos de obsidiana, el umbral a lo sagrado

Más allá de su uso en la fabricación de instrumentos cortantes, esta roca ocupó un lugar central en la cosmología mesoamericana. Las superficies pulidas, conocidas como espejos de obsidiana, se usaban en rituales adivinatorios. Se creía que estos espejos, al reflejar la luz, actuaban como portales a otros mundos o permitían a los chamanes y sacerdotes predecir el futuro.

En Teotihuacán y, más tarde, entre los mexicas (aztecas), los espejos y láminas de obsidiana se vincularon con deidades, como Tezcatlipoca —cuyo nombre puede traducirse como "Espejo Humeante (o Fumante)"—, y con prácticas de sangre y sacrificio.

Por otro lado, su color negro oscuro y su origen volcánico se asociaba con el dios Mictlantecuhtli, señor del inframundo. Los objetos de obsidiana,

a menudo, se colocaban en ofrendas funerarias, sirviendo como guías para el viaje del difunto al más allá.

Así mismo, los cuchillos ceremoniales, a menudo, con mangos elaborados y diseños intrincados, eran esenciales en los rituales de sacrificio humano. Su filo excepcional los hacía ideales para estas ceremonias, que se consideraban necesarias para alimentar a los dioses y mantener el equilibrio cósmico.



El control sobre la obsidiana constituía una ventaja política y económica. Gobernantes o élites que aseguraban el acceso a fuentes o nodos comerciales podían dotar a sus guerreros, artesanos y ceremonias con material de alta calidad, reforzando prestigio y legitimidad.

Las piezas rituales y los objetos de lujo hechos con obsidiana (incrustaciones, máscaras, espejos) funcionaban como símbolos de poder y mediadores entre lo humano y lo divino.

En las cortes mexicas, los espejos mágicos de obsidiana eran símbolos de estatus y autoridad. Portar o exhibir uno de ellos era signo de prestigio. Al mismo tiempo, su posesión estaba restringida a sacerdotes, gobernantes y guerreros de alto rango, lo que reforzaba jerarquías sociales.



Transformaciones a través del tiempo

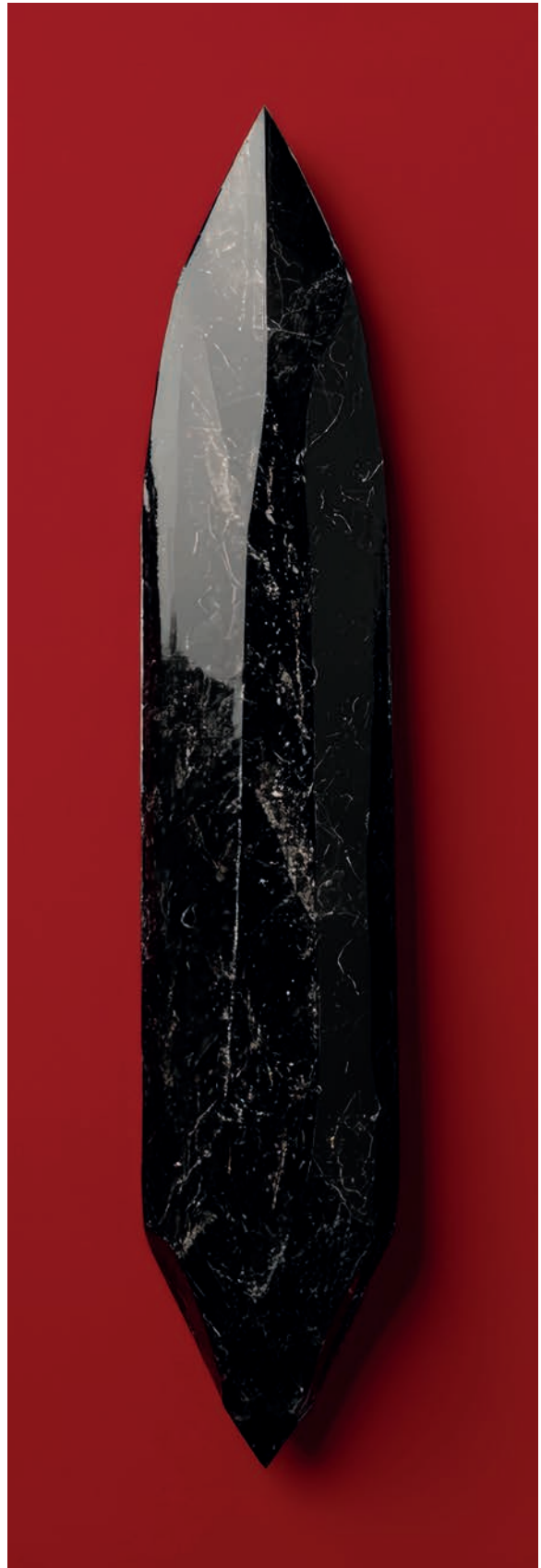
A lo largo del período prehispánico, la función y el significado de la obsidiana evolucionaron. En fases formativas o período Preclásico, sus usos eran eminentemente prácticos; en el Clásico y Epiclásico, aumentó su carga ritual y su presencia en ofrendas urbanas; en el Posclásico tardío (Imperio mexica), la obsidiana adquirió, además, connotaciones ideológicas muy explícitas —vínculos con deidades, identidad imperial y preferencia por variedades concretas—, aun cuando el mercado seguía operando de forma amplia.

Los cambios en redes políticas y la expansión de centros como Teotihuacán o Tenochtitlan reconfiguraron ámbitos productivos y comerciales, consolidando rutas de intercambio más complejas y jerarquizadas. Esto permitió que la obsidiana no sólo fuera un recurso utilitario, sino también un símbolo de poder, prestigio y control social, reflejando las dinámicas políticas, religiosas y económicas de cada época.

El análisis de talleres y núcleos de obsidiana en sitios como Teotihuacán, Tula y Monte Albán muestra un alto nivel de especialización. Los arqueólogos han identificado técnicas avanzadas de talla, que incluyen percusión directa e indirecta, así como presión controlada, capaces de producir piezas uniformes y adaptadas a distintos fines. Además, la distribución de residuos de talla y herramientas terminadas han permitido reconstruir rutas de intercambio y estrategias de producción a gran escala.

En suma, la obsidiana no sólo fue un recurso material de enorme valor para las culturas mesoamericanas, sino, también, un elemento clave en su organización social, política y religiosa. Su extracción, manufactura y circulación revelan un entramado económico sofisticado, mientras que su uso en la vida cotidiana, la guerra y los rituales demuestra su versatilidad tecnológica y simbólica.

A lo largo del tiempo, la obsidiana evolucionó de ser un instrumento práctico a un símbolo de prestigio, poder y conexión con lo sagrado, reflejando las complejas dinámicas culturales de Mesoamérica y dejando un legado tangible que permite, hoy, reconstruir la vida, la cosmovisión y las estrategias de control social de estas civilizaciones.





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

Itra®

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

Senosiain®



Si pensamos en palabras que evocan hechizos, encantamientos y actos de magia, pocas son tan reconocidas y universales como “*abracadabra*”. Desde los circos hasta las películas y los libros de fantasía, esta palabra se ha convertido en un sinónimo de lo mágico, lo inexplicable y lo encantador.

A primera vista, puede parecer una simple palabra sin sentido, utilizada por magos de escenario y en cuentos infantiles. Sin embargo, su historia es mucho más profunda y se remonta a antiguas civilizaciones, donde no era un truco de ilusionismo, sino una herramienta de poder, una llave para sanar y proteger.

El conjuro romano contra la malaria

El rastro más antiguo que tenemos de “*abracadabra*” se encuentra en un poema

del siglo II, escrito por Sereno Sammónico, un médico romano del emperador Caracalla. En su obra *Liber Medicinalis*, recomendaba una cura inusual para la malaria y la fiebre, que era, justamente, llevar un amuleto con la palabra inscrita, de una manera muy particular.

En su obra *Liber Medicinalis*, Sammónico incluyó diversos tratamientos, remedios y antidotos. Entre ellos, figura uno para combatir “la mortal fiebre que los griegos llamaban *hemitritaion*”, enfermedad que, hoy, identificamos como malaria y que azotó con fuerza a la antigua Roma.

Para curarla, el erudito aconsejaba lo siguiente: “Escriba en una hoja (de papiro) la palabra ABRACADABRA, repítala debajo, pero omita la última letra, de modo que cada vez faltarán

más letras individuales en las líneas (...) hasta que quede una sola letra, como el extremo estrecho de un cono”.

Es decir, la palabra se escribía repetidamente, pero se le quitaba una letra en cada línea, formando un triángulo invertido, similar a una pirámide invertida. Este patrón, conocido como “triángulo decreciente”, no era una simple decoración; se creía que, al igual que las letras se desvanecían, la enfermedad también se iría debilitando hasta desaparecer por completo.

ABRACADABRA
ABRACADABR
ABRACADAB
ABRACADA
ABRACAD
ABRACA
ABRAC
ABRA
ABR
AB
A

Abracadabra y el poder creador de la palabra

A lo largo de la historia, la palabra ha aparecido en diferentes culturas y contextos, lo que ha dado lugar a varias teorías sobre su etimología, mismas que han fascinado a lingüistas e historiadores. Las más aceptadas provienen del hebreo, el arameo y el griego, que revelan la creencia compartida en el poder de la palabra para crear la realidad.

Teoría hebrea: Una de las explicaciones más aceptadas sugiere que *abracadabra* proviene de la frase hebrea *abreg-hadabra*, que significa “crearé a medida que hablo”.

Esta interpretación se alinea con la creencia en el poder de la palabra hablada, un concepto fundamental en la Cábala y otras tradiciones místicas. La idea es que, al pronunciar la palabra, el individuo no sólo conjura un efecto, sino que literalmente lo crea con sus palabras. Otra hipótesis apunta al hebreo *abreq ad habra*, que se traduce como “envía tu fuego hasta la muerte”, asociando la palabra con rituales de invocación y protección.

Teoría aramea: Otra posibilidad la relaciona con la frase *abra-ke-dabra*, que, en arameo, significa “yo creo como la palabra”. Esta teoría también enfatiza la capacidad de la lengua para manifestar la realidad, reflejando una profunda conexión entre el pensamiento, el lenguaje y la acción mágica. El origen etimológico de *abracadabra* es incierto.

Teoría griega: Algunos eruditos creen que la palabra podría derivar del término griego *abrasax*, un nombre místico asociado con Abraxas, una deidad o entidad gnóstica. Esta figura representaba la totalidad del cosmos, y la palabra *abrasax* se utilizaba en amuletos gnósticos llamados “piedras de Abraxas”, para invocar protección y poder. La similitud fonética es notable, y el uso de amuletos con inscripciones místicas en ambas tradiciones sugiere un posible vínculo.

Entre curanderos y alquimistas

Con el tiempo, *abracadabra* dejó de ser un talismán médico para convertirse en un elemento central de la cultura popular de la magia. Durante la Edad Media, los clérigos y curanderos seguían utilizando talismanes con la palabra inscrita, sobre todo en forma de triángulos decrecientes, pero, ahora, con la intención de proteger contra el mal de ojo, los demonios y las desgracias cotidianas.

En los libros de conjuros medievales, aparecía junto a otras fórmulas latinas y símbolos místicos, lo que reforzaba la idea de que el poder de las letras podía tejer un escudo invisible contra fuerzas malignas.



En el Renacimiento, con el resurgimiento del interés por el hermetismo, la cábala cristiana y la alquimia, *abracadabra* adquirió un nuevo significado como palabra mágica, vinculada al conocimiento oculto. Se le encontraba en grimorios —manuales de magia— y en prácticas alquímicas, donde se utilizaba como invocación para atraer protección, fortuna o sabiduría.

Ya no se trataba de curar fiebres, sino de conectar con energías superiores, ordenar el caos o invocar entidades espirituales. El Renacimiento, con su fascinación por lo misterioso y lo esotérico, consolidó la transición de *abracadabra* hacia el imaginario colectivo de la magia más cercano al que conocemos hoy.

De la sanación al espectáculo

A medida que el mundo avanzaba hacia la modernidad, la creencia en la magia como una fuerza real y poderosa comenzó a desvanecerse bajo el peso del pensamiento científico y la medicina racional. Con ello, el propósito original de *abracadabra* perdió vigencia como fórmula de sanación y protección. Sin embargo, lejos de desaparecer, la palabra encontró un nuevo destino en la imaginación y el espectáculo.

Durante los siglos XVII y XVIII, en plena era de los espectáculos públicos y el auge del ilusionismo, *abracadabra* fue adoptada por los magos de escenario como la expresión

por excelencia para anunciar lo extraordinario. Su sonoridad enigmática y su herencia cargada de misterio la convirtieron en el grito que marcaba el instante clave del truco, el momento en el que lo imposible se volvía visible ante los ojos del público.

Desde entonces, más que un conjuro auténtico, se transformó en un símbolo universal de lo mágico, un puente entre la tradición esotérica y el arte del entretenimiento, que aún hoy conserva su fuerza evocadora.

Hoy, *abracadabra* sigue siendo un eco de su pasado místico. Es un recordatorio de una época en la que las palabras no eran sólo sonidos, sino fuerzas vivas capaces de influir en la realidad. La próxima vez que escuche a un mago decir *abracadabra*, recuerde que está escuchando un susurro de la antigua Roma, un eco de la Cábala y una pieza de la historia humana de la magia y la creencia.

A lo largo del tiempo, la palabra ha sido un título recurrente en el mundo del entretenimiento. Desde películas como *Abracadabra* (2017), la comedia española de Pablo Berger, hasta el clásico estadounidense *Hocus Pocus* (1993), conocido en Hispanoamérica, precisamente, como *Abracadabra*, la palabra ha servido para evocar misterio y encanto. Incluso, ha dado nombre a obras teatrales y espectáculos infantiles en distintas partes del mundo.



Que
esos días
pasen como si nada

Con el nuevo...

analgenfem®

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



LIOMONT
ÉTICA FARMACÉUTICA DESDE 1936

¿Vive en constante ESTRÉS?

Podría ser la causa por la que, quizá, se esté enfermado demasiado



Todos sentimos estrés en algún momento. Puede aparecer cuando hay demasiadas cosas que hacer, cuando se atraviesa por una pérdida o una ruptura, nos enfrentamos a cambios significativos en la vida o, simplemente, cuando sentimos que no tenemos el control suficiente sobre lo que nos pasa. Aunque el estrés es una respuesta natural del cuerpo, vivir dominados por él puede ser más dañino de lo que se piensa, en especial, para el sistema inmunológico.

El sistema inmunológico es como el ejército del cuerpo. Lo defiende de virus, bacterias y cualquier cosa que pueda producir enfermedades. Cuando funciona bien, casi no es notable, pero, cuando se debilita, hay propensión al resfriado, a las infecciones y, en casos extremos, a enfermedades más graves.

¿Qué tiene que ver el estrés con todo esto?

El estrés es una respuesta fisiológica adaptativa, fundamental para la supervivencia. El estrés es entendido como una respuesta biológica frente a factores

externos o internos percibidos como amenazantes, de modo que activa una cascada neuroendocrina que involucra al eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y la liberación de glucocorticoides, principalmente cortisol. Esta respuesta cumple funciones adaptativas en contextos agudos, facilitando la reacción del organismo ante amenazas inmediatas.

Sin embargo, cuando el estrés es sostenido en el tiempo —es decir, se convierte en estrés crónico— puede generar una disfunción sistémica, especialmente, sobre el sistema inmunológico, afectando su capacidad de defensa, reparación y homeostasis, según explica una investigación de la Universidad de Stanford, titulada “Efectos del estrés sobre la función inmunológica: lo bueno, lo malo y lo bello”, publicada en la revista *Immunologic Research*.

Entonces, cuando se está estresado, el cuerpo produce una hormona llamada cortisol. En pequeñas dosis, el cortisol es útil, ya que mantiene alerta, mejora la memoria a corto plazo y reduce el dolor, pero, cuando el estrés es constante, el cuerpo produce demasiado cortisol, y eso puede suprimir la respuesta del sistema inmunológico. Es como si el ejército bajara la guardia; de pronto, las defensas disminuyen, y los virus y bacterias tienen vía libre para atacar nuestro cuerpo.

Síntomas comunes de cuando el estrés debilita las defensas:

- Enfermarse más seguido (resfriados, gripes, infecciones).
- Reparación de enfermedades crónicas.
- Las heridas tardan más en sanar.
- Fatiga constante, incluso, después de dormir bien.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Problemas digestivos.
- Posibles mareos.
- Problemas de concentración.
- Cambios en la piel, como brotes de acné o dermatitis.

Cabe mencionar que existe el llamado “estrés positivo” o eustrés (“buen estrés”), que puede ayudar a la concentración en una tarea o en la preparación de un reto importante. El problema es cuando el estrés

se vuelve crónico, es decir, cuando no desaparece y se acumula con el tiempo. Ese tipo de estrés es el que daña el sistema inmunológico y, en lugar de permitir superar desafíos, provoca agotamiento y ansiedad.



¿Cómo reducir el estrés y proteger las defensas?

Dada la estrecha relación entre el estrés y la función inmunológica, es fundamental incorporar estrategias de manejo del estrés como parte de los programas de una salud preventiva; por lo tanto, no se trata de eliminar el estrés por completo, sino de aprender a gestionarlo. Aquí, algunos de los consejos más recomendados por los especialistas:

Respirar profundamente: Una respiración lenta y consciente ayuda a calmar al sistema nervioso, ayuda a mejorar la concentración y a reducir la ansiedad. Algunas técnicas de respiración más comunes son la diafragmática y las técnicas estructuradas, como la respiración cuadrada.

Hacer ejercicio regularmente: Caminar, correr, bailar o practicar algún tipo de yoga. El deporte es un “calmante natural”, ya que ayuda a liberar endorfinas, que son sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de ánimo y permiten liberar el estrés.



Dormir de manera adecuada: Tener entre siete y nueve horas de sueño reparador fortalece el sistema inmunológico. Dormir poco por estrés es doblemente perjudicial. El mal sueño afecta al sistema inmunológico tanto como el estrés mismo; por lo tanto, es importante crear una rutina de sueño consistente en un entorno de descanso tranquilo.

Conectar con otros: Hablar con personas de confianza y el fortalecimiento de redes sociales —ya sean amigos, familia, colegas, grupos de interés— ayudan a aliviar el estrés, al ofrecer un vínculo de apoyo emocional, brindando seguridad y compañía sana.

Hacer cosas que se disfruten: Pintar, cocinar, leer, bailar, cantar, escuchar música, abrazar y todo aquello que nos produzca bienestar personal. Es importante integrar hábitos y actividades que contribuyan a nuestra salud física, mental y emocional.



La risa también es medicina: Reírse reduce el cortisol, la también llamada “hormona del estrés”, y aumenta las células inmunitarias que combaten enfermedades.



Concentrarse en las emociones positivas: Las emociones negativas pueden influir en la salud. Se ha descubierto que personas con altos niveles de ansiedad o tristeza tienden a producir menos anticuerpos.

Meditar o practicar mindfulness: Se ha demostrado que meditar permite adquirir técnicas para entrenar la mente y adquirir una respiración consciente, mientras que el *mindfulness* es un estado de conciencia plena que permite la concentración en las actividades cotidianas. Ambas ayudan a reducir el cortisol en el cuerpo.



Acompañamiento psicológico: Un profesional de la salud mental puede brindar herramientas, estrategias y evaluar las necesidades particulares, para disminuir el estrés en sus pacientes. La integración del conocimiento desde la psiconeuroinmunología permite comprender los efectos del estrés y orienta hacia estrategias terapéuticas más integradoras y efectivas.

El estrés, aunque forma parte natural de la vida, puede convertirse en un enemigo silencioso de nuestra salud si no se maneja bien, puesto que afecta al sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo y dando paso a una mayor vulnerabilidad a enfermedades. Aprender a reducirlo ayuda a mejorar la calidad de vida y es una forma efectiva de cuidar la salud a largo plazo.



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-01AF-18 - Número de entrada: 18330020200823

Tejiendo la historia con hilos de tradición

**El Tenango: el bordado que le dio colores al
alma de Hidalgo**

Tercera parte



En México, existen numerosos tipos de bordados, cada uno con características únicas y representativas de diferentes regiones y culturas. Uno de los más destacados es el bordado Tenango, gracias al increíble trabajo artesanal de un grupo de mujeres.

Proveniente de la Sierra Otomí-Tepehua, en el estado de Hidalgo, en el municipio de Tenango de Doria, hay una pequeña comunidad llamada San Nicolás de los Ranchos, este sitio es la cuna del bordado de Tenango.

Se caracteriza por sus elaborados patrones coloridos y detallados que resaltan en el fondo neutro de la manta, donde casi cobran vida plantas, animales, flores, personajes míticos y figuras humanas, inspirados en la naturaleza y la cosmovisión otomí, todo bordado con hilos rojos, verdes, amarillos y azules que llenan de vida la tela.

Una historia que nace de la necesidad y la creatividad

Se dice que el Tenango nació en los años 60, cuando una sequía pegó fuerte en la región y la gente de Tenango de Doria buscó nuevas formas de sobrevivir. Los hombres salían al campo y las mujeres, con lo que sabían hacer, empezaron a bordar inspirándose en la naturaleza que las rodeaba y en los dibujos que heredaron de sus ancestros otomíes.

El diseño del Tenango se basó en el tradicional bordado otomí. El otomí es un pueblo originario de México habitante de la zona de la cordillera Neo volcánica, desde varios milenios antes de la era cristiana. Aunque las mujeres de esta cultura jamás han dejado la tradición de lado, con el tiempo, lo han adaptado sumando técnicas y diseños europeos.

Así, sobre lienzos de manta, comenzaron a plasmar venados, conejos, aves, árboles, flores y hasta figuras geométricas que recordaban a las pinturas rupestres de la zona. Los colores brillantes surgieron como una manera de dar alegría en medio de la adversidad, y poco a poco los bordados se convirtieron en una fuente de ingresos y en una bandera de identidad.

Colores que hablan

Si algo distingue al Tenango son sus colores vibrantes. Los hilos de algodón o estambre se combinan de formas inesperadas: un pájaro puede tener alas moradas, cuerpo naranja y pico verde; un venado puede estar lleno de flores azules; una flor puede tener pétalos de todos los colores del arcoíris.

No hay reglas fijas, y esa libertad es lo que hace tan especial cada bordado. Los colores no sólo decoran, también simbolizan la alegría, la vida y la conexión con la naturaleza. Para las comunidades otomíes, bordar no es solamente un trabajo: es una manera de mantener vivo su vínculo con la tierra y con sus raíces.

Al principio, el Tenango se vendía en los tianguis locales o se usaba en fiestas de la comunidad. Pero pronto su fama creció porque los turistas quedaban maravillados con el detalle y el colorido de los bordados. Además, cada pieza es como un lienzo de arte popular, lo que lo hace diferente de cualquier textil industrial.

Con el tiempo, el Tenango llegó a ferias nacionales e internacionales, y marcas de moda comenzaron a interesarse en esos diseños.

La técnica: puntada a puntada

El Tenango se hace sobre telas de manta o algodón. Primero, alguien dibuja los contornos del diseño (a veces las propias artesanas, a veces un familiar que se dedica sólo a trazar). Después, las bordadoras rellenan cada figura con puntadas de colores vivos, usando hilos que contrasten entre sí.

El proceso puede tardar semanas o hasta meses, dependiendo del tamaño y la complejidad del bordado. Hay piezas pequeñas, como servilletas, que se terminan rápido, y otras enormes, como tapices, que son verdaderas obras de arte textil.

Normalmente se borda con hilos de algodón, de colores vivos y brillantes, y la puntada debe ser muy apretada y chiquita de forma que quede tupido. Es un trabajo laborioso, y un mantel o una colcha de gran tamaño pueden llevar años en ser elaborados.

Cada puntada es un acto de paciencia y dedicación. Y ahí está la magia: aunque haya cientos de manos bordando en Tenango de Doria, cada pieza tiene el toque personal de quien la hizo.

Más que artesanía: un patrimonio cultural

El Tenango no sólo es bonito, también es identidad. Para los otomíes, es una forma de transmitir sus historias, su relación con la naturaleza y su cosmovisión. Cada bordado puede representar el ciclo de la vida, las fiestas comunitarias o los animales que acompañan al pueblo en su día a día.

Tanto así que el gobierno mexicano ya ha buscado darle reconocimiento oficial como patrimonio cultural, para protegerlo y darle a las bordadoras el crédito que merecen. Y no es para menos: el Tenango es un testimonio vivo de cómo la tradición se reinventa y se mantiene vigente.

De Hidalgo para el mundo

Todavía se pueden ver a las bordadoras trabajando en las puertas de sus casas o en talleres familiares. Los colores saltan a la vista: manteles colgados, blusas decoradas, servilletas listas para la venta.

En ferias artesanales, el Tenango siempre es de los más buscados. Su fama ya traspasó fronteras, y no es raro encontrar piezas en galerías de arte popular de Estados Unidos o Europa.

Pero más allá de la fama, lo que mantiene vivo al Tenango es el amor de las comunidades por su herencia. Para ellas, cada bordado es más que un producto: es una forma de contar quiénes son y de compartirlo con el mundo.

El Tenango es un recordatorio de que el arte no siempre se encuentra en museos. A veces está en las manos de mujeres que, desde un rincón de la sierra, bordan con paciencia y creatividad. Cada puntada es un diálogo con el pasado y con la naturaleza; cada color es un grito de alegría y resistencia.

Las luciérnagas, luces vivientes de la naturaleza

Cuando cae la noche y el cielo se torna oscuro, pequeños destellos comienzan a aparecer en los rincones más inesperados del campo, los bosques e, incluso, algunos jardines suburbanos, como si las estrellas hubieran descendido. Pero no, son luciérnagas, pequeños insectos luminosos que despiertan una fascinación ancestral en la humanidad. Y es que pocas experiencias evocan tanto asombro como ver cientos de luciérnagas destellando en la oscuridad, creando una danza de luces que parece sacada de un cuento de hadas. Para muchos, estos diminutos insectos representan la magia del verano o la infancia. Sin embargo, detrás de su belleza se esconde un mundo complejo, biológicamente sofisticado y ecológicamente vulnerable.

Las luciérnagas, también llamadas cucubanos, cocuyos o bichos de luz, según el país o la región, pertenecen a la familia *Lampyridae*, un grupo de escarabajos bioluminiscentes. Existen más de 2 mil especies conocidas, distribuidas en todos los continentes —excepto la Antártida— y habitan en regiones cálidas y húmedas, aunque algunas también se encuentran en zonas templadas.

Pese a su nombre común, no todas las luciérnagas emiten luz visible. La mayoría de las especies brillantes son nocturnas, pero, también, hay especies diurnas que han perdido esta capacidad. En las especies luminosas,

tanto machos como hembras —y, en algunos casos, incluso, las larvas— pueden emitir luz.

Entre las especies más conocidas de luciérnagas, están la *Photinus pyralis* (América del Norte), famosa por su vuelo parpadeante en las noches cálidas; *Photuris spp.*, hembras que cazan machos de otras especies, imitando sus señales; *Phausis reticulata* (cordillera de los

El ciclo de vida de una luciérnaga comienza como un diminuto huevo puesto en el suelo o vegetación húmeda. De ahí, nace una larva, que puede vivir entre uno y dos años. Las larvas de luciérnaga, también, son bioluminiscentes, aunque sus luces suelen ser más tenues y constantes. Se alimentan principalmente de pequeños invertebrados, como caracoles, babosas, lombrices y otros insectos, desempeñando un papel clave en el control de estas poblaciones.

Tras su fase larval, se transforman en pupas, durante unas semanas. Finalmente, emergen como adultos, que viven sólo unas pocas semanas, el tiempo suficiente para reproducirse. Algunos adultos ni siquiera se alimentan.

Apalaches, en América del Norte), que emite un resplandor azulado constante y misterioso; y *Luciola cruciata* (Japón), protagonista de leyendas, símbolo de amor y espiritualidad.

La tecnología natural de su luz

La luz de las luciérnagas es un tipo especial de luz, llamada **bioluminiscencia**, que no debe confundirse con la fluorescencia o fosforescencia. La bioluminiscencia ocurre en un órgano especializado, ubicado en el abdomen del insecto. Ahí, se produce una reacción química entre la luciferina, un compuesto orgánico que actúa como sustrato; la luciferasa, una enzima que cataliza la reacción; el oxígeno, esencial para la oxidación; y ATP (trifosfato de adenosina), la fuente de energía para su uso y almacenamiento a nivel celular. El resultado es un destello de luz verde, amarilla o anaranjada, dependiendo de la especie; además, dicha luz es fría, es decir, que produce muy poco calor. A diferencia de una bombilla eléctrica, que pierde mucha energía en forma de calor, la luz de una luciérnaga es extremadamente eficiente; casi el 100 % de su energía química la convierten en luz visible.

Algunas especies son capaces de modular la frecuencia y duración de sus parpadeos, con precisión asombrosa,

como si tuvieran un lenguaje codificado en destellos. Y es que la luz que emiten las luciérnagas cumple principalmente funciones de comunicación, con los siguientes fines:

- **Cortejo y apareamiento:** La luz les sirve para la atracción sexual. Cada especie tiene un patrón específico que las hembras reconocen y al que responden.
- **Advertencia:** Algunas especies usan su luz como señal aposemática (mecanismo de

defensa en el que producen colores llamativos o patrones vistosos para alejar a sus depredadores), indicando que son desagradables al gusto o, incluso, tóxicas.



- **Depredación y engaño:** En ciertos casos, hembras de especies depredadoras imitan los destellos de otras luciérnagas, para atraer a los machos y devorarlos. Este fenómeno se conoce como mimetismo agresivo.

En países como Tailandia, Malasia, México, Colombia o Japón, existen lugares donde las luciérnagas sincronizan sus destellos en miles, en lo que parece un milagro colectivo. Este comportamiento, llamado sincronía luminosa, aún no se comprende del todo, pero se cree que es un ejemplo de inteligencia de enjambre o una forma de optimizar el apareamiento.

Desde tiempos antiguos, las luciérnagas han encendido la imaginación humana, formando parte de la cultura y las leyendas populares. En Japón, por ejemplo, su destello simboliza el amor eterno y ellas se asocian al alma de los muertos, especialmente las de los soldados caídos en guerra, tal como se explora en la conmovedora película japonesa *La tumba de las luciérnagas* (1988). En México, los antiguos mayas y otros pueblos indígenas las consideraban guías espirituales y portadoras de luz y de los ciclos de vida y lluvia.

Importancia ecológica y científica

Las luciérnagas no sólo iluminan y embellecen el paisaje nocturno; también, cumplen funciones ecológicas fundamentales. Sus larvas son voraces depredadoras de caracoles, babosas y otros pequeños invertebrados, lo que las convierte en controladoras de plagas, contribuyendo al equilibrio del ecosistema. Son alimento para aves, anfibios y mamíferos insectívoros; y son bioindicadores, esto es que son sensibles a la contaminación del agua, el aire y el suelo, de modo que su presencia (o ausencia) puede revelar el estado de salud de un ecosistema.

Además, sus componentes químicos están siendo estudiados en la medicina y la biotecnología, para crear biosensores y herramientas de diagnóstico. Por ejemplo, la luciferasa se usa en investigaciones genéticas como marcador bioluminiscente para visualizar procesos celulares en tiempo real. En otras palabras, gracias a las luciérnagas, hoy, podemos observar cómo se expresan genes dentro de un organismo vivo en tiempo real y en color.

Una especie en peligro silencioso

Aunque no suelen figurar en las listas oficiales de especies amenazadas, muchas poblaciones de

luciérnagas están disminuyendo aceleradamente en varias regiones del planeta. Las principales amenazas incluyen:

Contaminación lumínica: La sobreiluminación artificial interfiere en su capacidad de comunicarse, encontrar pareja y reproducirse. En ambientes urbanos, sus destellos pueden quedar fácilmente ahogados por la luz de faroles, automóviles y edificios.

Pérdida de hábitat: Los humedales, campos, bosques y márgenes de ríos están siendo reemplazados por monocultivos, construcciones y carreteras.

Uso de pesticidas y agroquímicos: Los insecticidas matan no sólo a las luciérnagas, sino, también, a sus presas; además de que contaminan el suelo donde se desarrollan sus larvas.



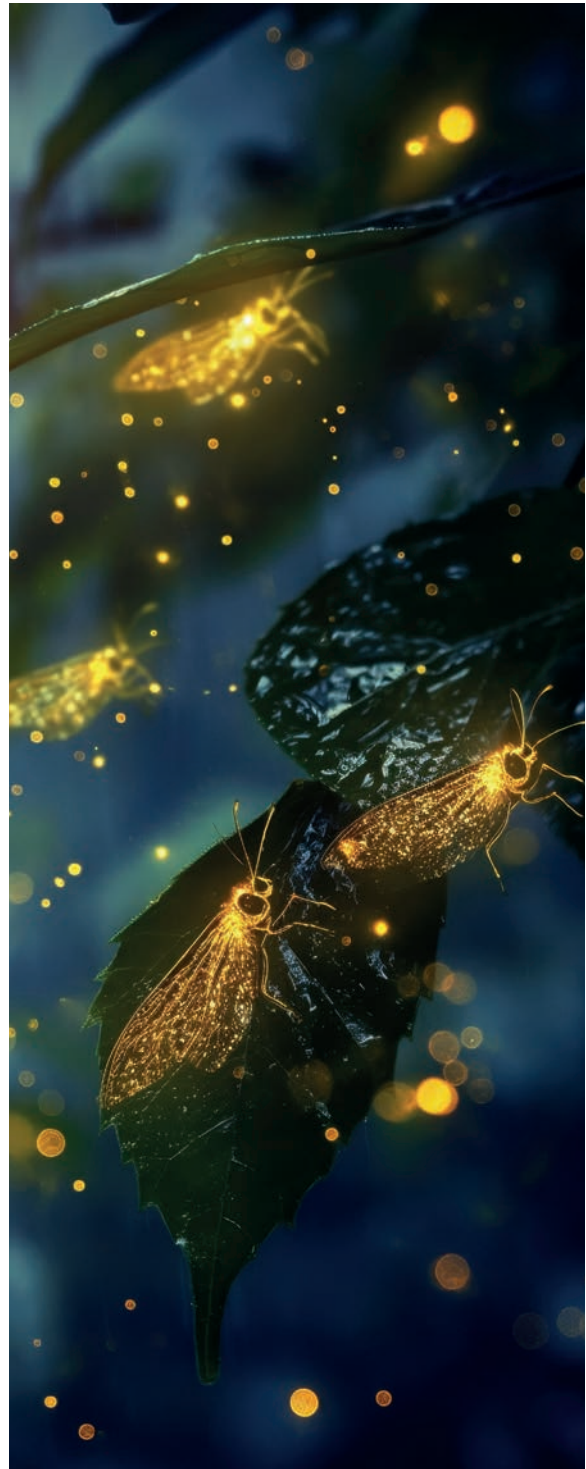
Cambio climático: Las alteraciones en los ciclos de lluvia, temperatura y humedad impactan su biología, sincronización reproductiva y disponibilidad de alimento.

Los expertos advierten que, sin medidas urgentes, podríamos perder muchas especies antes de haberlas comprendido por completo. La conservación de las luciérnagas no requiere tecnología avanzada, sino de conciencia y voluntad. Algunas medidas simples que cualquier persona puede adoptar son:

- Reducir la iluminación artificial innecesaria, especialmente en jardines y campos.
- Cultivar jardines amigables con la fauna, lo que implica usar plantas nativas, evitar pesticidas y mantener zonas húmedas.
- Educar y promover el turismo responsable en zonas donde hay luciérnagas.
- Participar o apoyar en proyectos científicos y de conservación.



Las luciérnagas nos enseñan que la naturaleza aún guarda secretos que no comprendemos del todo. Nos recuerdan que, incluso, los seres más pequeños pueden tener una gran relevancia en la red de la vida y la ciencia. Verlas es un privilegio que debemos cuidar y proteger; porque, si las perdemos, no sólo perderemos una luz en la noche, sino, también, una parte de la historia viva del planeta.



¿Dónde ver luciérnagas en México?

Algunos lugares famosos por sus espectáculos naturales de estos insectos son el Santuario de las Luciérnagas, en Tlaxcala, y los Bosques de Nanacamilpa, en Puebla.

Evangelina Villegas Moreno, *la mujer que desarrolló un maíz con alta calidad proteica*



El maíz, conocido científicamente como *Zea mays L.*, es uno de los cultivos alimentarios más importantes a nivel global y ha sido, durante milenios, el eje de la alimentación en América, en especial, en México, donde se domesticó hace más de 9 mil años, a partir del teocintle, llamado por los antiguos indígenas como “cincocopi”.

Los teocintles son las especies silvestres más cercanas al maíz moderno. Estas

gramíneas, originarias de Mesoamérica, representan los antecesores evolutivos del maíz. A través de un proceso milenario de selección artificial, llevado a cabo por los pueblos originarios de la región, en especial, en lo que hoy es el sur de México, estas plantas silvestres fueron transformadas, de forma gradual, en un cultivo agrícola fundamental.

En América Latina, el maíz es un símbolo cultural, la base de la cocina tradicional

y motor económico para muchas comunidades rurales. Su importancia va mucho más allá de la nutrición, ya que está estrechamente vinculado a la identidad, la seguridad alimentaria y el desarrollo social de la región.

La domesticación del maíz, a partir del llamado teocintle, dio origen a uno de los alimentos más cultivados y consumidos en el mundo actual, junto con el trigo y el arroz. Estos alimentos tan importantes forman parte de la base nutricional de miles de millones de personas, y se estima que más de 4 mil 500 millones de individuos en todo el mundo dependen de este cereal para obtener una parte significativa de sus calorías diarias.

Ahora, si nos enfocamos desde el punto de vista nutricional, de acuerdo con un informe de la *Food and Agriculture Organization*, el maíz es rico en carbohidratos, en particular, por el almidón; contiene entre 8 y 13 % de proteínas, además de aportar grasas, fibra dietética, minerales y vitaminas del grupo B.

Sin embargo, las variedades convencionales de maíz presentan deficiencias en aminoácidos esenciales, como la lisina y el triptófano, lo que limita su valor proteico en la dieta humana. Esta carencia afectaba la nutrición de las poblaciones que dependían casi exclusivamente de este cereal.



Fue en este contexto donde **Evangelina Villegas Moreno**, bioquímica mexicana y una de las mentes científicas más trascendentes del siglo XX

en América Latina, dedicó su vida profesional al estudio de esta semilla milenaria, que ha sido considerada el “alimento de los dioses” desde las culturas prehispánicas de Mesoamérica, como los mexicas y mayas, siendo la base fundamental de su cosmovisión.

El trabajo de Evangelina Villegas, en colaboración con el investigador Surinder K. Vasal, condujo al desarrollo de una variedad mejorada de maíz, conocida como “maíz de alta calidad proteica” (QPM, por las siglas en inglés de *Quality Protein Maize*). Esta innovación permitió corregir las deficiencias nutricionales del maíz tradicional, al aumentar el contenido de lisina y triptófano, mejorando, de manera significativa, su valor proteico.

Vida, legado y reconocimiento

Nacida el 24 de octubre de 1924, en la Ciudad de México, Evangelina fue una pionera en un mundo donde pocas mujeres podían serlo. Dedicó sus estudios a la química y la biología, en el Instituto Politécnico Nacional; y se menciona que obtuvo su maestría en ciencia con especialidad en tecnología de cereales, en la Universidad Estatal de Kansas, en 1962, y su doctorado en química de cereales y fitotecnia, en la Universidad Estatal de Dakota del Norte, en 1967. Fue en esa época donde comenzó a gestarse su visión. Ella quería resolver los problemas nutricionales a través del alimento más consumido por la población.

En 1950, fue cuando inició su labor como investigadora en el Instituto Nacional de Nutrición y en la Oficina de Estudios Especiales, participando en un programa respaldado conjuntamente por la Fundación Rockefeller y la Secretaría de Agricultura y Recursos Hidráulicos. Con el tiempo, esta oficina se transformaría en el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT), institución en la que Evangelina llevaría a cabo la mayor parte de su trayectoria profesional, según información de *Mujeres con ciencia*. Desde aquí, fue que colaboró, de manera estrecha, con el genetista Surinder Vasal, para desarrollar una de las innovaciones más importantes en la historia de la alimentación: el maíz de alta calidad proteica, mejor conocido como QPM, en la década de 1980.

Evangelina entendió que no era suficiente con llenar estómagos; ella quería nutrir, sin imponer cambios que chocaran con la cultura ni depender de soluciones industriales. En un tiempo en el que la biotecnología avanzaba, Evangelina Villegas eligió un camino más lento, utilizando variedades naturales, como el maíz opaco-2, que contiene más lisina y triptófano —dos aminoácidos esenciales—, comenzando un proceso riguroso y prolongado de cruzamientos selectivos, permitiendo la mejora genética natural dentro de la especie y biofortificación, y ofreciendo 90 % del valor nutricional en relación a la leche, de acuerdo con *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*.

Lo que hizo fue, generación tras generación, cruzar plantas de la misma especie, seleccionando sólo aquellas que conservaran las proteínas mejoradas, sin perder el sabor, la textura ni la resistencia agrícola del maíz tradicional. El impacto fue inmenso, sobre todo en países donde el maíz es prácticamente el único alimento diario. Así, el QPM disminuyó los índices de desnutrición, mejoró el crecimiento infantil y potenció el desarrollo cognitivo en niños y niñas. Y lo hizo sin cambiar sus hábitos y sin imponerles un nuevo alimento extraño. Evangelina les ofreció el mismo maíz de siempre, sólo que más generoso y más nutritivo. Fue así que su trabajo fortaleció las iniciativas del Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT), una organización fundamental para la seguridad alimentaria mundial, que se localiza en la actualidad en el Estado de México.

En el año 2000, Evangelina Villegas recibió el Premio Mundial de la Alimentación (*World Food Prize*), junto con Vasal, convirtiéndose en la primera mujer en obtenerlo. Falleció a los 92 años, el 24 de abril de 2017, dejando a este mundo un gran legado que vive en cada rincón donde el maíz es vida.

“Me gustaría, con este premio, que el mundo fuera consciente de lo que hemos desarrollado. Porque, como mexicana, el mayor honor para mí sería ver todos los campos de México rebosantes de QPM”, expresó Evangelina Villegas Moreno al recibir el premio *World Food Prize*, en el año 2000.





**Que todo
México
se entere:
90% de lo
que va a tu
Afore, lo paga
tu empresa.**



**¡Escanea y
descúbrelo!**

**¡Checa tu Afore!
Es tu dinero, es tu futuro.**

Voz de las Empresas 
Consejo de la Comunicación



Pastel Apple crisp



Receta extraída del libro de cocina:

Secretos y Sabores

Ingredientes

- 5 manzanas
- Mantequilla para engrasar
- ½ taza de mantequilla derretida
- 1 ½ tazas de harina
- 1 huevo
- 1 taza de azúcar
- Canela molida

Preparación

1. Pelar las manzanas y quitarles el corazón. Cortar cada una en ocho rebanadas gruesas.
2. Engrasar un molde refractario y colocar en él una cama con las rebanadas de manzana.
3. Aparte, en un recipiente, mezclar la mantequilla derretida, la harina, el huevo y el azúcar, hasta que adquiera una consistencia arenosa. Verter la mezcla en el refractario, sobre las manzanas. Espolvorear con canela.
4. Hornear a 200 °C, durante 45 minutos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

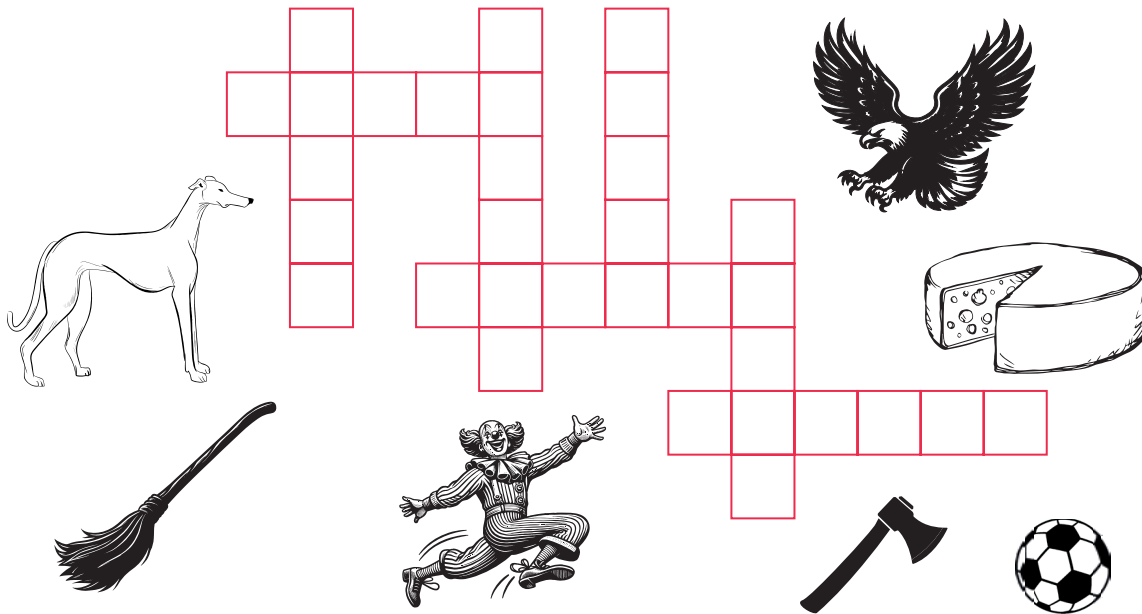
Temperatura: 200 °C

Rinde:



Crucigráfico

Identifique todas las figuras y escriba sus nombres dentro del diagrama.



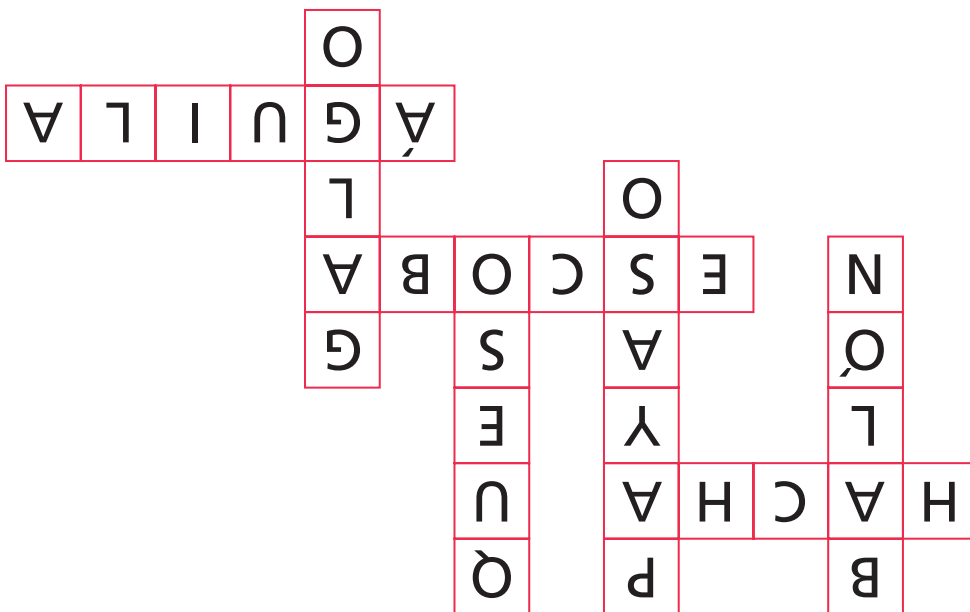
Numerales

8270
9421
8365
9501
2743
8671
2934
6786
3201
4378
9241
3467
8621
6531
8457
6942
0789
1432
6780
9423

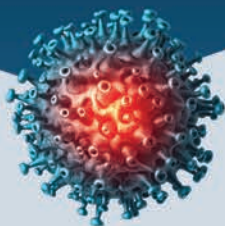
5	3	3	1	2	6	5	3	1	3	2	1	0	9	6
6	5	8	9	0	7	8	9	5	6	7	7	8	1	7
0	9	2	3	8	9	0	4	4	3	2	6	4	1	8
3	2	4	9	8	7	3	1	2	3	4	2	4	0	0
8	2	5	6	7	9	3	2	5	6	9	7	8	3	9
6	4	5	6	2	1	3	4	7	6	5	4	1	2	3
2	3	8	9	0	4	2	3	4	5	6	7	0	8	9
1	8	9	0	1	1	2	3	1	4	5	5	6	7	8
6	9	1	2	1	8	8	9	0	0	6	5	6	7	4
7	7	0	2	2	8	9	0	1	3	5	2	3	4	5
8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



Soluciones



Actualmente, la
claritromicina
es el antimicrobiano
de 1º línea



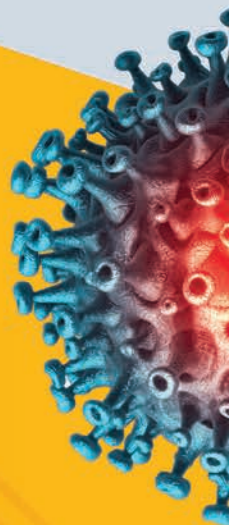
Adel®

El Adelanto Terapéutico

EN PACIENTES

CON **COVID-19** QUE PADECEN

NEUMONÍA AGREGADA



Adel

	250 mg c/10 tabletas	500 mg c/10 tabletas	250mg/5ml. c/60ml	125 mg/5 ml c/60 ml
NADRO	10974	10973	11001	11000
MARZAM	45002	45001	45005	45004
Fármacos Nacionales	7501314701964AA	7501314701926AA	7501314701957AA	7501314701940AA
Almacén de Drogas	48291	48305	503967	503410

Revisar IPP:



Exea®

ADEL-01AF-21
No. de entrada: 213300202C3054

Senosiain®

NUEVO

Festomar

Doxilamina/Piridoxina



Códigos **Festomar**
Doxilamina/Piridoxina
10 mg / 10 mg

FEST-01AF-17 · NÚMERO DE ENTRADA: 173300202C0211

NADRO	30451
MARZAM	1123301
FÁRMACOS NACIONALES	7501314704231AA
ALMACÉN DE DROGAS	189715
RAMA FARMACÉUTICA	4520184



Senosiain®