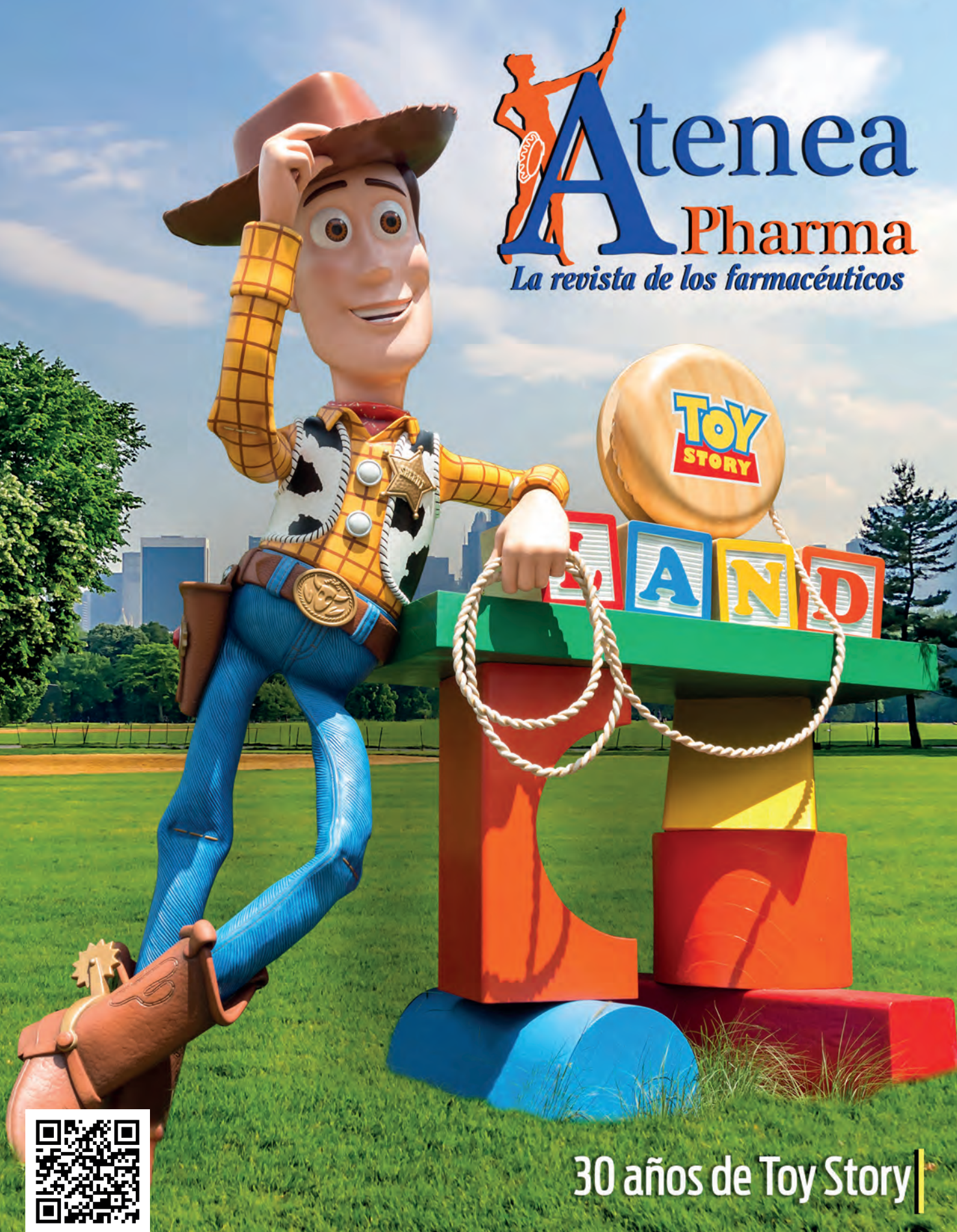




Atenea

Pharma

La revista de los farmacéuticos



30 años de Toy Story

¡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. 3, septiembre 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 Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

Permiso SEPOMEX: PP09-1810.

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

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

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

Carta del Editor

Hace tres décadas, una película cambió, para siempre, la forma en la que vemos la animación y resaltó el concepto de "amistad". Lo que comenzó como un experimento tecnológico terminó convirtiéndose en un fenómeno cultural que marcó a generaciones enteras. Sus memorables personajes, con sus icónicas frases, no sólo nos hicieron reír y llorar, también, nos enseñaron el verdadero valor de los lazos que formamos, la lealtad y la verdadera amistad. Justo como lo destacamos en nuestra portada, hemos preparado una nota en donde lo invitamos a mirar atrás y redescubrir la magia de ese primer largometraje animado completamente por computadora, conocer las historias detrás de su creación, las curiosidades que esconde y el legado imborrable que ha dejado en el corazón de millones. Si, alguna vez, imaginó que sus juguetes cobraban vida y hacían travesuras en su recámara mientras usted no estaba, esta lectura es para usted.

¿Se ha preguntado por qué ciertas canciones levantan el ánimo al instante? La música tiene un poder único sobre nuestras emociones, y la neurociencia ha comenzado a descifrar por qué algunas melodías nos hacen sentir tan felices. Descubra cuáles son las canciones que, según estudios científicos, estimulan nuestro cerebro de forma positiva y generan sensaciones de alegría, energía y bienestar. ¿Qué tienen en común y cómo influyen en nuestro estado de ánimo? Todos los detalles y la *playlist* de la alegría, en la página 8.

Hay formas de comunicarse que van más allá de las palabras habladas. El lenguaje de señas es una de ellas; una expresión viva, llena de gestos, emociones y sentidos que permiten a millones de personas en todo el mundo conectarse, aprender, trabajar, amar y ser parte de la sociedad en igualdad de condiciones. Detrás de cada movimiento de manos, hay historias, luchas y logros; hay una comunidad que, durante años, ha levantado su voz —a veces, sin sonido— para ser vista, escuchada y valorada. ¡Anímese a descubrir un idioma que habla con las manos, pero se siente con el corazón!



En portada: 30 años de Toy Story

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



Revista Atenea Pharma

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

Sumario



El árbol “que sangra”	3
La felicidad suena así	8
<i>Toy Story:</i> 30 años de amistad, aventura y animación, que cambiaron el cine	12
Genios desordenados	16
Tejiendo la historia con hilos de tradición (segunda parte)	20
Mexicanos de la ciencia: Andrés Manuel del Río, descubridor del vanadio	22
El arte de hablar con las manos	26
Insulina: El descubrimiento que cambió el destino de la diabetes	33

- 6** *Atenea Pharma* conmemora
Día Mundial de la Dactiloscopia
La Unión Europea prohíbe las bombillas incandescentes
Llegada de la televisión a México
Se extingue el tigre de Bali

- 30** *Vida diaria*
Amazake, el elixir probiótico de la tradición japonesa

- 37** *Recetas de la abuela*
Calabazas al horno

- 38** *Lo nuevo*

- 39** *Juegos*



EL ÁRBOL “QUE SANGRA”



En lo alto de las montañas, en los desiertos brumosos y en las leyendas antiguas del archipiélago de Socotra (territorio de Yemen, en Asia), hay un árbol que enciende la imaginación de quienes lo observan. Se le conoce como el **árbol dragón** (*Dracaena cinnabari*), y es famoso por un fenómeno tan extraño como fascinante: cuando es cortado, no brota savia clara, sino un líquido espeso y rojo, como la sangre. Esta peculiaridad le ha valido el sobrenombre de “el árbol que sangra” y ha hecho de él una figura central en la mitología, la medicina antigua y la conservación ambiental moderna.

Una rareza del mundo antiguo

El árbol dragón es endémico de la isla de Socotra, un territorio yemení, en el océano Índico, considerada por muchos como la “Galápagos del Índico”, por su altísima biodiversidad y gran número de especies únicas. El aspecto de este árbol es tan extraño como su savia; tiene un tronco grueso y rugoso, y una copa en forma de paraguas invertido. Esto ayuda a canalizar el agua de la escasa lluvia hacia sus raíces y hacia el suelo, permitiendo que otras plantas sobrevivan, una adaptación crucial en un ecosistema árido y aislado.

Con una antigüedad de cientos de años, estos árboles alcanzan hasta 10 metros de altura. Pertenecen al género *Dracaena*, cuyo término proviene del griego *drakaina*, que significa "dragón". Se le nombró así en alusión a su savia roja, asociada con la sangre de dragones míticos.

Dicho fluido, conocido como "sangre de dragón", ha sido utilizado, desde tiempos antiguos, por civilizaciones como la griega, la romana, la china y las culturas árabes, que le atribuían propiedades místicas, curativas y protectoras, además de que apreciaban su tonalidad única y su dureza tras secarse.



En la Edad Media, se usaba en ungüentos, tinturas y rituales mágicos. Los alquimistas la valoraban por sus supuestos poderes energéticos. En la medicina tradicional, la "sangre de dragón" se empleaba como cicatrizante, antiséptico y para tratar enfermedades gastrointestinales. En la actualidad, aún se utiliza en la medicina herbolaria, la cosmética, como colorante natural y en la elaboración de barnices y lacas, especialmente para instrumentos musicales y muebles.

Simbología y presencia cultural

El árbol dragón no es sólo un fenómeno natural, sino también un símbolo cultural y espiritual. En varias culturas, la sangre de los dragones se ha asociado con la protección, la fuerza y la magia. Por ello, la savia del árbol se incorpora en productos esotéricos, amuletos y velas rituales, hoy en día.

Su imagen aparece frecuentemente en libros de fantasía, videojuegos y películas, donde se le representa como el guardián de conocimientos antiguos o como un árbol mágico con propiedades curativas legendarias.

Una especie bajo amenaza

A pesar de su rica historia y sus propiedades únicas, el árbol dragón está en peligro. El cambio climático, la sobreexplotación de su resina, la presión ganadera y la deforestación han reducido su número y han dificultado su regeneración natural. Y es que el crecimiento del árbol dragón es lento, y sus semillas requieren condiciones muy específicas para germinar. Los expertos advierten que, si no se toman medidas urgentes, las nuevas generaciones podrían crecer sin conocer este símbolo viviente de resistencia, cultura y misterio.

Por lo anterior, organizaciones ambientales y científicos están trabajando para proteger esta especie, mediante proyectos de reforestación, estudios genéticos y educación ambiental, tanto en Socotra como a nivel internacional. Y es que el árbol dragón es mucho más que una rareza botánica; es un testimonio viviente del ingenio de la naturaleza, una reliquia de tiempos antiguos y un recordatorio urgente de lo que podemos perder si no cuidamos los ecosistemas únicos del planeta.

¿Sabía que...?

El árbol dragón puede vivir más de 500 años. Además, mientras su savia está fresca, su color es rojo brillante, pero se vuelve más oscura con el paso del tiempo. El segundo término de su nombre científico, *cinnabari*, hace referencia al aroma a canela que desprende su resina seca.



Fosfocil® G.U.

El antibiótico de las vías urinarias

Fosfocil G.U. GRANULADO 2g.C/1

Fosfocil G.U. GRANULADO 3g.C/1

MARZAM	1172009	1172008
NADRO	10998	10996
ALMACEN DE DROGAS	502588	453269
FANASA	19332	19333



Fosfocil G.U. GRANULADO 2g.C/1



Fosfocil G.U. GRANULADO 3g.C/1

Hecho en México por:

Laboratorios Senosiain S.A. de C.V.

Ex Hacienda Santa Rita. Camino a San Luis Rey No. 221. C.P. 38137. Celaya, Guanajuato. México.

No. de Reg. 216M2001 SSA IV

No. de entrada: 193300202C0592



Senosiain®

Día Mundial de la Dactiloscopia

Se celebra cada **primero de septiembre**, para reconocer la importancia de esta ciencia forense, que ha revolucionado la forma en la que identificamos a las personas: a través de las huellas digitales. La dactiloscopia se basa en el estudio de las crestas y surcos de los dedos, únicos en cada ser humano, para fines de identificación civil y criminal. Aunque, hoy, parece algo cotidiano, su descubrimiento cambió la historia de la justicia y la seguridad a nivel mundial.

La fecha se eligió en conmemoración de un hecho trascendental ocurrido ese día, pero de 1891, cuando Juan Vucetich, investigador, científico y policía argentino, de origen croata, realizó el primer registro oficial de huellas digitales en un sistema de identificación. Su método ayudó a resolver un caso criminal ocurrido al año siguiente: el de Francisca Rojas, una mujer condenada por homicidio, gracias al análisis y comparación de sus huellas con las encontradas en la escena.

El sistema desarrollado por Vucetich fue tan efectivo que, rápidamente, se adoptó en muchos países del mundo. Su método de clasificación sentó las bases de la dactiloscopia moderna y lo convirtió en una figura clave en la historia de la criminología. Aunque, en la actualidad, existen tecnologías más avanzadas, como el reconocimiento facial o el análisis de ADN, la dactiloscopia sigue siendo una herramienta esencial, económica y confiable. Se utiliza en procesos judiciales, trámites de identidad, controles migratorios, desbloqueo de dispositivos y más. Así, gracias a su precisión, universalidad y facilidad de uso, las huellas digitales siguen marcando un antes y un después en la historia de la seguridad.



La Unión Europea prohíbe las bombillas incandescentes

Desde el **primero de septiembre de 2012**, las bombillas incandescentes quedaron oficialmente prohibidas en la Unión Europea (UE), marcando el fin de una era que iluminó hogares durante más de un siglo. Desde esa fecha, ya no se pueden fabricar ni importar bombillas incandescentes para uso doméstico dentro del territorio europeo, aunque se permiten ciertos usos específicos en sectores industriales bajo regulaciones estrictas. La medida, parte de una ambiciosa política energética y ambiental, busca reducir el consumo eléctrico, fomentar tecnologías más eficientes y disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero.

Las bombillas incandescentes, inventadas en el siglo XIX y popularizadas por Thomas A. Edison, funcionan al calentar un filamento de tungsteno hasta que emite luz. Sin embargo, sólo alrededor del 5 % al 10 % de la energía consumida se convierte en luz; el resto se desperdicia en forma de calor. Esta ineficiencia energética fue uno de los principales argumentos detrás de su prohibición y el impulso de alternativas más eficientes, como las bombillas fluorescentes compactas y las de luz LED.

Según estimaciones de la UE, esta medida supone el ahorro de la electricidad equivalente al consumo de 11 millones de hogares, lo que permite economizar entre 25 y 50 euros anuales en cada hogar. Además, se calcula una reducción de 15 millones de toneladas de CO₂ al año, contribuyendo así a los objetivos climáticos del bloque.



Llegada de la televisión a México

El **7 de septiembre de 1946** marcó un momento histórico para México, que representó no sólo el nacimiento de una nueva era en la comunicación y el entretenimiento, sino, también, la entrada de nuestro país en el panorama global de la televisión, apenas dos décadas después de su invención. Y es que, ese día, ocurrió la inauguración oficial del primer canal experimental de televisión (en blanco y negro) de México y de Latinoamérica, en punto de las 20:30 horas. Se llamó XEIGC—cuyas dos últimas siglas hacen referencia al apellido del ingeniero mexicano Guillermo González Camarena, quien hizo posible tal evento— y, durante dos años, cada sábado, transmitió programas artísticos y de entrevistas.

La ceremonia inaugural del canal se llevó a cabo en las instalaciones de la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas, en la Ciudad de México. La transmisión fue limitada, ya que sólo un pequeño número de personas contaba con receptores de televisión, los cuales habían sido instalados estratégicamente en algunos edificios gubernamentales, universidades y centros de investigación. La primera emisión consistió en una serie de pruebas técnicas, presentaciones musicales y mensajes institucionales, con el objetivo de demostrar el funcionamiento del medio.

Aunque la cobertura fue muy pobre y aún no se transmitía en un canal con frecuencia abierta, este acto simbólico marcó el inicio de la televisión como una realidad en México; fue el primer paso hacia el establecimiento de la televisión comercial en el país. En 1950, nació XHTV Canal 4, la primera estación de televisión con programación regular; y en 1952, González Camarena obtuvo la concesión para transmitir en el Canal 5.



Se extingue el tigre de Bali

El tigre de Bali (*Panthera tigris balica*), una subespecie endémica de la isla indonesia de Bali, fue declarado extinto el **27 de septiembre de 1937**, tras la caza del último ejemplar confirmado, una hembra. Desde entonces, no se ha registrado evidencia confiable de su existencia, lo que lo convierte en una de las primeras subespecies de tigre que desapareció en tiempos modernos debido a la acción humana. Y es que fueron la caza indiscriminada (especialmente durante la colonización neerlandesa, cuando era considerado un trofeo valioso o se le veía como un peligro para las comunidades), la destrucción de su hábitat (por la expansión de la agricultura y los asentamientos humanos) y la falta de conservación cuando ya estaba en amenaza (en aquella época, no existían políticas de protección ni conciencia ecológica suficiente) los factores que contribuyeron a su desaparición.

El tigre de Bali era el más pequeño de todas las subespecies de tigres conocidos. Pesaba entre 65 y 100 kilogramos, y su cuerpo era más compacto que el de sus parientes continentales. Su pelaje era de un color anaranjado intenso, con rayas negras más estrechas y un patrón único que lo diferenciaba del tigre de Java o el de Sumatra, otros felinos de la región, que, hoy en día, están en peligro crítico de extinción, lo que subraya la urgencia de proteger lo que queda de la biodiversidad del planeta.



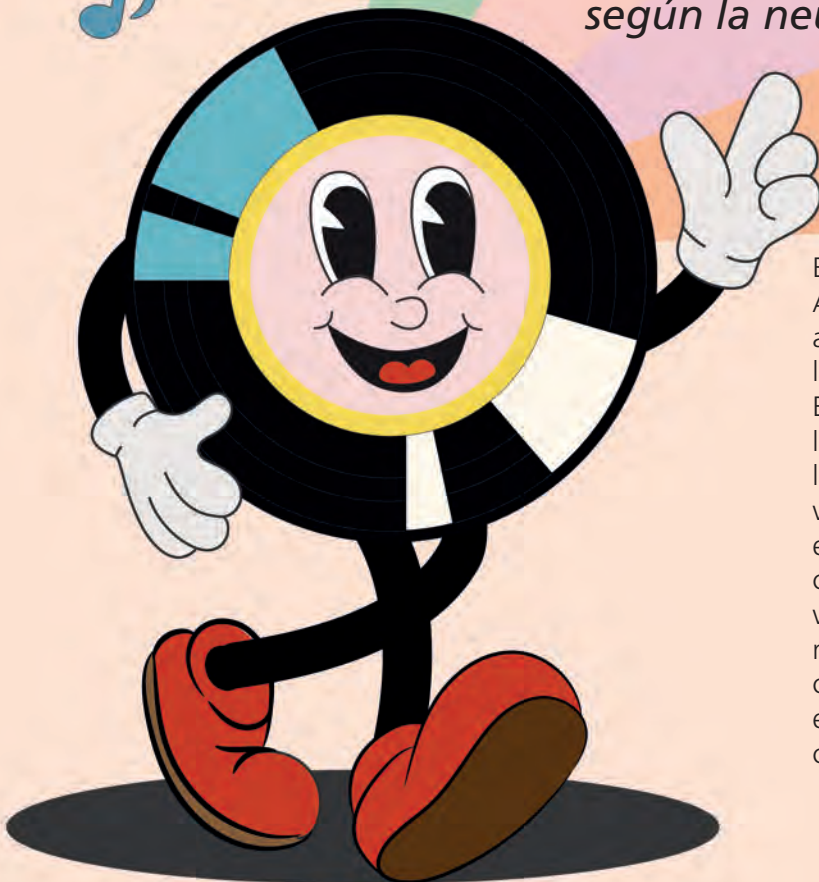
¿Se ha preguntado alguna vez por qué ciertas canciones, sin haber un contexto personal detrás, nos hacen sonreír sin que podamos evitarlo al momento en el que empiezan a sonar? No es sólo por la letra pegajosa ni es casualidad; la música tiene la sorprendente capacidad de conectar directamente con nuestras emociones más profundas. La ciencia nos regala una respuesta a la pregunta anterior... y una *playlist* para comprobarlo.

La sinfonía cerebral del bienestar

La música no sólo se escucha; se siente, se vive y, sobre todo, se procesa en múltiples zonas del cerebro, que, al activarse, generan una experiencia emocional completa. La neurocientífica Miriam Albusac, experta en psicobiología musical, lo resume así: "El cerebro no interpreta la música como un estímulo externo cualquiera; la procesa como un mensaje emocional que involucra memoria, placer, movimiento y cognición social".

LA FELICIDAD SUENA ASÍ

*Las 10 canciones más alegres del mundo,
según la neurociencia*



En una entrevista para Fundación Aquae, Albusac explicó que la música activa el sistema límbico, el hipocampo, la amígdala y la corteza orbitofrontal. Estas regiones están estrechamente ligadas a la gestión de las emociones, la memoria autobiográfica y la motivación. Además, se libera dopamina, el neurotransmisor del placer; baja el cortisol, la hormona del estrés; se activan zonas motoras, lo que nos invita a movernos y a bailar, incluso, sin darnos cuenta; y si cantamos o compartimos la experiencia, también, se liberan oxitocina y endorfinas, asociadas al vínculo

social y la alegría. Cuando escuchamos una canción, el cerebro la procesa como si fuera una historia emocional: decodifica su estructura (ritmo, armonía, melodía) y la convierte en una vivencia sensorial completa.

La playlist más alegre

A sabiendas del efecto positivo que la música tiene en el cerebro, hace tiempo, el neurocientífico holandés Jacob Jolij realizó un estudio cuyo objetivo era determinar cuáles son las canciones que más felicidad generan en el ser humano. Para ello, analizó cómo ciertos elementos musicales provocan respuestas emocionales positivas en el cerebro; y aunque admitió que no hay una “receta universal para la felicidad musical”, encontró tres factores clave:

- **Tempo rápido:** Alrededor de 140 a 150 BPM (pulsaciones por minuto).
- **Tonalidad mayor:** Se relaciona con sensaciones optimistas o luminosas.
- **Letras positivas, absurdas o sin conflicto ni drama:** Evocan libertad, fiesta, diversión o superación.

“Una canción puede ser como una pequeña dosis de dopamina si cumple con ciertos requisitos musicales. El cerebro responde a estos estímulos de forma automática, incluso, aunque no estemos prestando atención activa”, explicó Jolij. Al escuchar esos temas, se activan regiones cerebrales relacionadas con el placer y la motivación, como el núcleo accumbens, que es el mismo que se enciende cuando comemos chocolate o nos enamoramos. El investigador desarrolló, incluso, una “fórmula matemática de felicidad musical”, con la que analizó decenas de canciones populares, cruzando datos con estudios sobre neurociencia emocional, psicología positiva y percepción musical.

Así, identificó 10 canciones que, por su estructura musical, letra, energía y estilo, tienen un efecto más inmediato y poderoso sobre la percepción de felicidad.

1. **Don't stop me now (Queen):** Aunque los primeros 30 segundos son tranquilos, con una melodía agradable de piano, el resto de

la pieza es un estallido de energía. Según Jolij, es la canción que más activa zonas de placer cerebral.



2. **Dancing queen (ABBA):** Melodía nostálgica y liberadora, con un tempo moderadamente alto, que invita al movimiento.



3. **Good vibrations (The Beach Boys):** Es un collage sonoro, que mezcla bloques rápidos y lentos, que transmiten alegría pura y ganas de bailar.
4. **Uptown girl (Billy Joel):** Ligera, divertida y optimista, es un himno a los amores imposibles, pero con ritmo alegre y motivador.
5. **Eye of the tiger (Survivor):** Es la representación sonora de la motivación y determinación en estado puro. Ideal para empezar el día, vencer la pereza, para celebrar los logros y para recordarnos lo fuertes y capaces que somos en aquellos momentos en los que lo hayamos olvidado.
6. **I'm a believer (The Monkees):** Optimismo sesentero que no envejece. Breve, pegadiza y contagiosa.
7. **Girls just want to have fun (Cyndi Lauper):** Feminismo pop en clave festiva. Desinhibida, ruidosa y liberadora.



8. **Livin' on a prayer (Bon Jovi):** Pieza de rock esperanzadora, que se canta con fuerza. Euforia garantizada en el estribillo.



9. **I will survive (Gloria Gaynor):** Un clásico del empoderamiento. La resiliencia hecha canción disco.
10. **Walking on sunshine (Katrina & The Waves):** Por supuesto que esta canción debía estar incluida, pues el ritmo y la letra se alinean para producir alegría inmediata.

Cabe recordar que esta lista, aunque está basada en patrones científicos comunes, no deja de ser un tanto subjetiva, o bien, incompleta, ya que puede haber muchas otras canciones que cumplan también perfectamente con los criterios antes mencionados. Asimismo, resaltar que la música es profundamente personal y no hay una única fórmula para ser feliz con ella, por lo que la "canción feliz" de cada persona puede ser una balada de los 90, un reguetón de verano o una melodía infantil, pues las emociones que nos provoca están ligadas a experiencias, recuerdos, asociaciones y momentos vitales únicos. Jolij lo aclara desde el principio: "Cada persona asocia emociones distintas a las canciones según su historia de vida, recuerdos, cultura o experiencias personales".

Así que, sea cual sea su canción, si le alegra el día, su cerebro está haciendo su trabajo: ayudarlo a sentirse mejor a través del sonido.

QUE EL
DOLOR
NO TE
DESARME

analgen[®]

TE LIBERA DEL DOLOR



NO SE USE EN MENORES DE 12 AÑOS, NI POR MÁS DE 5 DÍAS. CONSULTE A SU MÉDICO.

Reg. No. 591M95, SSA VI. No. Aut. 163300201B1565



LIOMONT
ÉTICA FARMACÉUTICA DESDE 1938

Hace tres décadas, un vaquero de juguete y un astronauta con complejo de héroe cambiaron, para siempre, la manera en la que miramos el cine. *Toy Story*, estrenada en 1995, no sólo fue la primera película animada completamente por computadora, sino, también, una historia entrañable que conquistó los corazones de personas de todas las edades. Hoy, treinta años después, su magia sigue intacta, inspirando risas, lágrimas y un sentimiento universal: la nostalgia por esos juguetes que, alguna vez, fueron nuestros mejores amigos.

¡Eres un juguete! Un hito cinematográfico

En 1995, el mundo del cine presenció una revolución tecnológica y narrativa. Pixar Animation Studios, en colaboración con Disney, presentó *Toy Story*, una película que no sólo rompió moldes técnicos, sino que, también, demostró que la animación digital podía transmitir emociones tan profundas como cualquier producción tradicional.

Toy Story: 30 aventura y cambiaron

La historia de su creación se remonta a los años 80, cuando John Lasseter, un joven animador que trabajaba para Disney, quedó fascinado por las posibilidades que ofrecían las imágenes generadas por computadora. Tras ser despedido por insistir en este tipo de proyectos, encontró un nuevo hogar en Lucasfilm Computer Division, donde conoció a Ed Catmull, un pionero en gráficos por computadora. Poco después, Steve Jobs compró la división y fundó la compañía de animación Pixar, dando inicio a una etapa de experimentos y cortometrajes que servirían como laboratorio creativo. Este movimiento, décadas más tarde, probó ser una jugada

magistral, pues, en 2006, Pixar fue comprada por Disney, por una suma de 7.4 mil millones de dólares, lo que convirtió a Jobs en el mayor accionista individual de dicha empresa.

Pero, regresando a los años 80, entre los experimentos de Pixar, estaba *Tin Toy* (1988), un cortometraje sobre un juguete de hojalata, que cobraba vida. El éxito de este trabajo en festivales y premios encendió la chispa: ¿y si se podía contar una historia más larga, con personajes completamente digitales? La idea parecía ambiciosa y algunos, incluso, la calificaban de imposible, ya que, en ese entonces, el *hardware* apenas podía renderizar escenas

simples. Pixar no tenía un gran presupuesto ni la certeza de que el público aceptaría una película “hecha por computadora”, pero sí contaba con algo más valioso: un equipo apasionado que creía en la idea.

Así, a principios de los 90, comenzaron a trabajar en *Toy Story*, cuya producción duró casi cuatro años y requirió de la creación de nuevas herramientas de animación, iluminación y modelado. Cada fotograma —de los 114 mil 240 que conforman la película— fue cuidadosamente diseñado. Incluso, se desarrollaron algoritmos para simular el movimiento del plástico, la tela y la luz natural. Esto, para 1995, era equivalente a inventar una nueva forma de hacer cine.

El estreno, el 22 de noviembre de 1995, fue histórico. Las críticas elogiaron a la película, por su

Yo soy tu amigo fiel. Juguetes que cobran vida

Si *Toy Story* hubiera sido sólo un experimento tecnológico, probablemente, hoy, la recordaríamos como una curiosidad de museo. Sin embargo, el verdadero motor de su éxito fueron sus personajes: juguetes de plástico y tela, que, paradójicamente, tenían más humanidad que muchos protagonistas de carne y hueso.

Woody, un popular vaquero, con su sombrero, su pañuelo al cuello y sus botas, encarna el liderazgo y la lealtad, aunque, también, los defectos que nos hacen humanos: los celos, el miedo a ser reemplazado y la necesidad de sentirse útil.

Buzz Lightyear, el guardián espacial que creía ser un verdadero héroe intergaláctico, aportó la

años de amistad, animación, que el cine

ingenio y corazón, y el público respondió con entusiasmo. El filme recaudó más de 373 millones de dólares, pero, lo más importante, abrió un nuevo capítulo en la historia del cine. Pixar había demostrado que la animación digital no sólo podía competir con la tradicional, sino que era capaz de contar historias universales, con una frescura única.



frescura de lo ingenuo y la valentía del que se enfrenta a una dura verdad. Su célebre frase, *¡Al infinito y más allá!*, trascendió la pantalla y se convirtió en parte del vocabulario popular, símbolo de aspirar a lo imposible.

El resto del elenco aportaba matices y humor. Parte del encanto estaba en que todos los personajes tenían defectos, inseguridades y sueños, como cualquier persona. Esa autenticidad se debía, en gran medida, a la labor de los guionistas y a un reparto de voces excepcional: en inglés, el idioma original, Tom Hanks le dio vida a Woody; Tim Allen, a Buzz; Don Rickles, al Señor Cara de Papa; y Wallace Shawn, al dinosaurio Rex, por mencionar algunos. Las grabaciones de voces no se hicieron de forma aislada, sino que muchas escenas se leyeron en conjunto para generar una dinámica más natural.

Los espectadores no sólo se encariñaron con los personajes; los adoptaron como parte de su familia emocional. Y treinta años después, Woody y Buzz siguen siendo tan reconocibles como Mickey Mouse o Bugs Bunny, un logro que sólo unas pocas franquicias han alcanzado.

El legado de una saga que creció con su público

El éxito de *Toy Story* no quedó en una sola película. En 1999, llegó *Toy Story 2*, inicialmente,

pensada como una secuela directa para el mercado de video. Sin embargo, la calidad de la historia —con la introducción de la vaquerita Jessie y el caballo Tiro al Blanco— convenció a Disney y Pixar de lanzarla en cines. La película abordó temas más complejos, como el abandono y el miedo a ser olvidado, conectando tanto con niños como con adultos.

En 2010, *Toy Story 3* nos regaló uno de los momentos más conmovedores del cine animado: la despedida de Andy —a quien conocimos en la primera como un niño, y, ahora, ya era un joven a punto de irse a la universidad— de sus juguetes y su acto de nobleza al donárselos a Bonnie, una niña de preescolar. Para quienes habían crecido con las películas, fue un cierre perfecto y emotivo. Muchos adultos confesaron haber llorado en la sala, siendo esto un reconocimiento al poder emocional que Pixar había cultivado.

Pero el estudio nos sorprendió en 2019, con *Toy Story 4*, con un nuevo capítulo, centrado en la libertad personal y el derecho a buscar un propósito distinto. Si bien, generó debate entre los fans sobre si era necesario continuar la historia, también, introdujo a personajes memorables, como Forky, y dio un cierre ¿definitivo? a Woody.

El éxito de la saga también ha generado cortometrajes, especiales para televisión y presencia en parques temáticos. En lo cultural, *Toy Story* influyó en generaciones de animadores y narradores, demostrando que una historia bien contada puede superar cualquier barrera técnica.

En cifras, la franquicia ha recaudado más de 3 mil millones de dólares en taquilla y ha vendido millones de juguetes, libros, videojuegos y productos de todo tipo. Pero su mayor triunfo es intangible: millones de personas que, al escuchar las primeras notas de la canción *Yo soy tu amigo fiel*, vuelven, por un instante, a su infancia.

¡Al infinito y más allá! Treinta años después

Actualmente, *Toy Story* es un fenómeno que no conoce fronteras. Se estudia en escuelas de cine y animación, como ejemplo de innovación y narrativa, y sigue sumando fanáticos jóvenes que la descubren gracias a plataformas de *streaming*. Muchos, hoy, adultos que vieron la película



cuando eran niños, ahora, la comparten con sus hijos o reviven sus tiempos de infancia, creando un ciclo de transmisión emocional.

En el terreno del coleccionismo, figuras originales de Woody o Buzz, en su empaque original, alcanzan precios astronómicos. Hay ediciones especiales que incluyen detalles minuciosos, como costuras reales o grabados en el plástico, buscando recrear, con exactitud, lo que vimos en pantalla.

Disney ha aprovechado el amor por la saga de adultos y niños, creando áreas temáticas en sus parques de diversiones, como Toy Story Land, en Walt Disney World, Hong Kong Disneyland y Disneyland París. Ahí, los visitantes pueden subirse a atracciones que simulan aventuras con los juguetes o caminar entre figuras gigantes de los personajes, como si uno mismo se hubiera encogido al tamaño de un muñeco.

Treinta años después, *Toy Story* nos recuerda que la amistad es un viaje que no termina. Como diría Andy: *Lo que hace especial a Woody es que jamás te va abandonar...*

Jamás. Él estará contigo pase lo que pase. Y es que la icónica saga de Pixar regresará con una nueva entrega, *Toy Story 5*, cuyo estreno está previsto para el 19 de junio de 2026. La película será dirigida por Andrew Stanton, veterano de Pixar, quien también dirigió *Buscando a Nemo*, *Buscando a Dory* y

Wall-e, con codirección de McKenna Harris, en su debut como directora de largometrajes.

La historia abordará cómo los juguetes enfrentan su posible obsolescencia en un mundo donde los niños están cada vez más absorbidos por la tecnología. En esta ocasión, la villana será Lily Pad, una tableta que compite por la atención de Bonnie, ahora de ocho años.

Entre los personajes confirmados que ya conocemos, están Buzz Lightyear, Jessie y Forky, entre otros. Y aunque aún no se ha dicho nada oficialmente, se espera también el regreso de Woody, de la mano de Tom Hanks.

La película promete un tono emocional renovado, escenas sorprendentes y reflexiones sobre el valor de los juguetes en la era digital. Según Pixar, *Toy Story 5* buscará conectar con las nuevas generaciones sin perder la esencia que la convirtió en un clásico.



Por lo general, desde nuestra educación más temprana, tanto en la escuela como en el hogar, nos han enseñado, por ejemplo, que hay que acomodar los objetos según su naturaleza y características: los libros con los libros, los juguetes con los juguetes, la ropa sucia aparte de la limpia, etcétera. Estas instrucciones, en conjunto, nos han inculcado que lo correcto es ser ordenados y cuidar que todo, al final del día, quede en su debido lugar.

GENIOS DESORDENADOS

El orden detrás del caos



Sin embargo, con el paso del tiempo, cada individuo va generando —además de ciertas manías y obsesiones— su propio sistema para organizar sus pertenencias, así como el método con el que logra trabajar mejor, sea este el tan convencional pero práctico modo ordenado, o bien, un mundo caótico que sólo quien habita en él lo entiende. Ese es el caso de distintos genios del ámbito científico, tecnológico y artístico, que han coincidido en ser desordenados, pues cada uno de ellos mantenía su espacio de trabajo inmerso en el caos.

¿Cómo se explica este fenómeno?

Existen distintas teorías que relacionan a la creatividad con el desorden, y a la productividad con un espacio ordenado, pero, en muchas ocasiones, estos dos extremos —orden y desorden— se mezclan al momento de organizarse y trabajar, pues, por ejemplo, una pila de documentos, aparentemente desastrosa, puede funcionar como un sistema de fácil acceso, en el que se prioriza lo más urgente, a lo alto del cúmulo de papeles, y lo que se puede aplazar,

hasta abajo del montón, según sugieren Eric Abrahamson y David H. Freedman, autores de *A Perfect Mess: The Hidden Benefits of Disorder*, en donde aseguran que un escritorio desordenado no carece de estructura.

Al respecto, el periodista Tim Harford, en *El poder del desorden*, escribe que dicho escritorio no es tan caótico como se ve a primera vista, pues existe una tendencia natural a elaborar un sistema de organización que nos da las pistas necesarias para trabajar con eficiencia. Por eso, nos resulta intolerable el “desorden” u “orden” del otro (depende de cómo se quiera ver), al grado de no poder desempeñar óptimamente nuestras funciones si intentamos trabajar en él.

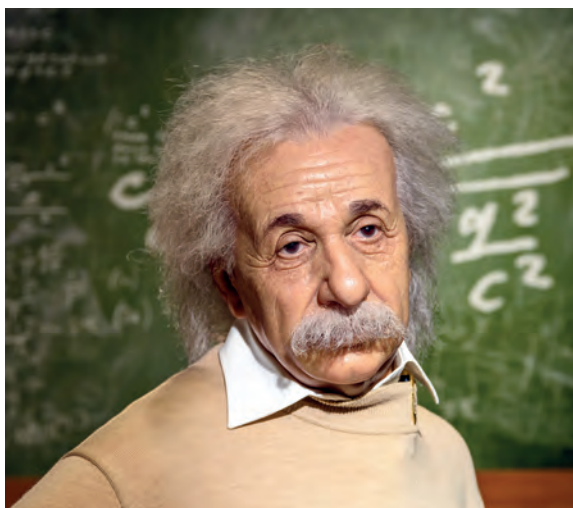
En concreto, los efectos del entorno en el comportamiento de las personas fueron estudiados por un grupo de investigadores de la Escuela Carlson de Administración, en la Universidad de Minnesota, quienes concluyeron que los participantes asignados a una habitación desordenada eran más creativos que aquellos que estaban en cuartos ordenados. Con ello, los medios se atrevieron a asegurar que ser desordenados era síntoma de ser genios ultracreativos.

Pero la verdad es que, ser desordenados sólo porque sí o desacomodar a propósito nuestro lugar de trabajo, obviamente, no significa que, de un instante a otro, nos vamos a convertir en genios; sin embargo, eso nos puede ayudar a pensar más allá de lo que estamos acostumbrados, relajarnos un poco y tratar de encontrar esas soluciones que no son tan comunes, o lo que equivaldría a hallar una chispa de creatividad, pues eso es lo que diferencia a una mente innovadora de una usual, además de la disciplina, la alta tolerancia a la distracción y la capacidad para adaptarse e inspirarse en cualquier situación.

Los desordenados más famosos

Entre los científicos desordenados más conocidos está **Albert Einstein** (1879-1955), cuya oficina, en el Instituto de Estudios Avanzados de Princeton, era un completo desastre: el escritorio no tenía un solo espacio libre de papeles, libros, revistas, manuscritos, cartas

sin abrir y cuadernos, sobre los que quedó su pipa abandonada y algunos bolígrafos perdidos e intercalados en estos. La pizarra estaba llena de ecuaciones y las repisas atiborradas de innumerables documentos, pero sin estar organizados bajo una secuencia fiel.



Quizás, el ejemplo más renombrado sea el de **Alexander Fleming** (1881-1955), que observó a detalle la reacción del moho que se genera en los platos rezagados junto a sus muestras de estafilococos, lo cual dio origen al descubrimiento de la penicilina. Y el menos popular, el de **Thomas Alva Edison** (1847-1931), considerado el inventor más importante de Estados Unidos.

Como vemos, el entorno caótico no fue un obstáculo para que estos personajes desarrollaran su inteligencia, así como tampoco ha impedido que múltiples artistas desarrollen las obras maestras más brillantes. Tal es el caso del pintor británico **Francis Bacon** (1909-1992), del que se ha indagado si su angosto, oscuro y desordenado espacio de trabajo también era una forma de manifestar la estética que pintaba. El caos que almacenaba en su pequeño estudio era de 7 mil 500 artículos en total: materiales para pintar, lienzos, fotografías, dibujos, notas manuscritas, cajas de *champagne*, un gran espejo, paños y pantalones de pana rasgados, que utilizaba para crear la tan distintiva textura de sus pinturas y bocetos ocultos al final de los libros.

La tendencia hacia lo caótico es muy común entre los artistas y, en repetidas ocasiones, el hecho de dejar regadas las cosas y acumularlas tiene que ver con su personalidad, su obra plástica e, incluso, con alguna obsesión. Un ejemplo de ello es la pintora alemana **Hanne Darboven** (1941-2009), que tenía una compulsión por ir llenando la mesa en la que trabajaba y, cuando estaba repleta de muñecos, calendarios, anotaciones, *souvenirs* de todo el mundo, etcétera, se pasaba a otra vacía y comenzaba el ciclo de actividad.

Pero la artista que vivía sumergida en el caos fue, sin duda, la francesa-estadounidense **Louise Bourgeois** (1911-2010), porque esparció el desorden por todo su hogar, al punto de dejar la domesticidad del espacio, para convertir cada rincón en arsenales de objetos que atesoraba y que eran para ella alusiones o recordatorios, como fotos, recortes y cartas, o los números de teléfono que escribió directamente en la pared, después de que su vista comenzó a fallar.

De igual forma, los estudios del escultor **Alexander Calder** (1898-1976) y del pintor y grabador **Bernard Buffet** (1928-1999) estaban plagados de cosas y repletos de huecos que dejaban al crear sus obras, similares al interior del cuarto de trabajo de **Jackson Pollock** (1912-1956), salpicado de pintura en todas direcciones, en especial, al piso, como si se tratase de una de sus grandes creaciones de expresionismo abstracto, pues su modo de trabajar consistía en dejar el lienzo en el suelo y, mientras caminaba alrededor de él, iba aplicando la pintura, de manera espontánea.

Si de escritores hablamos, la lista se alarga con el español **Ramón Gómez de la Serna** (1888-1963), creador de las greguerías, que estaba obsesionado con coleccionar toda clase de imágenes para hacer *collages* y fotomontajes con los que forraba sus pertenencias, y, además, acumulaba infinidad de cachivaches, como la muñeca de cera de tamaño natural con la que vivía; **Mark Twain** (1835-1910), que era dueño de un escritorio muy desordenado, al igual que **Ernest Hemingway** (1899-1961),

Roald Dahl (1916-1990) y **J. K. Rowling** (1965), que preferían escribir entre pilas de papeles y libros amontonados.

En el universo informático, encontramos a **Alan Turing** (1912-1954), precursor de la inteligencia artificial; **Steve Jobs** (1955-2011), irónicamente promotor del minimalismo, y **Mark Zuckerberg** (1984), con su ya afamada mesa de trabajo que él llama "lo normal", llena de libros, cables, comida, papeles y algún otro objeto. Otros pensadores que prefirieron ordenar lo menos posible fueron **Jean Piaget** (1896-1980), **Erich Fromm** (1900-1980), **Zygmunt Bauman** (1925-2017) y **Noam Chomsky** (1928).



Lo que estos ejemplos nos muestran es que el orden no está del todo peleado con el caos, por lo que no hay que tratar de controlar las cosas en exceso, pues es más perjudicial que benéfico para nuestra mente, ya que la desgastamos más de lo que podríamos explotarla creativamente. Lo que se recomienda es encontrar un punto medio entre el desorden y una forma de organización que nos permita trabajar de manera efectiva, pues, aunque no es malo vivir entre un poco de caos, tampoco se trata de acumular por acumular y, menos, de abandonar toda higiene.

El Dulce Sabor de tu Ausencia

Una novela de Gabriela Villazón



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

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

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

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

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



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

Disponible en español e inglés.

Tejiendo la historia con hilos de tradición

Segunda parte



El bordado mexicano no sólo adorna telas, sino que narra historias, honra raíces y sostiene comunidades. A través de sus hilos, formas y colores, se teje la memoria de un pueblo que convirtió la tradición en arte.

El bordado mexicano es un arte textil ancestral que ha evolucionado a lo largo de la historia, fusionando influencias indígenas y europeas. Es una expresión cultural vibrante que refleja la identidad y las tradiciones de México.

Los aztecas, mayas, olmecas y otras culturas indígenas fueron maestros del tejido. Tejían ropa, mantas, redes de pesca y muchos otros objetos esenciales para la vida cotidiana.

Los bordados mexicanos no son solamente piezas decorativas, sino que también son expresiones culturales que reflejan la historia, las creencias y la vida cotidiana de las comunidades que los crean. Además, muchos bordados tienen un significado simbólico, transmitiendo mensajes sobre la naturaleza, la espiritualidad y la cosmovisión de los pueblos originarios.

Hoy en día, el bordado sigue siendo una parte vital de la cultura mexicana, se considera un tesoro nacional y una expresión importante de la identidad cultural del país. Las técnicas tradicionales se han mantenido vivas gracias a los esfuerzos de artesanos y colectivos que buscan preservar y promover

estas habilidades transmitiendo sus conocimientos de generación en generación. Al mismo tiempo, el bordado mexicano ha encontrado un lugar en la moda contemporánea, con diseñadores que incorporan elementos tradicionales en sus colecciones.

En México, se han registrado varios tipos de técnicas de bordado, además del de punto de cruz, como el hilván, punto atrás o cordoncillo, punto de lazada o mar, nido de abeja, rellenos, punto de ojal, punto recto, pespunte, cadeneta y relleno.

Bordado punto de cruz

Este es uno de los bordados mexicanos más representativos del país y es bastante reconocible, ya que al dar las puntadas quedan formas de equis. A veces se usan patrones numéricos para ir guiando el bordado y dar forma a las figuras.

Tiene su origen en la Sierra Norte de Puebla y se borda en comunidades como Cuetzalan o Zacatlán. El trabajo es realizado en su mayoría por mujeres artesanas quienes bordan animales, personajes y paisajes. Es mayormente usado en blusas, huipiles y zarapes.

Una de las variantes más llamativas es el Quechquémil, también conocido como Quisquems, típico de la región huasteca. Este atuendo reproduce en sus bordados parte de la mitología del pueblo Teenek, demostrando cómo el bordado sigue siendo una herramienta para contar historias ancestrales.



Bordado de cadenilla

También se le conoce como bordado de cadeneta y actualmente se realiza a través de máquinas de coser del siglo XIX. Sin embargo, se sigue considerando como trabajo artesanal, ya que sin

el movimiento manual sobre la máquina es imposible crear los entrelazados.

El bordado consiste en una técnica de "cadenas" sobrepuestas que forman diversas figuras con diferentes matices y colores. Este método adorna huipiles, guayaberas y trajes de tehuana entre otras.



Para los lienzos que son de varios metros, se usan bastidores igual de grandes, para que las puntadas sean lo más precisas posibles.

El bordado mexicano evolucionó a lo largo de los siglos, incorporando elementos de la vida cotidiana, la naturaleza y la mitología mexicana en sus diseños. Cada región de México desarrolló su propio estilo de bordado utilizando colores, patrones y técnicas únicas. Algunos de los bordados más famosos de México incluyen los de Chiapas, Puebla y Oaxaca.

En las próximas ediciones exploraremos los bordados más representativos de nuestro México. ¡No se las pierda!

Andrés Manuel del Río, descubridor del vanadio



El vanadio, con número atómico 23 y símbolo V, es un elemento químico fascinante, no sólo por sus propiedades químicas catalizadoras, sino, también, por la historia detrás de su doble descubrimiento y el origen polémico de su nombre. Se encuentra

entre los elementos metálicos más importantes de la corteza terrestre y forma parte de centenas de minerales. Es un metal de gran valor científico e industrial, gracias a su capacidad para formar compuestos multicolores y por su utilidad en aleaciones,

empleado en la actualidad para aceros de alta resistencia, aleaciones aeroespaciales, entre otras aplicaciones.



El naturalista, químico y minerólogo **Andrés Manuel del Río Fernández**, su primer descubridor, nació el 10 de noviembre de 1764, en Madrid, pero se nacionalizó mexicano y su vida científica floreció en México, entonces parte del virreinato de la Nueva España. Desde joven, se mostró inclinado por el estudio de las ciencias exactas y su interés fue creciendo hasta formarse en la Universidad de Alcalá y, más tarde, en la Escuela de Minería de Almadén.

No tardó en cruzar fronteras cuando su talento lo llevó a las más prestigiosas instituciones científicas de Europa. Amplió sus estudios en París, entre 1784 y 1788, siendo discípulo de Jean d'Arcet, profesor de química y director de la *Manufacture Nationale de Sèvres*, con quien se introdujo en la fabricación de porcelana, tema de interés en España, para la Real Fábrica de Porcelana. En la ciudad de Freiberg, en la Escuela de Minas de Freiberg (Sajonia, Alemania), estudió bajo la tutela del célebre geólogo Abraham Werner, entre 1788 y 1790. En París, se relacionó con las ideas de la Ilustración y aprendió los principios modernos de la química, en el ambiente prodigioso del laboratorio de Antoine Lavoisier.

En 1794, cruzando el Atlántico, arribó al puerto de Veracruz, para ocupar una cátedra en el Real Seminario de Minería de México, una institución que aspiraba a iluminar con ciencia el arte de extraer los tesoros del subsuelo, formando parte de una de las instituciones científicas más avanzadas del continente en ese momento. Allí, desarrolló investigaciones pioneras sobre la composición de minerales mexicanos, aplicando métodos analíticos que estaban a la vanguardia de su tiempo, y fundó la primera escuela formal de mineralogía del continente. En 1795, publicó su obra maestra, *Elementos de orictognosia, o del conocimiento de los fósiles, dispuestos, según los principios de A. G. Wérner, para el uso del Real Seminario de Minería de México: primera parte, que comprende las tierras, piedras y sales*.

En 1801, mientras analizaba muestras de un mineral extraído en Zimapán (Hidalgo), Andrés Manuel del Río identificó un nuevo elemento químico. Observó características inusuales, por sus propiedades de cambiar de color, y lo llamó inicialmente “eritronio”, del griego *erythros*, que significa “rojo”, color que toma el elemento al calentarse. Se menciona, en *SINC, Ciencia Contada en Español*, que entregó unas muestras a su amigo Alexander von Humboldt, para que las analizara el químico francés H. Victor Collet-Descotils, pero le respondieron, de manera equivocada, que éstas sólo contenían cromo, así que pensó que su descubrimiento había sido un error. Fue por ello que su trabajo fue recibido con escepticismo en Europa, aunque, en realidad, este nuevo elemento tenía características distintas a las de cualquier otro conocido hasta entonces.

Unos años más tarde, un químico sueco, Nils Gabriel Sefström, redescubrió el elemento, en 1830, y lo bautizó como vanadio, en honor a Vanadis, un nombre alternativo de la diosa nórdica Freya. Sólo décadas después, se reconocería oficialmente que Andrés Manuel del Río había sido el verdadero descubridor, anticipándose por casi 30 años, gracias a Friedrich

Wöhler, quien confirmó que se trataba del mismo elemento.

En su momento, lejos de rendirse, Andrés Manuel del Río continuó su labor científica y educativa. Fundó una acería en Coalcomán, Michoacán, en 1806, donde logró fabricar un acero superior al importado de Europa, aunque se menciona que su obra fue destruida por los estragos de la guerra. Más tarde, tras la Independencia, México lo reconoció como ciudadano y maestro, aunque, también, lo obligó al exilio durante las expulsiones de españoles, en 1829. En Filadelfia, acogido por la American Philosophical Society, como miembro, a los 64 años, continuó con sus estudios en minerales y con la enseñanza de la mineralogía, como su gran pasión.

La importancia de su legado

Andrés Manuel del Río fue un destacado mineralogista y uno de los pilares en la creación del Palacio de Minería, en la Ciudad de México, institución que sentó las bases para lo que, hoy, conocemos como el Instituto de Geología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Su influencia trascendió fronteras, siendo miembro activo de varias sociedades científicas alrededor del mundo, tales como la Real Academia de Ciencias Naturales de Madrid, la Sociedad Werneriana de Edimburgo, la Real Academia de Ciencias del Instituto de Francia, así como diversas sociedades científicas en Leipzig y Filadelfia. Además, se menciona que, aparte de trabajar en minas en el distrito minero de Real del Monte (Hidalgo) y de establecer una ferrería en la sierra de Coalcomán, sus dotes de tecnólogo en diseño, proyección y ejecución de obras de ingeniería, hidráulica e industrial fueron las primeras de su género en el Nuevo Continente.

Su labor científica fue vasta y significativa. Publicó unos 50 trabajos científicos en español, francés, alemán e inglés, describió múltiples especies minerales y desarrolló métodos innovadores para la extracción de estos recursos. Su legado permanece vigente y se refleja en el Premio Nacional de Química que lleva

su nombre, así como en la historia misma de la ciencia en América Latina.

La historia del vanadio y la figura de Andrés Manuel del Río van de la mano. Su contribución es, ahora, valorada como uno de los primeros avances químicos realizados en el continente americano; un claro ejemplo de cómo el conocimiento científico puede surgir, incluso, desde los márgenes y brillar con fuerza a lo largo del tiempo, porque la verdad siempre sale a la luz. Del Río dedicó su vida a la ciencia y a la enseñanza, convirtiéndose en una pieza clave del pensamiento ilustrado y dejando una huella imborrable en la historia de la ciencia.



Murió el 23 de marzo de 1849, con 84 años de edad, en la Ciudad de México, sin poder ver plenamente reconocido su hallazgo, pero su legado permanece vivo en la tabla periódica, en los nuevos avances sobre el posible uso del vanadio en las funciones biológicas y en el ámbito industrial, así como en la memoria científica de México y del mundo.

Ulsen® PCS 40

el IBP preciso

Fórmula:

Omeprazol 40 mg

Indicaciones:

Enfermedad por reflujo gastroesofágico y erradicación de *Helicobacter pylori*.

CODIGOS DE LOS MAYORISTAS

14 cápsulas de 40 mg

NADRO	11029
MARZAM	2795106
FARMACOS	7501314704828AA
ALMACEN DE DROGAS	28584



ULSE-PCS-01F-09 No. de entrada: 093300203a6549



Senosiain®



El arte de hablar con las manos

Cuando pensamos en comunicación, lo primero que solemos imaginar son palabras habladas en conversaciones, discursos, debates, canciones, etcétera. Pero hay un lenguaje que fluye en silencio, con una riqueza expresiva sorprendente y una gramática propia: el de señas, que, más que una simple alternativa a la lengua oral, es un sistema complejo, vivo y profundamente humano que permite a millones de personas sordas o con discapacidad auditiva conectarse con el mundo.

El **lenguaje de señas** es un sistema de comunicación visual-gestual que, en lugar de utilizar sonidos, se basa en ademanes hechos con las manos, expresiones faciales, movimientos del cuerpo y del rostro, y posiciones corporales.

Esta lengua no es un invento moderno. Existen registros de su uso desde la Antigüedad. En la antigua Grecia, Aristóteles consideraba a las personas sordas como incapaces de razonar, por

no poder hablar, lo que reflejaba una visión limitada y prejuiciosa. Sin embargo, ya en el siglo XVI, el monje español Pedro Ponce de León comenzó a enseñar a niños sordos, usando señas y lectura labial, sentando las bases de la educación formal para personas sordas en Europa.

Más adelante, en el siglo XVIII, el abad Charles-Michel de l'Épée, en Francia, desarrolló un sistema estructurado de señas y fundó la primera escuela pública para sordos, por lo que es considerado uno de los padres del lenguaje de señas moderno. Su influencia se extendió a América, donde se fundó, en 1817, la American School for the Deaf, en Connecticut, y se consolidó la Lengua de Señas Americana (ASL), derivada parcialmente del sistema francés, con más cosas en común entre ellas que con el propio idioma inglés.



Manos multilingües

Uno de los errores más comunes es creer que existe un único lenguaje de señas universal, pero esto es falso. Cada idioma tiene su propio código de señas, con vocabulario, dialectos y expresiones únicas. Incluso, entre países que comparten un idioma oral, como España y México, los códigos de señas son completamente diferentes para cada región. Así, por ejemplo, existe la Lengua de Señas Argentina (LSA), la Lengua de Signos Española (LSE), la Lengua de Señas Americana (ASL, por sus siglas en inglés), la Lengua de Señas Mexicana (LSM) y la Língua Brasileira de Sinais (Brasil).

Ahora bien, el lenguaje de señas no es una "traducción" de la lengua oral ni un conjunto de gestos aleatorios. Es un idioma pleno, que, igualmente, involucra los siguientes elementos:

- **Gramática:** Orden específico de las palabras, uso del espacio, modulación de señas.
- **Sintaxis y morfología visual:** Se puede modificar un verbo, expresar tiempos, modos, negaciones y más.
- **Expresión facial y corporal:** El rostro es clave para resaltar las intenciones, indicar emociones, preguntas, intensidad y otros matices.
- **Uso del espacio tridimensional:** Se pueden ubicar elementos, construir escenas y establecer relaciones temporales o espaciales.

Por ejemplo, en la ASL, la frase "Voy a la tienda" no se construye palabra por palabra. En lugar de eso, se usa una combinación de señas y movimientos que representan el significado general, apoyados por la expresión facial, para indicar el tiempo o la intención.

Un vehículo de identidad y cultura

Además de su función comunicativa, el lenguaje de señas es una herramienta de identidad cultural para las comunidades sordas. Hablar de una "comunidad sorda" implica reconocer que no se trata sólo de una condición médica (la sordera), sino de la construcción de una cultura con valores, costumbres, historia, arte y literatura propios. Existe una rica tradición de poesía, narración visual, teatro y humor en lengua de señas, donde la expresividad visual supera las limitaciones del

lenguaje oral. Las personas sordas no "sufren" de su forma de comunicación; al contrario, muchas la celebran como parte integral de su ser.

El reconocimiento legal del lenguaje de señas es fundamental para garantizar los derechos de las personas sordas. En muchos países, este reconocimiento ha llegado recién en las últimas décadas. En América Latina, por ejemplo, México reconoció la LSM en la Constitución, en 2005; Argentina lo hizo en 2023, con la LSA, declarándola lengua natural y patrimonio lingüístico de la comunidad sorda. En países como Chile, Colombia y Brasil también existen leyes específicas que promueven su uso.

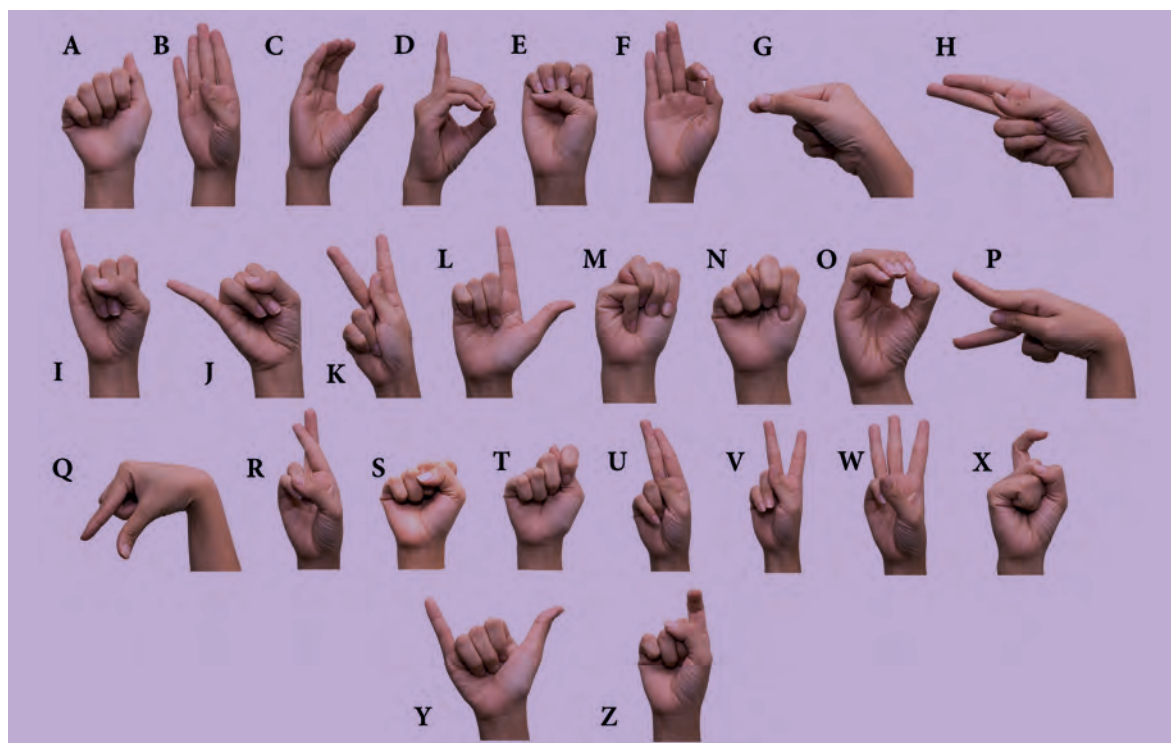
Sin embargo, aún persisten barreras, como la falta de intérpretes en servicios públicos, escaso acceso a la educación bilingüe en personas sordas (lengua de señas más lengua oral escrita), poco porcentaje del resto de la población que domina el lenguaje de señas y la limitada representación en los medios de comunicación.

Los intérpretes de lengua de señas cumplen un rol clave en la mediación entre el mundo sordo y el oyente. No se trata sólo de traducir literalmente, sino de interpretar con sensibilidad cultural, adaptando

significados y matices. Deberían estar presentes en conferencias, tribunales, hospitales, aulas, eventos públicos, noticieros, entretenimiento, en todos lados, para lograr una verdadera inclusión, recordándonos que la información debe ser accesible para todos. De hecho, algunas universidades ya ofrecen carreras específicas de interpretación y docencia en lengua de señas.

Por su parte, cada vez más personas oyentes deciden aprender lenguaje de señas, ya sea por razones profesionales, personales o solidarias. Aprender esta lengua no sólo permite comunicarse con personas sordas, sino que amplía la empatía, la conciencia corporal y la comprensión de otras formas de percibir el mundo. Además, aprender lenguaje de señas estimula áreas cerebrales relacionadas con la visualización espacial, la atención y la memoria. Es una forma diferente —y profundamente enriquecedora— de pensar.

Así, el lenguaje de señas nos invita a reflexionar sobre lo que significa comunicarse. Nos recuerda que el silencio también puede estar lleno de palabras, de historias, de amor, de resistencia. En un mundo cada vez más diverso, aprender a ver, comprender y valorar otras formas de lenguaje no es sólo un acto de inclusión, sino también de humanidad.



**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

Amazake, el elixir probiótico de la tradición japonesa



Desde hace ya varios años, se ha observado una tendencia en ciertos sectores de la población a interesarse cada vez más en la alimentación saludable y natural, de modo que los fermentos ancestrales están viviendo un verdadero renacimiento. Uno de ellos es el **amazake**, una bebida (también, puede ser un postre) tradicional japonesa que, aunque tiene miles de años de historia, hoy, conquista paladares modernos, por su sabor dulce, sus propiedades nutricionales y su versatilidad en la cocina.

El nombre *amazake* (甘酒) significa "sake dulce". El sake es una bebida alcohólica japonesa elaborada a partir de arroz fermentado. Pero no se preocupe, aunque el amazake puede estar relacionado con el

sake, no siempre contiene alcohol. De hecho, existen dos tipos principales:

- **Amazake sin alcohol:** Hecho con arroz y koji (un hongo fermentador, llamado *Aspergillus oryzae*).
- **Amazake con bajo contenido alcohólico:** Hecho a partir del subproducto del sake (llamado *sake kasu*), mezclado con agua caliente.

En ambos casos, el resultado es una bebida cremosa, naturalmente dulce (sin azúcar añadida) y rica en nutrientes, probióticos y enzimas digestivas. Por ello, el amazake se ha ganado la reputación de ser un verdadero "elixir de la belleza y la energía". Estos son algunos de sus beneficios:

Unamol®

*le da
movimiento!!!*



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

INDICACIONES:

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

Exea



Senosiain®

- ✓ **Energía natural:** Contiene glucosa y maltosa, que proporcionan energía de liberación rápida, ideal para deportistas o momentos de fatiga.
- ✓ **Fuente de vitaminas del grupo B:** Especialmente B1, B2 y B6, esenciales para el metabolismo.
- ✓ **Aminoácidos y enzimas digestivas:** Favorece la digestión y ayuda al equilibrio intestinal.
- ✓ **Probióticos y prebióticos:** Benéficos para la flora intestinal.
- ✓ **Sin azúcares añadidas ni conservadores:** Apta para dietas saludables, con un índice glucémico más equilibrado que otros endulzantes.

Además, el amazake puede ser vegano, sin gluten, y puede usarse como sustituto del azúcar o la leche en muchas recetas. Incluso, hay personas que atribuyen su piel radiante y energía diaria al consumo habitual de esta bebida fermentada.

La elaboración tradicional (sin alcohol) del amazake consta de cocinar arroz blanco o integral hasta obtener una consistencia blanda. Debe dejarse enfriar ligeramente y, luego, mezclarse con koji. Posteriormente, se deja fermentar entre ocho y 12 horas, a una temperatura cálida (alrededor de 55 a 60 °C). Este último paso es el más importante, ya que, durante la fermentación, las enzimas del koji descomponen los almidones del arroz en azúcares simples, dando como resultado una bebida naturalmente dulce, sin necesidad de añadirle azúcar.



Aunque, en Japón, suele tomarse caliente, en invierno, o frío, en verano, las posibilidades del amazake son infinitas: se puede consumir en forma de *smoothie* y batido, agregándole frutas, nueces o matcha; como un plato del desayuno o como postre (tipo avena o arroz con leche), usándolo como

base para *puddings*, yogures veganos o acompañado de granola; como ingrediente saludable para repostería, como sustituto natural del azúcar en bizcochos, galletas o helados, o como una alternativa a la leche. Su textura cremosa y su dulzura suave lo hacen ideal, también, para maridar con platos salados, como sopas o aderezos.



Un poco de historia

El amazake se remonta al período Kofun (aproximadamente siglo IV) y aparece mencionado en textos antiguos, como el *Nihon Shoki* (*Crónicas de Japón*), del siglo VIII, el segundo libro de historia clásica japonesa más viejo. Desde aquellas épocas, era una bebida muy valorada por su capacidad para revitalizar y nutrir el cuerpo, especialmente durante los calurosos veranos japoneses. En la era Edo (1603–1868), el amazake era tan popular que se vendía en puestos callejeros como bebida energética. Se consideraba el equivalente japonés a las bebidas isotónicas de hoy en día.

Actualmente, aunque sigue siendo una tradición de Año Nuevo y festividades en santuarios sintoístas, también, se consume como suplemento diario de bienestar, pues esta bebida ha resurgido, con fuerza, en cafeterías, supermercados orgánicos y *spas* de bienestar.

En Occidente, el amazake empieza a hacerse un lugar en tiendas naturistas y especializadas, como alternativa al kéfir o la kombucha (bebida fermentada ácida, elaborada a base de té endulzado fermentado por un cultivo de bacterias y levaduras). Su aceptación crece entre las personas que buscan nutrición funcional, productos saludables o, simplemente, sabores nuevos que conecten cuerpo y alma.

¿Se anima a descubrir el sabor ancestral del amazake?

Insulina: El descubrimiento que cambió el destino de la diabetes

La fascinante historia del fármaco que transformó una enfermedad mortal en una condición crónica manejable



Durante milenios, la diabetes fue una enfermedad enigmática y letal. Sus síntomas, como la pérdida drástica de peso, la sed insaciable y la eliminación excesiva de orina, eran conocidos desde la Antigüedad, pero sus causas seguían siendo un misterio.

En la antigua India y el Egipto faraónico, ya se mencionaban cuadros compatibles con lo que, hoy, identificamos como diabetes. En el siglo II, el médico griego Areteo de Capadocia describió una condición que "consume la carne y los miembros hasta que los enfermos perecen"; además, identificó síntomas urinarios, afirmando que "los pacientes enfermos nunca dejan de orinar". A él se le atribuye el término *diabetes*, que significa "pasar a través" o "sifón", en referencia a la micción excesiva característica. El término latino *mellitus* fue agregado mucho tiempo después, en el siglo XVII, por Thomas Willis, que se traduce como "dulce como la miel", al observar la presencia de glucosa en la orina de estos pacientes.

Durante siglos, el tratamiento fue empírico y sin base fisiológica. Incluso, para el siglo XX, la diabetes tipo 1 —que suele aparecer en la infancia o la juventud— era, prácticamente, una sentencia inevitable de muerte, pues el manejo seguía

siendo ineficiente, basado sólo en dietas estrictas, bajas en carbohidratos, que ayudaban a prolongar la vida apenas unos meses, pero a costa de una desnutrición severa. Sin embargo, a inicios de la tercera década de aquella centuria, se dio un descubrimiento que transformó la historia de la medicina, salvó millones de vidas y abrió la puerta a una nueva era en la endocrinología y la bioquímica médica.

La clave: el páncreas

Ya bien entrado el siglo XIX, se sabía que el páncreas secretaba enzimas digestivas (función exocrina). En 1869, el alemán Paul Langerhans descubrió pequeñas agrupaciones celulares en el páncreas —luego bautizadas como "islotos de Langerhans"—, cuya función seguía siendo desconocida, pero que no parecían estar conectadas con la producción de enzimas digestivas. Se sospechaba que estas estructuras contenían la clave del "principio antidiabético".

En 1889, los fisiólogos alemanes Joseph von Mering y Oskar Minkowski realizaron un experimento crucial en perros. Al extirparles el páncreas, observaron que desarrollaban síntomas

idénticos a la diabetes humana, incluido el azúcar elevado en la orina. La conclusión fue clara: el páncreas era esencial para el control de la glucosa, de modo que, además de su función exocrina, debía tener una función endocrina.

Así, a principios del siglo XX, se continuó estudiando el papel del páncreas. El investigador belga Jean de Meyer y, aparte, el fisiólogo británico Edward Albert Sharpey-Schafer sugirieron que los pacientes diabéticos debían carecer de alguna sustancia química originada en el páncreas. Los dos propusieron un término para nombrar a dicha sustancia, basándose en los "islotos de Langerhans". Ambos ocuparon la raíz latina *insula*, que significa "isla", dando como resultado las palabras *insuline*, *insulin* o *insulina*.

Pero el descubrimiento definitivo llegó en 1921, de la mano del médico canadiense **Frederick Grant Banting**. A sus 29 años, sin experiencia en investigación, tuvo una idea audaz, luego de leer un artículo sobre el páncreas. Imaginó un método para aislar la sustancia endocrina del páncreas, bajo la hipótesis de que si se bloqueaban los conductos pancreáticos, la parte exocrina se atrofiaría, dejando intacta la parte endocrina; es decir, se aislaría la secreción interna (insulina), responsable del control glucémico.

Banting convenció al reconocido fisiólogo **John Macleod**, de la Universidad de Toronto, para que le permitiera usar un laboratorio y algunos animales. Como asistente se unió **Charles Best**, un joven y muy inteligente estudiante.

Durante el verano de 1921, Banting y Best trabajaron incansablemente, operando perros, induciéndoles diabetes mediante pancreatectomía y, luego, inyectándoles extractos pancreáticos crudos de otros animales. Observaron que los niveles de glucosa bajaban temporalmente y los síntomas mejoraban, lo que indicaba que habían aislado, aunque de forma impura, el principio activo: la insulina.

Aunque los resultados eran prometedores, los extractos causaban efectos secundarios debido a su impureza. Para resolver esto, Macleod convocó al bioquímico **James Collip**, quien logró purificar la sustancia, de manera que pudiera usarse de forma segura en humanos.

El primer paciente tratado fue **Leonard Thompson**, un joven de 14 años, en estado terminal por diabetes, internado en el Hospital General de Toronto. La primera inyección que recibió, en enero de 1922, tuvo un efecto limitado y le causó una reacción alérgica, pero una segunda dosis, con la insulina purificada por Collip, resultó



exitosa: los niveles de glucosa bajaron, la orina se volvió negativa para azúcar y el niño mejoró visiblemente. Ese momento marcó el comienzo de una nueva era médica.



Frederick Grant Banting

Rápidamente, se hizo evidente que la insulina debía producirse en grandes cantidades para satisfacer la demanda mundial. La Universidad de Toronto firmó un acuerdo con Eli Lilly & Co., una farmacéutica estadounidense, para desarrollar una producción industrial basada en la insulina extraída de páncreas bovinos y porcinos.

Banting y sus colegas, en un gesto ético y humano, decidieron no lucrar con la insulina. En cambio, transfirieron la patente a la universidad, por sólo un dólar simbólico, con el objetivo de que estuviera disponible para todos los pacientes que la necesitaran.

En 1923, apenas dos años después del gran descubrimiento, Frederick Banting y John Macleod recibieron el Premio Nobel de Fisiología o Medicina. Banting, molesto por la exclusión de Best, decidió compartir su mitad del premio con él; mientras que Macleod compartió la suya con Collip.

Pero este reparto parcial no resolvió del todo las tensiones. Durante décadas, se debatió sobre quién merecía realmente el reconocimiento. Algunos defendían a Best como figura clave del hallazgo; otros destacaban la indispensable contribución de Collip. Incluso, surgieron teorías sobre si otros investigadores previos, como Nicolae Paulescu, en Rumania (quien, también, teorizó sobre la insulina), habían llegado primero, pero sin el mismo impacto clínico.

De animales a biotecnología

Las primeras insulinas se obtenían de animales, y, aunque salvaban vidas, provocaban reacciones alérgicas en algunos pacientes. En la década de 1970, se desarrollaron insulinas semisintéticas y análogos de insulina, con mayor pureza y duración.

Un avance crucial llegó en 1982, cuando Genentech y Eli Lilly introdujeron la primera insulina humana recombinante, producida mediante ingeniería genética en bacterias (*E. coli*). Esta innovación eliminó casi por completo el riesgo de reacciones inmunológicas y permitió formas más personalizadas del tratamiento.

Hoy, existen múltiples tipos de insulina: de acción rápida, lenta, ultralenta y combinadas, que permiten ajustar el tratamiento a las necesidades de cada paciente.

Poco más de cien años después de su descubrimiento, la insulina sigue siendo uno de los medicamentos más importantes de la historia. Gracias a ella, millones de personas con diabetes tipo 1 —y algunas con tipo 2— pueden llevar vidas plenas, pese a que la cura aún no existe.

Sin embargo, persisten desafíos graves. En muchos países, el acceso a la insulina es limitado, por su alto costo, falta de infraestructura médica o conflictos geopolíticos. La Organización Mundial de la Salud considera que la insulina debe ser un medicamento accesible, asequible y universal, pero esto aún está lejos de cumplirse.



Además, la búsqueda de una cura definitiva (como terapias con células madre o vacunas inmunológicas) sigue en curso. Pero confiamos en que, así como la insulina pasó de la teoría a

la experimentación y, de ahí, al hallazgo revolucionario, en un futuro, lo mismo suceda con la cura para la diabetes, permitiendo salvar muchas vidas más.

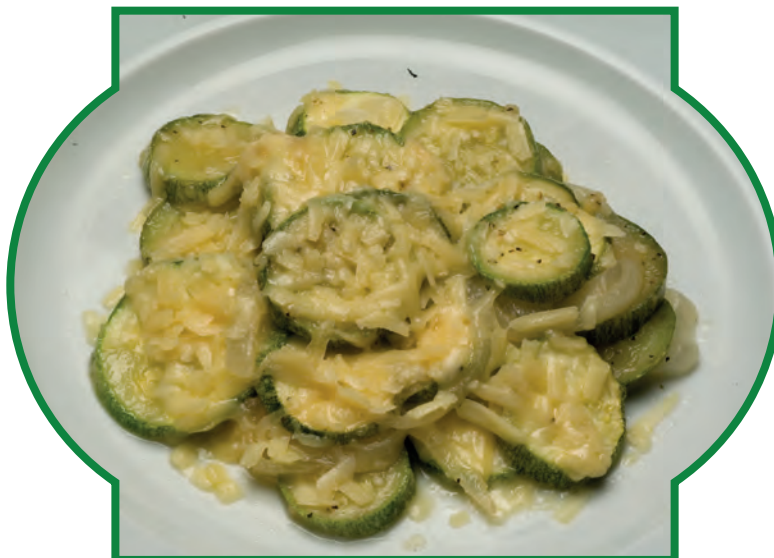
Lo que no sabía sobre la insulina

La insulina no sólo regula el azúcar, también, afecta el cerebro. Aunque se asocia principalmente con el control de la glucosa en sangre, la insulina también tiene un papel importante en el cerebro. Estudios han demostrado que influye en funciones como el aprendizaje, la memoria y el apetito. De hecho, alteraciones en la señalización de la insulina en el cerebro se han relacionado con enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, lo que ha llevado a algunos investigadores a llamarlo "diabetes tipo 3".

El primer animal diabético tratado en el mundo. En sus experimentos iniciales, en 1921, Frederick Banting y Charles Best utilizaron perros para investigar el páncreas. Uno de ellos, llamado Marjorie, fue el primer perro diabético en ser tratado exitosamente con extracto pancreático, lo que demostró que la sustancia tenía potencial terapéutico. Marjorie vivió varias semanas gracias a inyecciones diarias de insulina, marcando un antes y un después en la historia de la medicina.

La insulina se usaba como dopaje en el deporte. Aunque suene increíble, algunos atletas han utilizado la insulina como una forma de dopaje. Esto, porque tiene efectos similares a otros anabolizantes esteroides, además de que favorece el almacenamiento de glucosa y aminoácidos en los músculos, lo que puede ayudar a mejorar la recuperación y aumentar la masa muscular si se combina con una alta ingesta de carbohidratos y proteínas. Sin embargo, este uso es extremadamente peligroso para personas sin diabetes, por lo que está prohibida por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).

Calabazas al horno



Receta extraída del libro de cocina:

Secretos y Sabores

Ingredientes

- 5 calabacitas
- ½ cebolla
- 1 cucharada de mantequilla
- Mantequilla en barra (para engrasar)
- 100 g de queso Chihuahua o manchego rallado
- ½ taza de leche
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar en rodajas las calabacitas, y la cebolla, en rebanadas delgadas.
2. Freír la cebolla con la cucharada de mantequilla
3. Engrasar un molde, con la barra de mantequilla. Colocar una cama de calabacitas, luego, una cama de queso y, después, una de cebolla frita. Repetir la operación hasta que se terminen los ingredientes.
4. Aparte, mezclar la leche con el huevo, y batir hasta incorporar. Verter sobre las calabacitas y salpimentar al gusto.
5. Hornear durante 30 minutos, a 200 °C.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Temperatura: 200 °C

Rinde:





Beiersdorf

Solución avanzada para manchas en la piel

Eucerin, la marca experta en dermocosmética de Beiersdorf, presenta una nueva gama de su línea **Anti-Pigment**.

Esta nueva gama ha sido formulada con ingredientes activos de alta eficacia, seleccionados por su capacidad para actuar en las diferentes etapas del proceso de pigmentación.

- **Eucerin Anti-pigment gel de limpieza:** formulaciones con **Alfahidroxiácidos (AHA)** y **Gluco-Glycerol** que reducen las manchas, unifican el tono, exfolian suavemente y preparan la piel para optimizar la absorción de los tratamientos posteriores.
- **Eucerin Anti-pigment Dual Serum:** concentrado con **Thiamidol®** y **ácido hialurónico** que ayuda a disminuir la producción de melanina, así como a reducir y prevenir las manchas visibles y ocultas desde la raíz.
- **Eucerin Anti-pigment Crema antiojeras:** compuesto por oligopéptidos, ácido hialurónico y **Thiamidol®** que hidratan y reducen las líneas de expresión, desinflamando y energizando la zona del contorno de ojos.
- **Eucerin Protector solar pigment control:** fórmula de alta protección solar FPS 50+ UVA/UVB y **Thiamidol®** que defienden todo tipo de piel contra los rayos solares y previenen nuevos brotes de pigmentación.

La eficacia de esta nueva generación de productos de la línea Anti-Pigment se fundamenta en el **Thiamidol®, un activo innovador y patentado por Beiersdorf**. Este ingrediente único ha demostrado su capacidad para actuar directamente en las manchas, al inhibir la tirosinasa, lo que disminuye la producción de melanina, atacando desde la raíz.

Hedy Hernández



Síndrome Cardio Renal Metabólico

El síndrome Cardio Renal Metabólico (CRM) es un trastorno sistémico que afecta al corazón, los riñones y al metabolismo, promoviendo la aparición y progresión de enfermedades como enfermedad renal crónica, diabetes tipo 2 e insuficiencia cardíaca.

Las principales acciones para procurar su salud son:

1.- Actividad física y ejercicio: realizar actividad física aeróbica moderada, (caminar o trotar) al menos 150 minutos por semana, ejercicio de resistencia (levantamiento moderado de pesas) o yoga.

2.- Alimentación saludable: se aconseja un plan bajo en carbohidratos refinados y rico en fibra; reducir grasas trans, saturadas y sodio; aumentar el consumo de ácidos grasos omega-3, frutas, verduras y granos enteros, y moderar el consumo de proteínas, sodio, potasio y fósforo.

3.- Mantener un peso saludable: el sobrepeso y la obesidad son causas de enfermedades del corazón y de los riñones. Cuando hay exceso de grasa en el cuerpo —especialmente en la zona del abdomen—, hay una inflamación constante y dificultad para que la insulina funcione bien. Esto puede causar que suban los triglicéridos, bajen las grasas buenas, se eleve la presión arterial y aumente el azúcar en la sangre. Todos estos factores afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, haciendo más probable que se tapen (aterosclerosis). Además, estos mismos problemas dañan poco a poco los riñones.

4.- Evitar el consumo del alcohol y tabaco: el tabaco aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares y daño renal, mientras que el alcohol afecta el metabolismo de la glucosa.

Hedy Hernández



Nuevo medicamento para la dermatitis atópica

La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta al 20 % de la población en México y ha mostrado su incremento en los últimos 30 años.

El padecimiento se caracteriza por prurito, inflamación y eritema cutáneo, presentando además trastornos del sueño, estados depresivos, ansiedad y aislamiento social.

Lebrikizumab es la nueva alternativa terapéutica que Lilly presenta para el manejo de la dermatitis atópica moderada a grave en personas mayores a los 12 años, enfocado en el alivio del prurito y eccema ocasionados por el padecimiento.

Hedy Hernández



Depresión y ansiedad por sordera

La pérdida auditiva puede afectar uno o ambos oídos y se clasifica en cuatro tipos: conductiva, neurosensorial, mixta y retrocolear, cada una con distintas causas y tratamientos.

MED-EL, líder en soluciones médicas auditivas, resalta que la sordera está relacionada con el estrés, la ansiedad y la frustración. Esto ocurre debido al esfuerzo adicional que requieren las personas para seguir conversaciones y desenvolverse en entornos con múltiples sonidos.

Los avances tecnológicos han permitido desarrollar soluciones como los implantes cocleares, que restauran la percepción del sonido en casos de pérdida auditiva severa y mejoran significativamente la calidad de vida.

Hedy Hernández

Sopa de letras

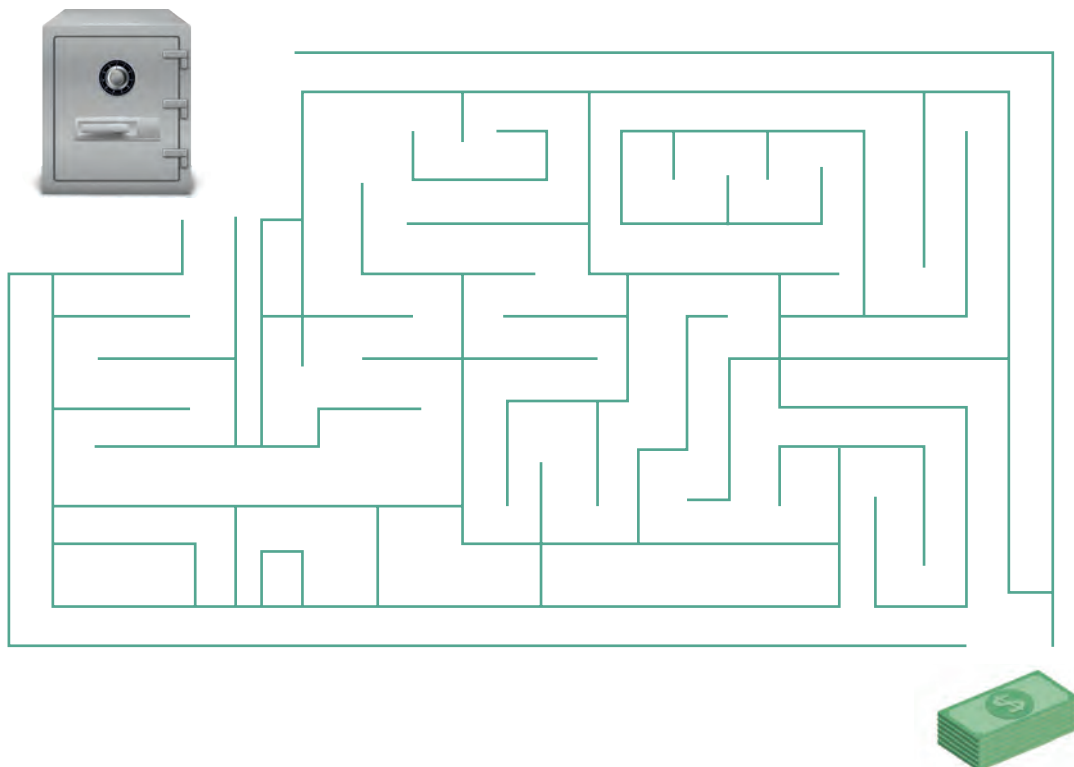
ÁLBUM
 ARTÍCULOS
 BALÓN
 CAMISETAS
 COPA
 CORBATAS
 CHAMARRAS
 ESTAMPAS
 GALLITO
 GORRAS
 IMÁN
 LLAVERO
 MOCHILAS
 PARAGUAS
 PELOTAS
 PINS
 PLAYERAS
 RECUERDOS
 SÍMBOLO
 TAZAS
 VASOS

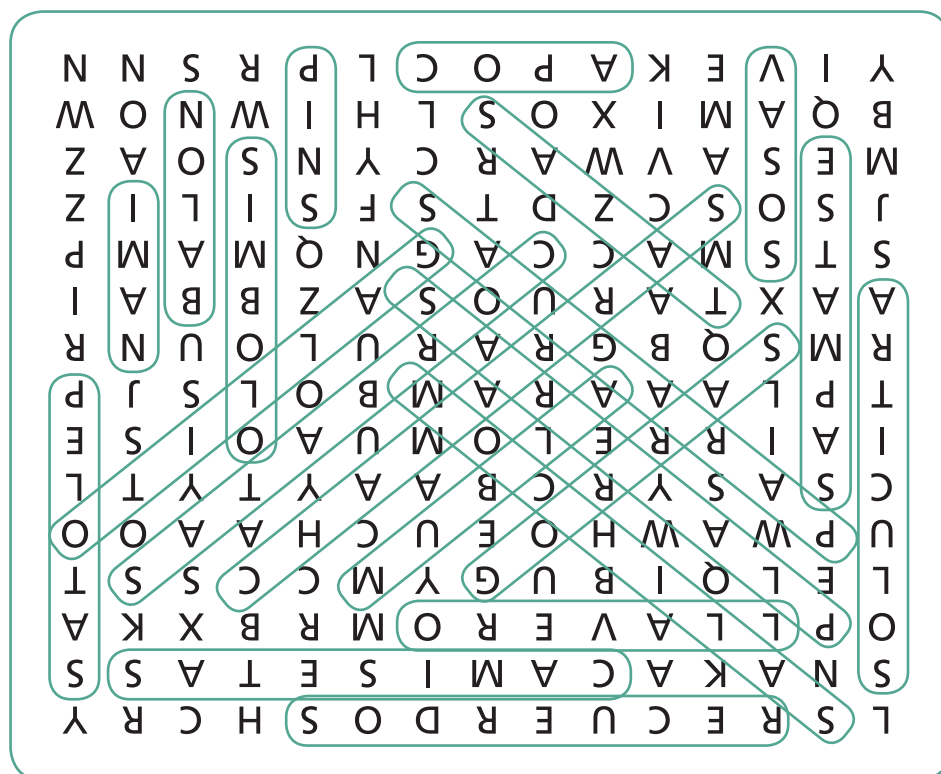
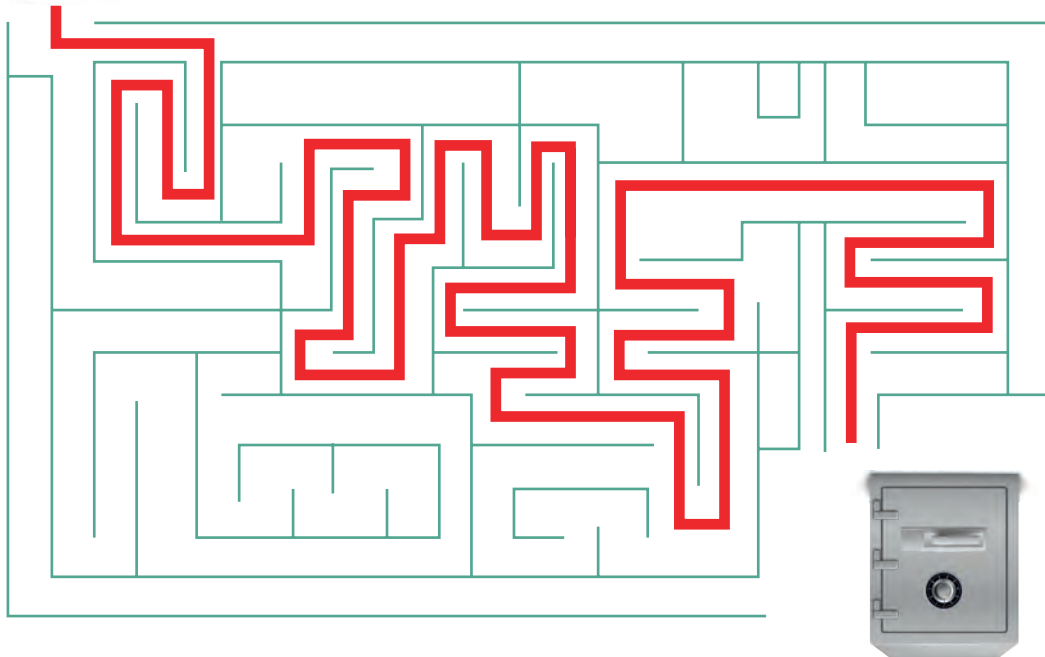
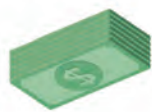
L	S	R	E	C	U	E	R	D	O	S	H	C	R	Y
S	N	A	K	A	C	A	M	I	S	E	T	A	S	S
O	P	L	L	A	V	E	R	O	M	R	B	X	K	A
L	E	L	Q	I	B	U	G	Y	M	C	C	S	S	T
U	P	W	A	W	H	O	E	U	C	H	A	A	O	O
C	S	A	S	Y	R	C	B	A	A	Y	T	Y	T	L
I	A	I	R	R	E	L	O	M	U	A	O	I	S	E
T	P	L	A	A	A	R	A	M	B	O	L	S	J	P
R	M	S	Q	B	G	R	A	R	U	L	O	U	N	R
A	A	X	T	A	R	U	O	S	A	Z	B	B	A	I
S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



Laberinto

Encuentre la salida de este laberinto.





OKSEN®

OK EN HIPERTENSIÓN

+ **Telmisartán**
Hidroclorotiazida



OKSEN

80 mg/12.5 mg

MARZAM

1998001

NADRO

28592

FÁRMACOS NACIONALES

7501314705405AA

ALMACÉN DE DROGAS

178527



NUEVO

NEXUS H[®]

Amlodipino 5mg / HCTZ 12.5mg



30 Cápsulas

NADRO	39555
MARZAM	1916603
FARMACOS	7501314705474AA
ALMACÉN DE DROGAS	215538

NEXU-H-01AF-19
NÚMERO DE ENTRADA: 193300202C1806



 **IPAL[®]**

Senosiain[®]