



México, entre dioses
prehispánicos y católicos

A small orange silhouette of a person holding a staff, positioned to the left of the word 'Atenea'.
Atenea
Pharma
La revista de los farmacéuticos



¡QUÉ LA **GRIPE**
NO DERRUMBE TU DÍA!



ALIVIO DE SÍNTOMAS DE RESFRIADO COMÚN:

◆ **ESCURRIMIENTO NASAL**

♣ **CUERPO CORTADO**

♥ **ESTORNUDOS**

♠ **FIEBRE**

◆ **CONGESTIÓN NASAL**

♣ **OJOS LLOROSOS**

#GenéricosExcepcionales®

Director General
Claudia Villazón Weissgerber

Director Comercial
Gabriela Villazón W.

Coordinación Editorial
Daniela Muñiz Cortés

Redacción
Daniela Muñiz

Diseño Gráfico
Anel Zavala Morales

Servicios Fotográficos
123RF

Ventas de Publicidad
Marichuy Shimasaki
Hedy Hernández

Circulación
Javier Reyes Romero

Publicidad y Ventas
Gabriela Villazón W.
55-5575-1100
relax.atenea7@gmail.com

Atenea Pharma La revista de los farmacéuticos
Año 14, No. 10, abril 2024, es una publicación mensual editada y publicada por Atenea Pharma, S. A. de C. V. Avenida Coyoacán, No. 1120, Interior 7. Colonia Del Valle. Alcaldía Benito Juárez. C. P. 03100.

Tel. 55-5575-1100.

Editor responsable: Claudia Verónica Villazón Weissgerber, de Atenea Pharma, S. A. de C. V.
Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No.

04-2011-092217502400-102.

ISSN: 2007-2376

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

Permiso SEPOMEX: PP09-1810.

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

Impreso por Business Consultant, S.A. de C.V. Patricio Sanz No. 1546, Col. Del Valle, 03100, Ciudad de México.

Se reservan todos los derechos. Prohibida la reproducción de contenido literario o gráfico, por cualquier sistema, sin autorización previa por escrito del editor. Es responsabilidad de los autores el contenido de los artículos firmados. El contenido de los anuncios es responsabilidad del anunciante. Distribuido por *CES Mensajería*.

Tiraje certificado por el Bufete de Auditores Aguilar Becerra y Asociados y Jimsa Comunicación dentro del Padrón de Publicaciones de Segob.



AGUILAR, BECERRA Y ASOCIADOS
AUDITORES

Carta del Editor

Nuestro país es uno de los más católicos del mundo, religión heredada de los españoles tras la Conquista. Buena parte de la cultura y el folklore mexicano obedece a este pensamiento religioso muy arraigado en la sociedad. Sin embargo, resulta curioso que, dentro de esta forma de vida de base católica, continúan presentes las ideas espirituales de nuestros antepasados mesoamericanos. Dentro de la religión de México, convive un solo dios y variedad de santos del catolicismo, con distintas divinidades de la mitología prehispánica; y aunque pudiera pensarse que son figuras totalmente diferentes, lo cierto es que tienen mucha similitud. Lo invitamos a descubrir qué tienen en común Quetzalcóatl y Jesucristo, por ejemplo, y otras divinidades prehispánicas y católicas.

Actualmente, al entrar a una cafetería, nos encontramos, en el menú, una inmensa variedad de bebidas a base de café; es tan grande la oferta que, tal vez, no podríamos imaginar que, hace unos siglos, sólo existía el café con agua. Fue la adhesión de un producto en particular lo que modificó la forma de tomar café, dando origen, primero, al tan popular capuchino. Conozca cómo fue que se inventó esta espumosa bebida cafetera y el porqué de su nombre.

Desde hace unas semanas, los medios de comunicación han informado y alertado a la población acerca de una posible próxima escasez de agua en el Valle de México, debido a una crisis en el Sistema Cutzamala. Sin duda, este tema nos interesa a todos, por ello, en *Al rescate del planeta*, le compartimos los pormenores de lo que está pasando con este sistema de almacenamiento hídrico, que lleva cuatro décadas funcionando.

Hoy en día, gracias al avance científico y tecnológico, la mayoría de los productos de maquillaje es amigable con la piel de quienes los usan; sin embargo, esto no siempre fue así. Anteriormente, se fabricaban con sustancias altamente tóxicas que ponían en riesgo la salud. Esto fue lo que le sucedió a la reina Elizabeth I, cuya obsesión por el maquillaje la consumió poco a poco. Aun así, logró sacar adelante a su nación, en un período considerado como uno de los más importantes de Inglaterra.

Sabemos que está ansioso por comenzar a leer todos los temas interesantes que hemos preparado para usted. No queremos detenerlo más, así que... ¡adelante y disfrute su lectura!



En portada: México, entre dioses prehispánicos y católicos
Fotocomposición: Business Consultant, S. A. de C. V.



Revista Atenea Pharma

Sumario



Prebióticos, probióticos y posbióticos	6
El capuchino	10
Perro komondor	17
Sincretismo entre deidades mexicas y católicas	20
Elizabeth I, cuando la vanidad cuesta y caro	24
¿Quién inventó el signo de igual?	28
¿Qué es la hipocondría?	34

3 *Atenea Pharma* conmemora
Nace Giacomo Casanova
Descubrimiento de la Isla de Pascua
Primera foto de un agujero negro
Día Mundial de la Veterinaria

14 Al rescate del planeta
¿Qué está pasando con el Sistema Cutzamala?

30 Vida diaria
Trucos para el cuidado del auto

37 Recetas de la abuela
Sopa de chayote con queso crema

38 Lo nuevo

39 Juegos



Nace Giacomo Casanova

Este hombre, cuyo apellido se convirtió en canon, en un concepto popular para referir a los caballeros seductores y elocuentes, nació el 2 de abril de 1725, en la República de Venecia. Fue abogado e intentó hacer una carrera exitosa como escritor, sin embargo, el único legado que dejó fue su fama de conquistador, aventurero, libertino y charlatán, y, aunque hizo traducciones de clásicos de la literatura y tratados de diversos temas, sus obras más "trascendentales" fueron sus autobiografías, quizá, por el morbo de la gente, de conocer las peripecias de su vida, las cuales, además, estaban contadas con un poco de exageración.

Su trabajo como abogado le permitió viajar por toda Europa, destacando más por su personalidad conquistadora, libidinosa y algo cínica que por su profesión. Tenía amóríos con mujeres de todo tipo, sin discreción alguna. Luego de ser arrestado por inquisidores venecianos y escapar de prisión, fue exiliado de Venecia durante 18 años, tiempo en el que continuó con sus conductas lujuriosas e indecentes en cada lugar al que iba.

Cuando pudo regresar a su tierra natal, irónicamente, ofreció a los inquisidores sus servicios como espía, aunque no duró mucho en ese puesto. Su carácter transgresor e irreverente le valió un segundo y definitivo exilio. Murió en República Checa, en 1798.



Descubrimiento de la Isla de Pascua

Ocurrió el domingo 5 de abril de 1722, en una expedición liderada por el marino holandés Jacob Roggeveen. Acompañado por el capitán Cornelis Bouman y más de 200 tripulantes a bordo de tres navíos, había iniciado el viaje en agosto de 1721, hacia el sur del Nuevo Continente, con el objetivo de llegar a la Tierra de Davis, una supuesta isla que había sido descubierta por el corsario inglés Edward Davis, a fines del siglo XVII, de la que no se tenían muchos detalles de su ubicación; sólo que se encontraba cerca de las costas de Chile, ya que nunca desembarcó en ella.

Los exploradores hicieron una escala en Brasil; luego, partieron hacia las Islas Malvinas, rodearon el cabo de Hornos, hasta llegar al territorio que, creyeron, era la Tierra de Davis, en el océano Pacífico. Le otorgaron el nombre de Isla de Pascua (Rapa Nui, en la lengua nativa) debido a que el día del descubrimiento era la festividad de la Pascua de Resurrección.

Pasaron varios días rodeando la isla, antes de desembarcar, cuando unos habitantes nativos se acercaron a los navíos, a bordo de canoas. En su visita, exploraron el terreno, y fue así que dieron con las estatuas monolíticas humanoides, características del lugar.



Atenea Pharma conmemora:

Primera foto de un agujero negro

Desde hace décadas, se sabía sobre la existencia de agujeros negros en el espacio exterior y, gracias a la teoría científica, se podía describir su apariencia, sin embargo, nadie había visto cómo lucían, propiamente. Eso cambió el 10 de abril de 2019, cuando un equipo internacional de astrónomos publicó la primera fotografía de un agujero negro supermasivo, la cual fue resultado del proyecto *Event Horizon Telescope*, en el que participaron más de 200 científicos.

El hoyo negro fotografiado se ubica en el centro de la galaxia M87, en la constelación de Virgo, a alrededor de 55 millones de años luz de la Tierra. Su masa equivale a 6 mil 500 millones de veces la masa del Sol, tiene un diámetro de 40 mil millones de km, y es tres millones de veces más grande que nuestro planeta y ocho veces más que el Sistema Solar.

La imagen fue capturada gracias a una red de ocho radiotelescopios ubicados en Estados Unidos, México, Chile, España y el Polo Sur. En ella, explicaron los expertos, se aprecia un "anillo de fuego" intensamente brillante, que corresponde a gases supercalentados que están cayendo al agujero. Este fenómeno pudo ser captado desde la Tierra debido a que esa luz es más intensa que la de todos los miles de millones de otras estrellas en la galaxia, además de un equipo de alta tecnología.

Con esto, los científicos pudieron comprobar lo que sugerían todas las teorías y que Einstein tenía razón.



Día Mundial de la Veterinaria

Se celebra desde el año 2000, el último sábado de abril, y fue impulsado por iniciativa de la Asociación Mundial de Veterinaria (AMV), con el fin de reconocer y crear conciencia, en la población, acerca de la importancia de esta profesión y del rol fundamental de los veterinarios no sólo en el cuidado de la salud de nuestras mascotas y de la fauna salvaje, sino, también, en la seguridad alimentaria, garantizando una industria con un trato digno, sustentable y sensible hacia los animales.

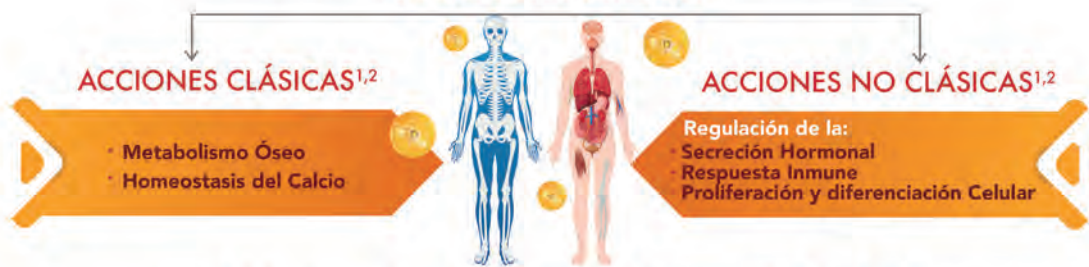
Este 2024, la celebración tendrá lugar el día 27, y el tema será la "Promoción de la diversidad, la equidad y la inclusión en la profesión veterinaria".

Además, en 2008, la AMV y la Organización Mundial de Sanidad Animal acordaron otorgar el premio del Día Mundial del Veterinario, para galardonar aquella celebración más exitosa de las asociaciones nacionales veterinarias, ya sea que participen solas o en conjunto con otros organismos veterinarios.

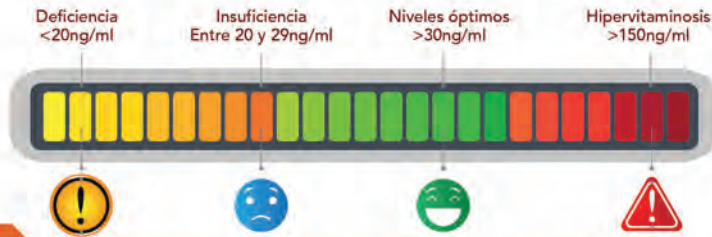
Las formas de celebrar este día, sus objetivos y a los profesionales en el área son variadas y pueden incluir charlas en escuelas y universidades, campañas de educación e información en centros veterinarios, lugares públicos y con el apoyo de los diversos medios y canales de comunicación, publicación de estudios, organización de talleres, entre otras.



LA Vitamina D ES FUNDAMENTAL PARA REALIZAR



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



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

SUPLEMENTACIÓN CON Vitamina D^{2,3}



Niveles tolerables por la Endocrine Society

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

O su equivalente mensual / monodosis

Con base en concentraciones de 25 (OH) D



Adaptado de: Palacios S, Cerdas S, De Silva R, et al. Vitamin D supplementation: position statement of the Interamerican society of endocrinology and mineral metabolism (SIEMME) Geomorphological Endocrinology. 2021;3(1):10-14.

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

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

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

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

Escanee para más información





Consumir probióticos representa una nueva alternativa contra las enfermedades, sin depender de los antibióticos

Recientemente, se han popularizado ciertas prácticas dietéticas poco saludables como consecuencia del nuevo modo de vida. En este contexto, los **alimentos funcionales** –también conocidos como alimentos saludables– han surgido como aquellos que ofrecen ventajas para la salud, más allá de su papel nutricional. Es decir, independientemente de su impacto nutricional, se consideran funcionales si mejoran uno o más procesos fisiológicos del cuerpo humano, la salud física general y/o disminuyen el riesgo de enfermedad. Para garantizar que el alimento funcional sea, ante todo, un alimento y no un medicamento, es imprescindible que el volumen y el modo de consumo sean los mismos que los de la dieta.

En la actualidad, se hace mucho énfasis en el consumo de alimentos funcionales para abordar posibles “disfunciones o alteraciones” de la microbiota intestinal, como son los **agentes bioterapéuticos** (prebióticos, probióticos,

posbióticos), que han sido catalogados como productos nutraceuticos; es decir, alimentos que provienen de origen natural, pero que promueven la salud y poseen ingredientes biológicamente activos, además de contar con una capacidad definida para prevenir y/o tratar alguna enfermedad.

Para profundizar en los agentes bioterapéuticos, es necesario hablar sobre la **microbiota intestinal** y su importancia para el organismo. Se puede considerar a la microbiota intestinal como un órgano más que forma parte de la fisiología de la persona. También se le denomina flora intestinal y es el conjunto de microorganismos que residen en nuestro sistema gastrointestinal; realiza una serie de tareas esenciales para el bienestar humano. Estas son algunas de las más significativas:

- Producción y absorción de nutrientes
- Nutrición y metabolismo

- Síntesis y modulación de neurotransmisores
- Regulación del sistema inmunitario y algunas funciones protectoras

El intestino de un recién nacido es estéril y comienza a colonizarse durante la lactancia materna, dando lugar a la microbiota intestinal. Como fuente continua de bacterias comensales y mutualistas para el intestino del bebé, la lactancia desempeña un papel importante en la iniciación, el desarrollo y la composición de la microbiota del niño, llegando a contener más de 104 UFC/mL, entre los que se encuentran: estreptococos, enterococos, estafilococos y bacterias lácticas (*Lactobacillus: acidophilus, casei, fermentum, gasseri, johnsonii, paracasei, plantarum, reuteri, rhamnosus, salivarius* y otros).

Prebióticos

Los prebióticos son sustratos no digeribles, que los microbios utilizan para crecer y ayudar a la salud del huésped. Son fermentados por bacterias, en el tracto gastrointestinal, para producir ácidos grasos de cadena corta; sin embargo, este proceso no se ve afectado por las enzimas digestivas.



Existen diversas frutas, verduras y cereales que los contienen de forma natural. Los prebióticos incluyen algunos carbohidratos, como la inulina, los galactooligosacáridos, fructooligosacáridos y oligosacáridos, que se encuentran en la leche humana, siendo la inulina la que más se ha estudiado por los investigadores. Los prebióticos tienen varios efectos principales, entre ellos, promover el crecimiento de ciertos microbios; alterar la actividad

intestinal, mejorando la función gastrointestinal; aumentar la absorción de minerales y promover la saciedad, lo que presenta una modulación en el metabolismo energético.

Los probióticos emplean a los prebióticos como fuente de alimento o sustrato, para su crecimiento y desarrollo; una vez que los probióticos llevan a cabo actividades metabólicas, dan origen a los posbióticos.

Probióticos

Los probióticos, que son bacterias útiles presentes en el microbioma, se definen como microorganismos vivos que brindan ventajas para la salud cuando se administran en cantidades suficientes. Existen algunas situaciones que pueden influir en el efecto de los probióticos en el organismo del huésped, como el grado de tensión o estrés, la cepa que fue administrada y la salud.



El mecanismo bioquímico que determina la interacción entre las células de la mucosa intestinal y los probióticos no se comprende completamente; sin embargo, estos últimos tienen efectos relacionados con ciertos componentes que poseen. Los probióticos tienen una serie de beneficios para la salud, que incluyen inmunomodulación, hipocolesterolemia, anticancerígenos, antidiabéticos, hipotensión e hipolipidemia.

Los probióticos necesitan contar con propiedades específicas para realizar sus funciones, incluida la capacidad de resistir las sales biliares y los ácidos del estómago, la capacidad de adherirse a las células epiteliales y una actividad antimicrobiana que promueva la eliminación de patógenos del tracto gastrointestinal o reduzca su adherencia. Para

garantizar que los probióticos tengan un impacto positivo en el huésped, se requiere un mínimo de 10⁶ UFC/g o ml; sin embargo, esta concentración ha sido ajustada y no debe ser inferior a 10⁸ o 10⁹ UFC/g o ml.

Los probióticos pueden funcionar de tres maneras diferentes:

1. Interactuando directamente con las bacterias autóctonas del intestino, mediante reacciones enzimáticas localizadas.
2. Interactuando con el moco intestinal y las células epiteliales
3. Su mecanismo de acción se produce fuera del intestino, actuando en varios órganos, principalmente el corazón y el hígado, así como a nivel del sistema inmunológico.



Posbióticos

A los posbióticos se les denomina moléculas o compuestos de productos bacterianos no viables, con capacidades bioactivas; aunque aún existe desacuerdo sobre cómo caracterizarlos, se definen como cualquier sustancia o producto derivado de la lisis celular bacteriana o de la actividad metabólica durante la fermentación de los carbohidratos, la creación de enzimas, algunos péptidos y vitaminas. Estos posbióticos, también, pueden originarse a partir de elementos dentro de la estructura del microorganismo, que, cuando se ingieren, tienen impactos benéficos o favorables en la salud del huésped.

Al igual que los probióticos, los posbióticos actúan alterando el pH del intestino y previniendo el crecimiento de microorganismos dañinos que se adquieren a través de los alimentos. La capacidad de los posbióticos para estimular y modular la respuesta inmune del huésped (que incluye tanto la respuesta adquirida como la inmune), para mejorar la entrega de los ingredientes activos a nivel intestinal y agilizar su transporte, se explica por el hecho de que los posbióticos son metabolitos secundarios bioactivos, que actúan sin requerir la presencia de células vivas.

Según algunos investigadores, los posbióticos son una alternativa más sencilla de regular que los probióticos desde la perspectiva del metabolito, principalmente debido a los cambios que podrían resultar de mutaciones o contaminación de diferentes cepas de microbios.

En resumen, los posbióticos son productos metabólicos resultantes de las reacciones obtenidas por los prebióticos y probióticos. Cuando ingerimos alimentos ricos en estos dos, los microbios del intestino consumen la fibra prebiótica no digerible y producen los compuestos bioactivos posbióticos.

Unival®

Protege y armoniza

Unival tabletas 1 gr

Fármacos Nacionales	7105419251
Marzam	2814001
Nadro	10976
Rama Farmacéutica	04520089



7 501314 704040



Exea®

Senosiain®

Hecho en México por: Laboratorios Senosiain S.A. de C.V. Camino a San Luis Rey 221, Ex-Hacienda Sta. Rita, Celaya, Gto. C.P. 38187

Reg. No. 182M98 S.S.

UMV-014F-13



El origen de esta clásica bebida de café, de padres italianos y austríacos

El café capuchino que solemos tomar por las mañanas, camino hacia el trabajo, o por las tardes, en una reunión con los amigos, se prepara, generalmente, con una parte de expreso (café), leche al vapor, espuma de leche y, si se desea, un poco de chocolate o canela en polvo. Sin embargo, la versión original de esta bebida, es decir, la primera variación que se creó respecto al café puro y que la distinguía de éste, se realizaba, simplemente, con la añadidura de una parte láctea; o sea, era un café con leche.

Se tiene aceptado que las plantas de café fueron descubiertas en los bosques de Etiopía, alrededor del siglo IX, aunque no se sabe, con exactitud, la forma, ya que existen varias leyendas al respecto. De ahí, el café como lo conocemos hoy en día, es decir, el grano tostado para crear una infusión a partir de éste, data del siglo XV, en Arabia, llegando, después, al Imperio otomano, donde se establecieron las primeras tiendas de café. La manera en la que se consumía era hirviendo agua con café y agregándole un poco

de azúcar. Cuando la bebida llegó a Europa, algunas personas preferían filtrarlo en lugar de hervirlo, pero la base seguía siendo la misma: agua con café.

Aparece el capuchino

De acuerdo con diversas fuentes, la invención de la bebida tiene lugar a finales del siglo XVII y se le atribuye al monje Marco d'Aviano, quien era conocido por hacer milagros. Era originario de Aviano, una pequeña comunidad cercana a Venecia, al norte de Italia, pero, debido a la tensa situación entre Italia y el Imperio otomano, tuvo que emigrar a Eslovenia, donde fue acogido por la orden de los capuchinos.

Capuccio, en italiano, significa "capucha". Por ello, a dicha orden se le conocía así, en referencia al hábito de los monjes, la cual, precisamente, tenía una capucha. Estos religiosos se caracterizaban por llevar una vida modesta, sin nada de lujos, y por estar dedicados al servicio completo a Dios, casi aislados de la sociedad, por lo que también eran considerados ermitaños. Ellos influenciaron a los franciscanos, otra orden italiana, a llevar esta filosofía.

Para 1680, Marco d'Aviano se había asentado en Viena, Austria, como confesor del emperador Leopoldo I. Tres años después, estalló la Batalla de Viena, entre austríacos y otomanos; sin embargo, a los dos días, los otomanos se retiraron de territorio austríaco, pero dejaron, en las calles, sacos llenos de granos de café. Se dice que éstos fueron llevados al convento, para que los monjes hicieran la bebida de café a base de agua; no obstante, al resultarles demasiado fuerte, Marco d'Aviano lo suavizó, agregándole un poco de crema de leche y miel. De este modo, dio origen a una nueva versión de la bebida de café, que, hoy, llamamos capuchino. Sin embargo, en ese momento, no se le conocía de esa forma.

En los últimos años del siglo XVII y ya entrado el XVIII, esta variante era popular en las cafeterías de Viena y se vendía bajo el nombre de *kapuziner*; se preparaba con café, crema, azúcar y algunas especias.

Kapuziner es una palabra en alemán (el idioma de Austria), que, al igual que *capuccio*, hace referencia a las capuchas del hábito de los monjes; por ello, se les llamaba así a los miembros de aquella congregación religiosa, en Austria.

La razón por la que se ocupó ese mismo término (*kapuziner*) para nombrar a la nueva bebida fue porque se sabía que venía del convento y, en especial, porque el café, gracias a que llevaba un poco de leche, adquiría una coloración más clara, similar al color de la túnica de los frailes *kapuziners*.

De este café con leche, surgieron variaciones en función de la cantidad de lácteo que se le añadía. Supuestamente, en las cafeterías vienesas, se vendía, también, el llamado *franziskaner*, que era más claro, es decir, tenía más leche, y hacía alusión a las túnicas de los monjes franciscanos.

Esta nueva forma de tomar café se extendió por diversos países de Europa, incluida Italia, sin embargo, en dicho país, aún no se utilizaba la palabra "capuchino" para referirse a la bebida. Eso sucedió hasta el siglo XX. Las primeras veces fueron en 1937, cuando un escritor francés lo registró así mientras estaba en Venecia, y luego, en 1939, cuando se le mencionó así a dicho café en el periódico italiano *La Stampa*.

De acuerdo con la BBC, en 1790, fue publicada una receta vienesa para la preparación de un *kapuzinerkaffe* (café capuchino), por el alemán Wilhelm Tissot, que decía que, primero, se hierva el café, luego, se mezcla con azúcar, crema y especias, y, después, se pone a hervir, otra vez. Posteriormente, se le añaden claras y yemas de huevo, y se vuelve a batir todo.

El capuchino moderno

La gran diferencia entre los primeros capuchinos o *kapuziners* de la historia y la versión que consumimos actualmente radica en el café



expreso, que es una forma de tratar el café, pasando, a presión, agua hirviendo a través del café molido compactado en un filtro. Todo esto, con ayuda de una máquina, la cual es invención italiana.

Entre mediados y finales del siglo XIX, cuando el café ya era popular en Italia, tanto negro como con leche, la gente debía esperar varios minutos para que las infusiones de café estuvieran listas, lo que causaba algunas molestias, especialmente entre las personas ocupadas. Entonces, a un visionario, de familia de inventores, llamado Angelo Moriondo, se le ocurrió crear un artefacto que agilizará el proceso de tratamiento del café.

Presentó su máquina en la Exposición General de Turín de 1884, que funcionaba, básicamente, con dos calderas; una servía para empujar el agua caliente a través del café, y la

otra, para producir el vapor, para completar la infusión, lo que le daba un sabor característico. Ese mismo año, recibió la patente de su invento, bajo el título de "Nueva maquinaria de vapor para la confección económica e instantánea de la bebida de café, método de 'A. Moriondo'". Pese a lo útil y prometedor que resultaba su invento, el italiano no lo comercializó, sin embargo, había sentado las bases para una preparación más eficiente.

Años más tarde, Luigi Bezzera y Desiderio Pavoni se basaron en la idea de Moriondo, para hacer una máquina de expreso más perfeccionada, la cual, presentaron en 1906 y que, con el tiempo, se volvió parte indispensable de las cafeterías italianas y de otras partes del mundo, como Inglaterra y Estados Unidos, para preparar las bebidas de café, incluido el capuchino.

Los antecedentes del capuchino moderno inician alrededor de la década de 1950; y es que, al mismo tiempo en que fueron perfeccionándose y popularizándose las máquinas de expreso, también, se fue modificando la receta para el capuchino, que fue incorporando otros elementos, como la leche evaporada y la espuma de leche, sin dejar de mencionar el toque distintivo de cada cafetería, en donde se le pueden incorporar otros ingredientes, como canela, chocolate y algún sabor, como rompoppe, cajeta, el licor amaretto, etcétera.

¡Qué delicia!



Senovital®

Control a largo plazo

Senovital

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



Senovital

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

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



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

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



Senosiain®

SENOV-01AF-12

¿Qué está pasando con el Sistema Cutzamala?



El Sistema Cutzamala es un sistema hídrico de almacenamiento, potabilización y distribución, que aporta cerca del 30 % del agua que se consume en la Zona Metropolitana del Valle de México.

Es considerado una compleja obra de ingeniería civil, así como uno de los sistemas de suministro de agua más grandes del mundo, ya que debe bombearse, desde su punto más bajo, a una altura de mil 600 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.) hasta los dos mil 700 m.s.n.m., y transporta cerca de 480 hectómetros cúbicos de agua al año (hm³/año).

Para tener una idea de la cantidad de agua que se bombea, se puede tener en cuenta la siguiente relación: 1 hectómetro cúbico = 1 millón de metros cúbicos = 1,000 millones de litros de agua.

El sistema se abastece de la cuenca alta del río Cutzamala e incorpora, a su paso, las presas Tuxpan, El Bosque, Ixtapan del Oro, Colorines, Valle de Bravo, Villa Victoria y Chilesdo, ubicadas en Michoacán y el Estado de México. Estas presas, con excepción de Chilesdo, originalmente, formaban parte del



sistema hidroeléctrico Miguel Alemán. Por su parte, la presa Chilesdo capta las aguas del río Malacatepec.

El inicio de un gran proyecto

El Sistema Cutzamala de agua potable se ha ido desarrollando por más de 80 años, durante los cuales, se ha ido aumentando la capacidad del mismo.

De acuerdo con la Comisión Nacional de Agua (Conagua), el Sistema Cutzamala tiene sus orígenes durante la Revolución Mexicana, cuando surge la necesidad de llevar agua del río Lerma, ubicado en el Valle de Toluca, hacia la Ciudad de México, a consecuencia de la extracción desmedida de aguas subterráneas. Sin embargo, debido a las tensiones políticas y la falta de capital, fue hasta 1942 cuando comienza el proyecto, con el inicio de las construcciones de canales, tuberías y tanques de almacenamiento. A esta primera fase del proyecto se le dominó Sistema Lerma, el cual empezó su operación a principios de la década de los 50.

A inicios de los años 70, el Sistema Lerma aportaba cerca de 13 mil 700 litros por segundo a la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, pero esto ya no era suficiente para entonces. El rápido crecimiento de la población obligó a buscar nuevas fuentes de agua para satisfacer las nuevas demandas.

La segunda fase se inicia en el año 1976 y se pone en marcha en 1985.

Esta etapa consistió en la construcción del túnel Analco-San José, de 42 km de largo,

que lleva el agua desde la presa Villa Victoria hasta un segundo túnel, en la sierra Monte de las Cruces; con esto, se logró conectar el Valle de Toluca y el Valle de México. También, se construyeron varias plantas de bombeo, así como la planta potabilizadora Los Berros, que recibía agua, principalmente, del Sistema Valle de Bravo, pero se le aumentó su capacidad por medio del túnel Agua Escondida, que permite la entrada del agua desde la cuenca del río Cutzamala al Valle de Toluca.

La tercera fase se considera a partir de 1993, donde se construyeron canales y tuberías paralelas a las ya existentes, con el fin de evitar cortes de agua por mantenimientos anuales —ejecutados, usualmente, en Semana Santa— y hacer redundante el Sistema Cutzamala; es decir, asegurar el abastecimiento a la población.

El Sistema Cutzamala es fundamental para el suministro de agua potable a la Zona Metropolitana del Valle de México, llevando este recurso

Cutzamala es una palabra de origen náhuatl que significa *lugar de comadres*.

vital a millones de mexicanos. Algunas de las alcaldías y municipios que se benefician de este sistema son:

En la Ciudad de México: Álvaro Obregón, Azcapotzalco, Benito Juárez, Coyoacán, Cuajimalpa, Cuauhtémoc, Venustiano Carranza, Izta-calco, Iztapalapa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo, Tláhuac y Tlalpan.

En el Estado de México: Acolman, Atizapán de Zaragoza, Coacalco, Cuautitlán Izcalli, Ecatepec, Huixquilucan, Lerma, Naucalpan de Juárez, Nezahualcóyotl, Nicolás Romero, Ocoyoacac, Tecámac, Temoaya, Tlalnepantla, Toluca y Tultitlán.

Desabasto de agua, problema cercano

Hablamos de sequías cuando la precipitación se encuentra por debajo del promedio durante varios meses o años, y son un fenómeno que ocurre en cualquier parte del país y del mundo. No debe confundirse sequía con escasez, ya que la escasez hace referencia a la falta de agua para cubrir la demanda de la población.

Actualmente, tanto el Sistema Cutzamala como todo el país se encuentran en sequía debido a la falta de precipitaciones. Hoy en día, el Sistema Cutzamala enfrenta sus niveles más bajos en la historia. En los últimos informes, se indica que el almacenamiento actual está al 39.3 % de su capacidad, cuando, en los históricos de años anteriores, en los meses de marzo, se mantenía arriba del 75 %.

La sequía moderada y severa se incrementó en el Estado de México, Hidalgo, Puebla y la Ciudad de México. Además, del primero de enero al 4 de febrero de 2024, se presentó un 41.4 % menos de lluvias en comparación con los años anteriores en ese mismo período, de acuerdo con un comunicado de la Conagua.

En su más reciente monitoreo, el Sistema Cutzamala reporta una disminución de niveles en sus tres principales presas, desde finales de 2023 hasta la fecha:

- **Presa Villa Victoria:** De 30.45 % a 30.16 %
- **Presa Valle de Bravo:** De 30.86 % a 30.25 %
- **Presa El Bosque:** De 58.24 % a 57.90 %



A su vez, científicos de diferentes universidades, como la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), mencionan que es necesario renovar el Sistema Lerma y reponer estructuras del Sistema Cutzamala, pues este último se construyó para un horizonte de 20 años, sin embargo, lleva más de 40 en operación. Se necesitan más de 100 mil millones de pesos para renovar la red y reducir las fugas, ya que, debido al suelo que se tiene en la capital del país y a los sismos, las fracturas de las tuberías son constantes y se pierde más agua de lo que envía el Cutzamala.

El Sistema de Aguas de la Ciudad de México (SACMEX) estima que, para el 2030, sólo el 8 % de la capital contará con servicio de agua. Por ello, hoy más que nunca, es muy importante cuidar este recurso. De continuar con el actual patrón de aprovechamiento y de gestión del agua, la Zona Metropolitana del Valle de México puede enfrentar el día cero para el año 2028. Algunas de las alternativas más viables que se proponen para satisfacer las nuevas demandas son el río Mezquital, la cuenca del río Temascaltepec y el río Necaxa.

Perro Komondor

Por Redacción Atenea

Hay una frase popular que dice que todos los perros se parecen a su dueño. Si esto lo aplicamos a la raza canina komondor, podríamos pensar que sus amos son rastafaris, o bien, personas un tanto desaliñadas; y es que, luego de ver la curiosa apariencia de este can, no hace falta explicar el porqué de esta asociación.

Estos “mechudos” andantes son de origen húngaro y son de los más grandes, de los más melenudos y de los más extravagantes de entre todas las razas caninas que existen.

Características

Como puede verse, el principal distintivo del komondor es su pelaje blanco y grueso, de doble capa, en forma de rastas, flequillos o cordones, el cual lo protege de climas extremos. El largo promedio de sus rastas ronda entre los 20 y 27 centímetros. Es un perro que, originalmente, fue criado para la guía y protección de los rebaños ovejeros, por lo que la apariencia de su manto es similar al de las ovejas húngaras, permitiéndole poder camuflarse entre ellas. Cabe mencionar que su acordonada melena es propia de los ejemplares adultos, pues, cuando son cachorros, su pelo es suave y esponjoso, y comienza a “trenzarse” a partir de los nueve o 12 meses de edad.

Es un perro de gran tamaño, fuerte musculatura y con una presencia imponente. La estatura mínima de las hembras es de 25.5 pulgadas (64.77 centímetros) y su peso promedio es de 80 libras (36.28 kilos), mientras que los machos miden, aproximadamente, 27.5 pulgadas (69.85 centímetros) y pesan alrededor de 100 libras (45.35 kilos).





Temperamento

Es una raza amigable con los humanos, buena con los niños y muy apegada a los miembros de su familia; no le gusta perderlos de vista, por lo que tiende a seguirlos a todas partes. Esto se debe, además de por el cariño que desarrolla hacia ellos, en parte, por su instinto de protección hacia los suyos; y es que es un perro sumamente guardián, con un sentido de autonomía en la toma de decisiones al momento de cuidar a su manada, un rasgo característico y heredado de sus ancestros, que laboraban en el campo, al cuidado de los rebaños, y que debían actuar de acuerdo a lo que consideraran mejor para proteger y guiar al grupo.

Debido a lo anterior, la interacción del komondor con otros perros puede llegar a ser difícil. Es por ello que es preferible que sea el único perro de la casa y que se le socialice con cuidado y de la forma correcta con otros canes. Una de las ventajas de esta raza es que se adapta bien a los cambios o a las condiciones y es sencillo de entrenar, aunque esto requiere de mucha dedicación, siguiendo ciertas instrucciones para manejar el temperamento del perro.

Origen

Sus orígenes no son muy claros; sólo se mencionan de manera superficial. La versión más aceptada y difundida indica que los komondor

son descendientes directos del aftscharka, una raza descubierta por los hunos, en las estepas meridionales, a su paso por Rusia. Luego, sin más detalles, se menciona que los komondor, ya como tal, fueron llevados al territorio de Hungría, alrededor del siglo XIV, por los magiares, un grupo étnico nómada que se estableció en esa zona y que es la base del actual pueblo húngaro.

Otras fuentes mencionan que fueron los cumanos (una tribu nómada proveniente de la Turquía occidental, a los alrededores del mar Negro) quienes introdujeron la raza en Hungría, en el siglo XIV, luego de establecerse en partes de la Europa central y oriental. Eran un pueblo ganadero, que criaba caballos, cabras, camellos y, por supuesto, ovejas, entre otro tipo de animales, lo que hace sentido con las características y rol del perro. Su gran tamaño y su abundante pelaje les ayudaba a defenderse de sus depredadores, como lobos y osos, y de los ataques de los humanos de otras tribus.

La página de Hill's Pet no refiere un grupo en específico, pero señala que la raza se originó "en la región de la cuenca del Danubio (actual Hungría), alrededor del siglo IX". Aunque las informaciones son un tanto confusas, lo cierto es que el origen de los húngaros es, también, un tema borroso y controvertido, pero todo tiene lógica, ya que los pueblos mencionados tienen algo de relación. Aun así, todas las fuentes, incluido el American

Kennel Club (AKC), coinciden en que el antecesor del komondor es el aftscharka.

En la década de 1930, algunos ejemplares komondor fueron llevados a Estados Unidos, donde, pronto, el AKC reconoció la raza, en 1937. Estos perros fueron utilizados en la Segunda Guerra Mundial, como protectores de la guardia militar estadounidense; no obstante, al término del conflicto, las bajas y los pocos ejemplares que se tenían, ocasionaron una escasez de la raza en el país; además, la consecuente tensión en la política mundial, debido a la Guerra Fría, dificultó la importación de más perros komondor.

Éstos volvieron a llegar a Estados Unidos a finales de 1960, pero, aun así, no son una raza muy común de encontrarse por las calles de aquel país ni de otros en el mundo, como pudiera ser un labrador o un Golden, por ejemplo. Lógicamente, la excepción es Hungría, donde pueden encontrarse perritos de este tipo casi en cada esquina, caminando junto a sus dueños, haciendo bailar sus rastas. Ahí, esta raza está considerada como un tesoro nacional, y, como una medida de preservar su autenticidad, cualquier mejora o transformación está prohibida.

Cuidados

Como es de imaginarse, el cuidado del pelaje es uno de los mayores retos de los dueños de un komondor. Se necesita de mucho tiempo y paciencia para dejar a esos "mechuditos" completamente limpios. Los cordones o rastas del pelo son una característica fundamental, por lo que, cuando al cachorro le comienzan a crecer las primeras capas de pelo trenzado, que indica el paso a la etapa adulta, es preciso cortarlas, antes de que se arrastren, para que los cordones vuelvan a crecer con nudos más apretados y lograr una mejor calidad de los mismos.

Ya en la edad adulta y con su pelaje acordonado bien

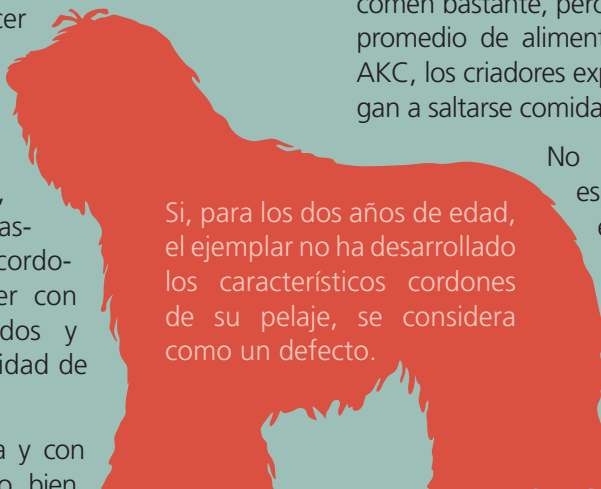
formado, se deben preservar las rastas, lavándolas a profundidad, cada tres semanas, que es cuando ocurre el baño regular del perro. Se deben limpiar casi de manera individual, para asegurarse de que no se enreden entre ellas y que no queden residuos de mugre entre las capas. Se debe usar un *shampoo* diluido y, al final del baño, es fundamental secar completamente cada cordón, desde la raíz de la piel hasta la punta, para evitar la formación de hongos. El cepillado de la melena no se hace de forma tradicional como ocurre con otras razas peludas, con ayuda de un cepillo, sino que las rastas deben separarse y acomodarse manualmente. Pese a ser, quizá, la raza con más pelaje del mundo, no suelta ni deja pelo por doquier; la muda del manto se da por un breve periodo, dos veces al año.

En cuanto al entrenamiento, éste debe iniciarse desde que el perro es cachorro, entre los cuatro y ocho meses de edad, especialmente si, durante su vida, va a convivir con diferentes personas, como visitas, amigos o familiares de los amos, o bien, con otros perros o mascotas de la casa.

Aunque los komondor son perros de trabajo en el campo y son ágiles, no requieren de mucho ejercicio, basta con dos caminatas al día, de entre 20 y 40 minutos, o dejarlos correr libremente, por un tiempo no muy prolongado, por un campo, terreno o parque cercado y solitario, sin ningún otro perro o persona alrededor, que pueda activar su instinto reactivo de protección.

En cuanto a la alimentación, resultaría lógico pensar que, al ser perros de talla grande, los komondor comen bastante, pero esto no es así. Una porción promedio de alimento es suficiente y, según el AKC, los criadores expertos señalan que hasta llegan a saltarse comidas durante el día.

No se conocen enfermedades específicas de esta raza, sin embargo, como suele suceder en los perros grandes, pueden presentarse casos de agrandamiento repentino del estómago, a veces, acompañado de torceduras, lo que puede ser potencialmente mortal.



Si, para los dos años de edad, el ejemplar no ha desarrollado los característicos cordones de su pelaje, se considera como un defecto.

Sincretismo entre deidades mexicanas y católicas

México es un país lleno de historia y multiculturalidad, pues se sabe que, antes de que llegaran los europeos al continente americano, los pueblos mesoamericanos ya tenían una estructura social y cultural completa. Se tiene el conocimiento de que su cosmovisión tenía como base el politeísmo, y debido a ello, realizaban una serie de rituales y festividades para rendir tributo a sus dioses y tenerlos contentos, con el fin de seguir recibiendo sus favores, como su protección o una buena cosecha.

Es importante tener presente que, tan sólo en la cultura mexicana, había 15 deidades principales y 114 dioses más, pero de menor jerarquía. Las fuentes históricas dan a entender que estas últimas, en realidad, eran advocaciones diferentes del mismo dios; y si se pensaba que tenían un politeísmo desorganizado, lo cierto es que las deidades estaban muy bien categorizadas; tanto así que se pueden dividir en tres grandes grupos: creadores y providentes, del placer y de la fertilidad agrícola y humana, y de la energía cósmica, la guerra y los sacrificios humanos.

Ahora bien, aunque creyeran en múltiples dioses, tenían uno principal, pues, en sus oraciones, solían utilizar expresiones monoteístas. Un claro ejemplo lo podemos encontrar en la poesía de Nezahualcóyotl, en la cual, cuando



se centra en los cantos divinos, es perceptible cómo se dirige a una entidad creadora, a un dios arbitrario, uno que es el creador del universo, pero que apenas interviene en el mundo.

**Con flores escribes, Dador de la vida,
con cantos das color,
con cantos sombreas**

a los que han de vivir en la Tierra.

**Después destruirás a águilas y tigres,
sólo en tu libro de pinturas vivimos,
aquí sobre la tierra.**

**Con tinta negra borrarás
lo que fue la hermandad,
la comunidad, la nobleza.**

Tú sombreas a los que han de vivir en la Tierra.

-Nezahualcóyotl-

Otro elemento importante a tomar en cuenta es que las civilizaciones que suelen ser politeístas tienden a ser más flexibles al momento de adoptar nuevas deidades a su panteón; es decir, los pueblos (como el mexica), al conocer dioses de otras culturas, los sincretizan con los propios o hacen su advocación, para que, así, sean parte de su cosmovisión; al contrario de aquellos que practican el monoteísmo y, generalmente, imponen su religión, como el caso de los españoles, que vinieron a colonizar las tierras mexicanas.

Los frailes del siglo XVI tenían como misión evangelizar a los indígenas, y, en la actualidad, sabemos que tuvieron éxito. Consiguieron que acudieran en masa a las iglesias, se bautizaran y participaran en actividades católicas, como procesiones y rezos, además de hacerlos construir las iglesias y monasterios para practicar la fe católica.

El encuentro de estas dos civilizaciones fue un completo choque de culturas; por parte de los europeos, había cantidad de preguntas sobre las personas que habitaban las tierras mesoamericanas, entre ellas ¿cuál era la fe que profesaban? Al

ver que eran pueblos politeístas y que su cosmovisión era tan importante en su vida, no tuvieron más opción que arrancarla de raíz si querían que ellos adoptaran al dios cristiano.

Fue así que destruyeron los textos históricos y religiosos indígenas, (los códices), así como sus templos; además, prohibieron sus cultos y doctrinas. Se podría decir que secuestraron su fe, pues ya no tenían acceso a sus deidades tutelares, lo que provocó que se desestabilizara su vida ritual y política, porque sus dioses patronos eran los ejes que definían su historia, su identidad y su fuerza; ya no había quién viera por la cosecha o les brindara su fuerza a los ejércitos.



Sin embargo, esta táctica no fue la única que ayudó a la conversión de los originarios. Como se mencionó, los mexicas, al ser politeístas, estaban dispuestos a conocer y a hacer al dios cristiano parte de sus deidades, así como a todos los santos, vírgenes y ángeles. Con lo que no contaban es que uno de los principios del catolicismo es la creencia en solo dios todo poderoso, además de una completa intolerancia a cualquier otra deidad que pudiera tomar ese lugar.

Por otro lado, después de los enfrentamientos bélicos, se dio por hecho que los dioses europeos eran más poderosos que los de las tierras americanas. En la historia, quedó marcado que los españoles derrotaron a los mexicas y a su temible dios guerrero, Huitzilopochtli, con la ayuda del santo patrono de los conquistadores, Santiago Matamoros. Bajo ese entendimiento, en las crónicas, se narra que los tlaxcaltecas

y, después, otros pueblos, se hicieron creyentes de Santiago Matamoros y pedían su protección, para así evitar tener el mismo triste destino que los mexicas.

Con este panorama, queda más claro por qué los indígenas parecieron adoptar tan rápidamente las creencias católicas; no obstante, hay que aclarar, no dejaron de creer en sus propios dioses, tajantemente. Así que es en este punto donde empieza el sincretismo de la fe. Los nativos empezaron a adorar a los santos cristianos, aunque, también, los veían como advocaciones de sus dioses o los consideraron como nuevas deidades tutelares; sus divinidades en otras formas.

Por ejemplo, los habitantes de Tlalmanalco sustituyeron a Tezcatlipoca por San Juan Bautista, para preservar el lucrativo negocio de su centro de peregrinación. De igual manera, hay textos antiguos, de pequeñas comunidades del Valle de México, que relatan sueños, revelaciones y milagros por parte de santos católicos, aunque éstos los incentivaban a rebeliones y les hablaban en su lengua materna, fuera náhuatl o tzeltal. Lo mismo ocurrió con el pueblo maya, en el siglo XIX, donde todas sus rebeliones fueron encabezadas por un santo, por la Virgen María o por Cristo.

El dios y los santos que las comunidades indígenas coloniales adoraban eran deidades propias, hechas a partir de una base católica, pero mezclada con su propia cosmovisión.

Aunque se haya perdido la devoción por los antiguos dioses, a causa del adoctrinamiento o porque las nuevas generaciones los comenzaron a olvidar, es posible ver este sincretismo en la actualidad. A continuación, enlistamos algunas figuras católicas que tienen como similitud o reflejo a una deidad prehispánica.

Quetzalcóatl / Jesucristo

Quetzalcóatl es una de las deidades principales en la cosmovisión del mundo prehispánico, ya que fue él quien creó al hombre, el que entregó el maíz, el pulque y el calendario a la humanidad.

Al igual que Jesucristo, representaba la dualidad entre lo mundano y lo espiritual, y, como

hombre, se le describía como una persona de tez clara, barbada y de cabellos rubios. La leyenda cuenta que llegó al pueblo tolteca y, ahí, se ganó el respeto de los ciudadanos, quienes lo nombraron "Serpiente Emplumada". Fue así que se convirtió en un gobernante y semidios para esta civilización.

Cuando Quetzalcóatl estaba en su apogeo, fue engañado por tres dioses: Tezcatlipoca, Huitzilopochtli y Xipe Tótec. Ellos lo embriagaron con pulque e hicieron que tuviera relaciones sexuales con su hermana. Quetzalcóatl, al darse cuenta de lo ocurrido y lleno de vergüenza, se embarcó hacia el mar, pero no sin antes prometer que regresaría.



Esta última parte de su leyenda recuerda, en gran medida, la historia de Jesucristo, pues, como él, viajó al mundo de los muertos, para resucitar y emprender su partida al cielo.

Quando llegó a la orilla del mar divino, al borde del luminoso océano, se detuvo y lloró. Tomó sus aderezos y se los fue revistiendo: su atavío de plumas de quetzal, su máscara de turquesas. Y cuando estuvo aderezado, él, por sí mismo, se prendió fuego y se encendió en llamas. [...]

Quando cesaron de arder sus cenizas, ya a la altura del corazón de Quetzalcóatl, en él entró. Los viejos dicen que se mudó en lucero del alba, el que aparece cuando la aurora. [...] Esta es la causa de que lo llamen 'El que domina en la aurora'. [...]

Que cuando su muerte, por cuatro días sólo no fue visto, fue cuando al Reino de la Muerte fue a vivir, [...]

y ocho días más tarde, vino a aparecer como magna estrella. Y es fama que hasta entonces se instaló para reinar.

(Garibay, Ángel María. Historia de la Literatura Náhuatl).

Fueron estas coincidencias las que los españoles recalaban para tratar de hacerlos ver como la misma deidad y que así fuera más fácil hacer la transición de adorar a Jesús en vez de Quetzalcóatl.

Tláloc / El Niño pa

Tláloc es el dios mexica de la lluvia, pero, también, es la deidad de los cerros, del agua y de la fertilidad. Además, se le adjudica el poder de manipular los fenómenos meteorológicos, como las tormentas eléctricas, el granizo y los relámpagos. Por sus características, fue un dios que, se pensaba, era habitante del paraíso terrenal y el responsable de brindarle a la humanidad los recursos necesarios para la vida.



Como se sabe, los cultivos dependen de la lluvia y, por ende, el que haya abundancia en los alimentos para el consumo humano. Es por eso que era de suma importancia hacer los rituales pertinentes para ganar el favor de Tláloc y que no hubiera sequía o inundaciones en los sembradíos y en las ciudades.

La leyenda cuenta que, en 1573, en una figura del niño Jesús, se colocó una estatuita pequeña de Tláloc, para así convencer a los nativos para que adoraran la imagen católica. A esta figura del niño Jesús se le conoce como Niño pa y se encuentra en Xochimilco.

Después de casi 500 años, se dice que esta imagen es muy milagrosa y que es capaz de cumplir cualquier pedido si se le reza con fe suficiente. Por ello, es una representación católica muy venerada, a la cual, cada año, el 2 de febrero, los fieles le realizan su fiesta y sus ofrendas.

Este ejemplo, de cómo se escondieron esculturas de los dioses prehispánicos en figurillas católicas, nos hace preguntarnos cuántos casos hay más como este, donde la iglesia es muy visitada, pero no precisamente por ella misma, sino por una tradición prehispánica que trataron de ocultar.

No se pierda la segunda y última parte de este interesante tema, en la edición de mayo.



ELIZABETH I, CUANDO LA VANIDAD CUESTA Y CARO

Su obsesión por el maquillaje hizo que su salud se comprometiera grave y progresivamente, conduciéndola a un fatal destino. Aun así, su reinado fue un período de desarrollo y prosperidad, considerado como la Edad de Oro de Inglaterra



Elizabeth I o Isabel I fue reina de Inglaterra, de noviembre de 1558 a marzo de 1603, año en el que falleció. Fue hija del rey Enrique VIII Tudor y de Ana Bolena –la segunda esposa de éste (de seis)–, y llegó al trono, a los 25 años de edad, luego de que sus dos predecesores, sus medios hermanos, murieran sin dejar descendencia. Elizabeth fue la última monarca de la dinastía de los Tudor, ya que tampoco tuvo herederos.

El precio de la belleza

En aquella época, ser de tez blanca denotaba una posición social alta, pues distinguía a los reyes y a los nobles, de los campesinos, quienes trabajaban bajo el sol y su piel se ponía morena; por lo tanto, la palidez era símbolo de poder.

A los 29 años, la reina contrajo viruela, lo que le dejó múltiples cicatrices en el rostro. En su necesidad de mostrarse perfecta, íntegra, impecable, joven y sana, comenzó a obsesionarse con el maquillaje, para esconder las marcas faciales de la enfermedad, las líneas de expresión que comenzaron a aparecer con la edad y para adecuarse a los estándares de imagen de la realeza. Irónicamente, eso le causó muchos más daños en la cara y en su salud en

general, debilitándola cada vez más y haciéndola imperfecta.

El maquillaje blanqueador que utilizaba como base era el blanco de cerusa de Venecia, el cual era altamente tóxico (aunque ella no lo sabía). Estaba hecho con plomo, mezclado con vinagre, agua y, en algunas ocasiones, arsénico y un poco de huevo, que funcionaba como fijador. Era un cosmético muy solicitado y se consideraba mejor y más efectivo que la cerusa normal, debido a que, supuestamente, estaba hecho con plomo de la mejor calidad, traído desde Venecia.

En los ojos, se aplicaba una sombra de kohl—conocida desde el antiguo Egipto—, hecha con polvo de galena triturada (que es una de las principales menas del plomo) y con sales de plomo. Por si fuera poco, para conseguir el rosado intenso de sus mejillas y sus labios color carmín, se aplicaba una tintura a base de mercurio.



Su rutina de belleza no era más que una bomba letal de químicos que entraban a su cuerpo a través de la piel, provocándole la muerte paulatina, pues el plomo causaba envenenamiento, daños a la piel, caída del cabello, alteraciones dentales, intoxicación de la sangre, hipertensión, anemia y afecciones al sistema nervioso; mientras que el mercurio, demencia y depresión.

Lo más grave de todo era que el cutis de la reina no tenía un solo momento de respiración, ya que, contrario a lo que sucede hoy en día, donde el maquillaje se aplica por la mañana y se retira por la noche, se dice que Elizabeth I solía dejárselo puesto hasta una semana, de modo que la cantidad que utilizaba, para que le durara todo ese tiempo, era bastante. Además, el producto que ocupaba como desmaquillante contenía aún más mercurio; y es que se pensaba que este metal

dejaba la piel suave, pero ese efecto era, en realidad, resultado de que estaba despegando una capa de la dermis y exponiendo otra.



Debido a todo lo anterior, se fue creando un círculo vicioso: su rostro fue deteriorándose cada vez más, por lo que la reina sentía mayor necesidad de aplicarse aún más maquillaje; se dice que llegaba a cubrirse la cara con capas de hasta una pulgada de ancho.

Elizabeth I cuidaba demasiado su imagen ante el público, por eso, prohibió los retratos no oficiales y que los artistas reflejaran sus imperfecciones faciales en sus pinturas. Las únicas personas que conocían su verdadera apariencia eran sus damas y, quizá, algunas personas muy allegadas a ella.

Robert Devereux, conde de Essex, fue uno de los pocos hombres con los que se le llegó a relacionar a la reina Isabel I. Se dice que una tarde, éste entró inesperadamente a su recámara, llevándose una terrible sorpresa. La monarca que él conocía no parecía ser la misma que yacía en aquella habitación, que tan sólo tenía unos mechones de cabello y la cara llena de llagas.

Elizabeth I falleció el 24 de marzo de 1603, a la edad de 69 años, sumando 44 años de reinado. Hasta la fecha, no se sabe, con seguridad, el motivo de su muerte, sin embargo, los historiadores la vinculan con los irreparables



daños que los tóxicos del maquillaje causaron en su cuerpo. Y es que, durante sus últimos años de vida, la reina sufría alteraciones y disminución en los niveles de conciencia, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad y anemia, afecciones causadas, entre otras y como ya mencionamos, por los metales pesados de la cerusa de Venecia y otros cosméticos que se aplicaba. Probablemente, llegó a padecer otras enfermedades derivadas, que desconocemos.

Más allá del maquillaje, una gran líder

Cuando Elizabeth llegó al trono, Inglaterra estaba fracturada, con problemas de todo tipo; por ejemplo, había perdido sus territorios en Francia, se encontraba en una crisis económica y la política estaba dominada por hombres, quienes esperaban ansiosamente que la nueva reina se casara pronto, para que una figura masculina estuviera al mando; sin embargo, no contaban con que la monarca no se dejaría presionar y sería firme en su decisión de gobernar sola, sin marido y sin preocuparse por dejar descendencia; por este motivo, fue conocida como la Reina Virgen.

Fue una mujer independiente, inteligente, determinada y culta; sabía francés, italiano, latín y griego, y había estudiado sobre teología, música, filosofía y retórica, una materia que le sirvió, después, para dar sus discursos. Su prioridad fue, siempre, reconstruir Inglaterra, en lugar de la ambición territorial en Francia y Escocia; por ello, fue cuidadosa con los gastos y en las inversiones.

Su país y su gente le interesaban en serio; y eso quedó demostrado al ser la monarca que más viajó por su territorio, para acercarse al pueblo. Así se lo expresó ella misma al Parlamento, en una ocasión, refiriéndose a los habitantes ingleses:

Aunque hayáis tenido, y, quizás, tengáis, muchos príncipes más poderosos y más sabios... nunca habréis tenido, ni tendréis, ninguno que os quiera más.

El reinado anterior al suyo, el de María I, había dejado como religión oficial el catolicismo, luego de derogar la Iglesia anglicana, lo que había generado una gran incomodidad entre protestantes y católicos. Elizabeth I, aunque reinstauró el protestantismo y fundó la Iglesia de Inglaterra (de base anglicana e independiente de Roma), trató de mediar entre ambos grupos; sin embargo, cuando los católicos extremistas iniciaron una rebelión, la reina respondió, con una persecución. Fue tan firme en sus decisiones, que no le importó que el Papa la excomulgara, en 1570, por “herejía”.

Fue una gran estratega; triunfó en múltiples ocasiones ante las invasiones y amenazas españolas, afirmando a Inglaterra como una potencia política y económica. También, impulsó la exploración del mundo, con el apoyo a expediciones a Guinea, África occidental, las Indias occidentales y la Península del Labrador, además de Panamá y Venezuela, en busca de El Dorado.

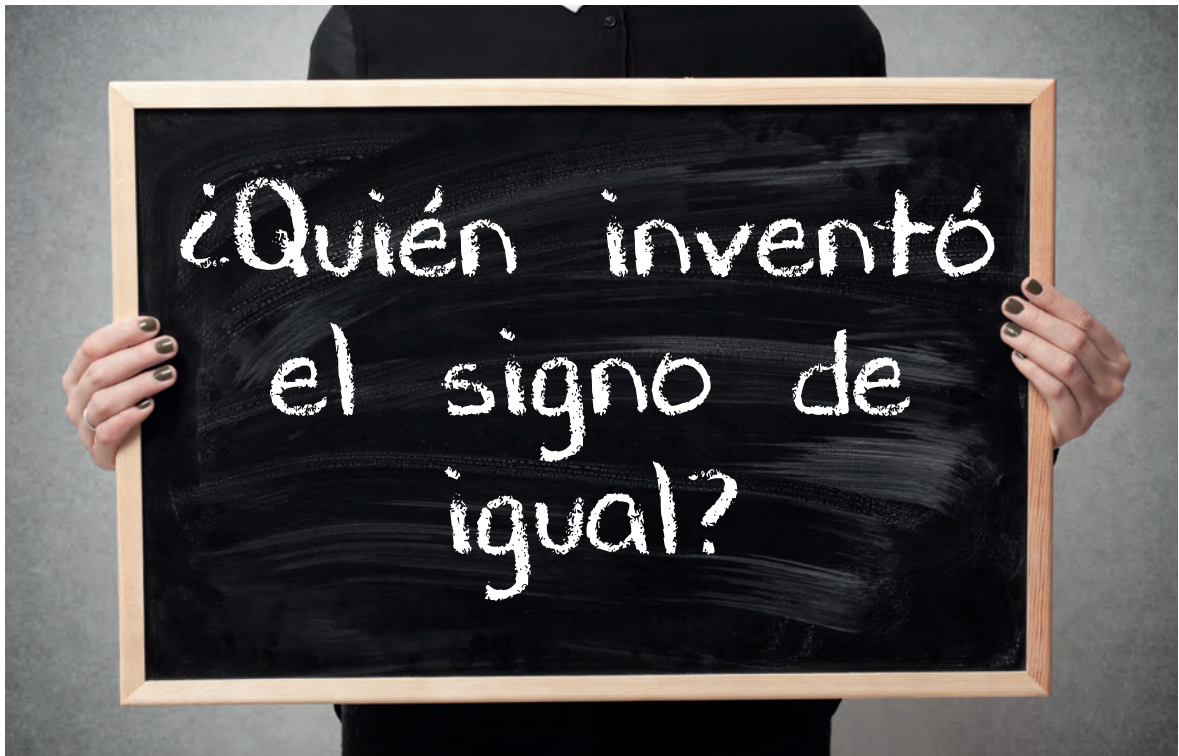
Por otra parte, el país experimentó un notable crecimiento cultural y artístico; su reinado fue testigo del surgimiento de las obras

de William Shakespeare, entre otros dramaturgos y escritores, y de la inauguración del primer teatro en Londres, en 1576.



de la época isabelina es considerada por los historiadores como un momento de renacimiento y orgullo nacional para Inglaterra, quizá, el más importante, por todo el desarrollo social, económico, cultural y político que se vivió.





Ya sea para ahorrar tiempo, espacio y/o para que no se canse la mano (o el dedo, con los dispositivos digitales actuales), no cabe duda de que, al momento de escribir, siempre, tendemos a la simplificación o a la abreviación, lo que da lugar a nuevas palabras o signos, que, con el uso constante y generalizado, se vuelven regla.

Mencionamos esto porque justo así fue como Robert Recorde, un médico y matemático galés, del siglo XVI, inventó el signo de igual (=), en las operaciones matemáticas.

Recorde era un erudito, que escribió diversos libros para explicar astronomía, geometría y aritmética. Lo hizo en el idioma inglés, en lugar del latín (que era la lengua de los letrados), para que la gente común pudiera leerlos. Fue en su último libro, *The whetstone of Witte*, publicado en 1557, en el que presentó, por primera vez, el signo de igual; y todo, precisamente, para abreviar la escritura.

En el texto, hablaba acerca de las ecuaciones, pero como no había signos para representar gráficamente dichas expresiones matemáticas, como lo hacemos ahora, todo había que transmitirlo con palabras. En cierto punto, Recorde se

dio cuenta de que ya había escrito demasiadas veces la frase "is equal to" (es igual a) y que aún faltaban muchas más; así que pensó en usar un signo rápido y sencillo que sustituyera a la expresión, para ahorrarse tiempo y espacio. Dicho gráfico fueron dos líneas horizontales paralelas. Así, lo explicó, tal cual, en su texto:

[...] Y para evitar la tediosa repetición de estas palabras, 'es igual a', lo escribiré como suelo hacerlo en mis trabajos personales, con un par de paralelas o líneas gemelas de largo, de este modo: = Porque no hay dos cosas que puedan ser más iguales.

Como puede verse, el signo original era más largo que el que ocupamos hoy, y, quizá, se hizo más pequeño por las mismas razones por las que fue creado: la simplificación. Pero eso, claro, ocurrió después de mucho tiempo, ya que, incluso, el signo de igual propuesto por Recorde no fue adoptado por la sociedad inmediatamente, sino hasta comienzos del siglo XVIII, debido a que el latín era el idioma más usado, por lo que la palabra "aequalis" se siguió usando de forma unánime en este tipo de trabajos.

Bocas felices con
CICLOFERON[®]

**¡NO PUEDES
ESCONDER
EL FUEGO
LABIAL!**

Mejor usa...
CICLOFERON[®]

CON
CICLOFERON[®] 
EL FUEGO **SI** ESTÁ CONTROLADO

Trucos para el cuidado del auto



Aunque el término de remedios caseros está popularmente asociado, en el pensamiento colectivo, a la cura de enfermedades, síntomas o dolencias, lo cierto es que puede aplicar para cualquier situación donde se presente un problema y de la que queramos salir de forma ya sea rápida o barata (o ambas), y efectiva. Hay remedios caseros hasta para cuidar de nuestro auto y para interactuar con él de manera más sencilla, utilizando cosas simples y de fácil acceso.

A continuación, le presentamos algunos trucos de limpieza, mantenimiento u organización de su auto, que le pueden ayudar a salir de apuros, si no cuenta con las herramientas adecuadas en el momento, o bien, a reducir gastos.

Pulir los faros con pasta dental: Si los faros están opacos, impidiendo el paso de la luz, y no se tiene mucho presupuesto para pagar una limpieza profesional o comprar nuevos, se puede utilizar pasta de dientes blanca. Ésta debe aplicarse directamente sobre el faro, y, con ayuda de un trapo, extenderla por la superficie; esperar de tres a cinco minutos, y luego, retirar el exceso, con otro trapo o papel de cocina.

Medidor de gasolina, una pista: Al conducir un auto nuevo, al cual todavía no nos adaptamos, o bien, uno de otra persona, es común que nos despistemos un poco al usarlo, ya que puede tener o carecer de algunas funciones, o, por su diseño, ciertos botones se encuentran en



Ketorolaco trometamina más vitaminas B1 B6 B12

Esmisen®

Fusión que restablece

Asociación innovadora y patentada única en el mundo

**Esmisen, ha demostrado
eficacia terapéutica
en pacientes con dolor
de moderado a severo**

y está indicado para el tratamiento de:

Dolor postquirúrgico

Dorsalgias

Lumbalgia

Cervicalgia

Radiculitis

Neuropatías

Neuritis periférica

Neuralgias

*Diabética

*Herpética



	Fármacos Nacionales	Nadro	Almacén de Drogas	Marzam
Esmisen c/10 tabletas	7501314703920AA	12863	90514	1037201
Esmisen c/30 tabletas	7501314703944AA	12864	90522	1037202
Esmisen sol. inyectable c/2 ampolletas	7501314703951AA	15428	108863	1037203

Consulte la IPP



ESMI-01AF-20
No. de entrada: 213300202C2643

diferentes lados, etcétera. En ese sentido, puede que, al principio, no sepamos en qué costado se encuentra el orificio para cargar combustible. Si es el caso, sólo basta con mirar el medidor de gasolina, en el tablero; justo al lado del ícono, hay una flecha que indica de qué lado se ubica el tanque.



Bomba destapacaños, contra las abolladuras: Debido a que las carrocerías de los coches actuales son de plástico, es más fácil manipularlas en caso de algún desperfecto menor, como una abolladura ligera o sencilla. Para solucionar esto, hay que dejar caer agua caliente (no hirviendo) sobre la parte sumida, para ablandar el plástico, y, enseguida, jalar la superficie, con ayuda de la bomba destapacaños. Notará que la abolladura se corregirá, o bien, irá cediendo, poco a poco. Se puede repetir el proceso las veces que sean necesarias.

Un peso, para calar las llantas: El dibujo de las llantas (los surcos en su superficie) es fundamental para el buen funcionamiento de éstas y para la seguridad de los pasajeros, ya que permite un alto nivel de adherencia del vehículo al asfalto, una buena capacidad de frenado y, en caso de lluvia o de una superficie mojada, es responsable del filtrado del agua hacia el exterior, para evitar deslizamientos. Es por ello que revisar la calidad del dibujo es muy importante; para esto, nos podemos ayudar de una moneda de un peso, la cual se coloca verticalmente en el surco; si la altura del relieve cubre buena parte del borde de la moneda, indica que el dibujo está correcto. Como tip adicional, debemos

fijarnos, también, en el estado del resto de la llanta, y es que puede haber ocasiones donde el dibujo esté bien, pero el neumático presente ciertas grietas debido a la resequeidad del caucho. Si es el caso, se debe sustituir de inmediato.



Esmalte de uñas, contra rayones: Para rasguños pequeños y/o superficiales en la carrocería del auto, incluso, algunos trabajadores de talleres de pintura automotriz aseguran que cubrirlos con un poco de esmalte de uñas puede funcionar. El problema es encontrar el mismo tono que el del carro. De tener suerte, para mejorar el acabado, una vez seco el esmalte, pulir la zona con un poco de cera líquida para auto.

Limpieza con *slime*: El *slime* es una masa elástica y viscosa, con textura pegajosa, características que lo convierten en una herramienta efectiva para retirar el polvo o residuos de migajas presentes en rendijas o en aquellas zonas profundas a las que un cepillo o un trapo no alcanza a llegar. La goma es lavable y se puede utilizar varias veces. Este producto se puede pedir por internet o, incluso, ya lo venden en algunas tiendas automotrices.

Secadora de cabello, para eliminar calcomanías: Si se desea retirar una estampa decorativa que hayamos pegado a la carrocería del auto, o bien, las calcomanías de verificaciones pasadas, adheridas en los parabrisas, una secadora de pelo será nuestra mejor aliada. Lo caliente hace que los materiales plásticos se ablanden y suaviza el pegamento; las pegatinas tienen una composición plástica, por lo que, para desprenderlas fácilmente, basta con aplicarles aire caliente y, luego, con una espátula, despegar la estampa.

¿Qué le parecen estos trucos?, ¿ya había intentado alguno?

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.**

¿Qué es la hipocondría?

Anteriormente, se consideraba que la hipocondría era una enfermedad que se caracterizaba por el temor a tener o creer tener la convicción de padecer una dolencia física grave; esto basándose en una interpretación errónea de los síntomas físicos. Se considera que la hipocondría debe contar con una serie de componentes esenciales, para determinar que es una enfermedad, siendo más importantes los dos primeros: sospecha de un padecimiento, miedo al padecimiento, preocupación corporal, síntomas somáticos y conductas hipocondríacas.

Cuando se presenta la sospecha de tener alguna enfermedad, existe una incertidumbre en el paciente afectado, que lo motiva a seguir buscando pruebas de que la posee. De las cualidades de esa sospecha, se desprende claramente que se trata de una idea exagerada más que de una ilusión.

Sin embargo, en los últimos años, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) comenzó a eliminar el término "hipocondría" dentro de sus diagnósticos; esto, debido a varios cuestionamientos:



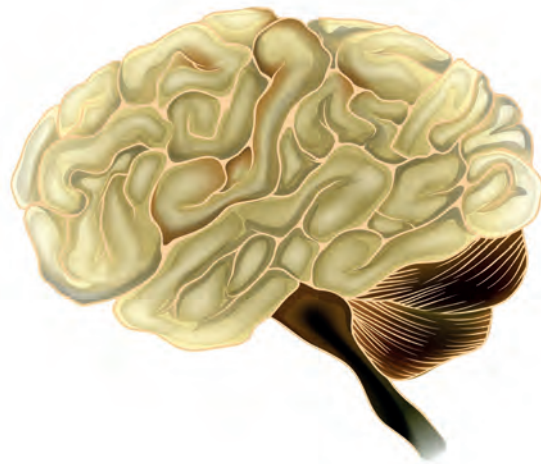
- Primero, de acuerdo con sus raíces etimológicas, la palabra hace referencia a una alteración abdominal, provocando que dicho término sea anticuado y alejado de la concepción actual.
- Segundo, es un concepto heterogéneo, que involucra dos vertientes diferentes: miedo a la enfermedad y convicción de la enfermedad, las cuales tienen presentaciones clínicas diversas.
- Tercero, se ha considerado que dicho término es estigmatizante y despectivo.

Asimismo, en la quinta edición del Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), de la APA, se introdujeron dos nuevos trastornos, para reemplazar a la hipocondría: el trastorno de síntomas somáticos y el trastorno de ansiedad por enfermedad, dividiéndolos en dos grandes grupos; sin embargo, algunos autores determinaron que hasta un 75 % de los pacientes con un diagnóstico de hipocondría recibiría, ahora, el de trastorno de síntomas somáticos, mientras que el 25 % restante sería diagnosticado con trastorno de ansiedad por enfermedad. La diferencia se basa en que los síntomas somáticos, disruptivos y angustiantes aparecen en el trastorno de síntomas somáticos, en tanto que, en el trastorno de ansiedad por enfermedad, éstos se encuentran ausentes o mínimamente presentes.

Trastorno de síntomas somáticos

Se caracteriza por múltiples síntomas físicos que se presentan de manera persistente y que se encuentran relacionados a pensamientos, sentimientos y/o comportamientos excesivos e inadaptados con dichos síntomas. El DSM-V establece que es un patrón crónico de conducta de enfermedad, con un estilo de vida caracterizado por numerosas consultas médicas y dificultades sociales secundarias.

En algunos estudios, se demuestra que las funciones cerebrales derechas se encuentran mayormente desarrolladas, a diferencia de las izquierdas, en los pacientes con este trastorno, además de que se presenta una cierta hiperactividad del *locus coeruleus*, ocasionando la disminución del umbral del dolor y la disminución del riego sanguíneo cerebral en las zonas posteriores del cerebro.



Asimismo, las carencias afectivas durante la infancia pueden llegar a influir en la aparición de dicho trastorno, así como un modelado erróneo del concepto de enfermedad, por parte de los padres; por ejemplo: enfermaban con frecuencia, asistían regularmente a médicos y/o la enfermedad física era bien aceptada y se excusaba al enfermo de obligaciones.

También, es posible definir al trastorno de síntomas somáticos como la presencia de síntomas físicos que sugieren una enfermedad médica y que no pueden explicarse completamente por la presencia de una patología, efectos de una sustancia o algún otro trastorno psiquiátrico. Adicionalmente, los síntomas deben producir malestar clínicamente significativo o que ocasione un deterioro laboral, social o en alguna otra área importante de las actividades cotidianas del paciente. Sin embargo, los síntomas suelen ser generales y poco específicos, por lo que no se puede determinar alguna patología en particular.

Trastorno de ansiedad por enfermedad

Para que se pueda considerar un trastorno de ansiedad por enfermedad, se debe presentar, al menos, por seis meses, una preocupación generalizada y no delirante de llegar a tener una enfermedad grave, ocasionando sufrimiento y disfunción considerable de la calidad de vida. Además, la presencia de estos síntomas no puede explicarse por la presencia de otro padecimiento psiquiátrico.

Una de las características principales de este trastorno es la preocupación, no por la presencia de los síntomas, sino por la creencia de padecer una enfermedad grave en particular. Dicha sugestión toma valor por la interpretación errónea de signos y sensaciones corporales como evidencia de la enfermedad, y, a pesar de la valoración clínica, la angustia es persistente. Esto ocasiona una sobrecarga para los proveedores de la atención médica y los recursos sanitarios.

Se considera que la etiología del trastorno de ansiedad por enfermedad es ocasionada por el umbral bajo para el malestar físico y la escasa tolerancia al dolor, por lo que las personas malinterpretan los síntomas corporales, amplificando o aumentando sus sensaciones somáticas. También, puede deberse a ciertas actitudes parentales o experiencias previas hacia alguna enfermedad en particular.

De igual forma, se considera que las disfunciones de la neuroquímica en este trastorno pueden llegar a ser similares a las que se presentan en la depresión o en los trastornos de ansiedad.

En cuanto a la fisiopatología, se puede considerar que existe una hipersensibilidad a las sensaciones

corporales normales, que, al añadirse a los sesgos cognitivos previos, provoca que los pacientes interpreten cualquier síntoma físico como una enfermedad médica.

Por ejemplo, cuando un síntoma o signo físico se encuentra presente, generalmente, una sensación corporal normal (como el mareo ortostático), una disfunción benigna y limitada (como los acúfenos transitorios) o un malestar corporal no indicativo de alguna enfermedad (como los eructos), la ansiedad y preocupación del paciente afectado es exagerada y desproporcionada a la severidad de la posible enfermedad.

En ambos casos, el tratamiento involucra una adecuada atención médica de primer nivel, con escucha activa al paciente, favoreciendo la relación médico-paciente; sin embargo, la psicoterapia y la psicoeducación, también, forman parte importante del tratamiento, ya que permiten que el paciente cambie su centro de atención para la aceptación de las raíces psicológicas del problema. De igual forma, se debe abordar, buscar y modificar la percepción o conducta que sostiene los trastornos.



Sopa de chayote con queso crema



Ingredientes

- 4 chayotes
- ½ rama de apio
- 1 barra de queso crema
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Cebollines
- Sal al gusto

Preparación

1. Poner a cocer los chayotes pelados, en agua, agregando un poco de sal y el apio. Después, cortarlos en trozos grandes y licuarlos, usando el agua sobrante de la cocción.
2. Verter la mezcla en una cacerola, sobre fuego medio, y añadir el queso crema, la pimienta y un poco de sal. Incorporar los ingredientes y dejar sazonar durante 10 minutos.
3. Servir, agregando un poco de cebollín picado, como decoración.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Temperatura: Fuego medio

Rinde:





Se aprueba terapia para Psoriasis Pustulosa Generalizada

Enfermedad cutánea rara, crónica y potencialmente mortal, la Psoriasis Pustulosa Generalizada (PPG) se caracteriza por brotes repentinos e intermitentes de pústulas dolorosas no contagiosas por todo el cuerpo cuya permanencia se mantiene por días o semanas, junto con fiebre, dolor de cabeza, debilidad muscular y cansancio extremo, y dolor, enrojecimiento, sensación de quemazón y agrietamiento de la piel.

Hoy existe una esperanza para los pacientes con esta condición de salud, gracias a la reciente aprobación por parte de COFEPRIS, de la primera terapia en México para el manejo de los brotes agudos de Psoriasis Pustulosa Generalizada.

Hedy Hernández



Innovadora terapia para anemia

Las complicaciones de salud y la necesidad de transfusiones de glóbulos rojos debido al Síndrome Mielodisplásico (SMD) podrán reducirse gracias a una innovadora alternativa terapéutica de reciente aprobación en México, que aumenta los niveles de glóbulos rojos, disminuyendo las transfusiones.

El SMD, considerado una forma de cáncer de la sangre, se manifiesta cuando las células madre de la médula ósea presentan cambios genéticos (mutaciones). Esto hace que sea insuficiente la producción de células sanguíneas maduras y saludables como glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas, lo que puede causar anemia, así como infecciones frecuentes o graves, moretones y sangrado.

Hedy Hernández



Nueva terapia para Leucemia Mieloide Crónica

Novartis presenta una nueva terapia en México para pacientes con leucemia mieloide crónica (LMC), con un mecanismo de acción totalmente innovador y diferente, que ha demostrado ser dos veces más eficaz con cuatro veces menos efectos adversos, lo que permite controlar de manera óptima la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente.

Es una opción para pacientes que presentan resistencia e intolerancia a otros medicamentos, pudiendo alcanzar un control perfecto con los tratamientos (que deben tomarse de manera indefinida).

Hedy Hernández

La Ciudad de México se ilumina de azul en el día mundial y nacional contra la obesidad

La Sociedad Mexicana de Obesidad (SMO) miembro de la World Obesity Federation (WOF) y el Gobierno de la Ciudad de México, unieron esfuerzos e iluminaron de azul más de 20 monumentos para conmemorar el Día Mundial de la Obesidad y el Día Nacional para Concientizar Sobre la Obesidad, que se conmemora cada 4 de marzo.

Para México el color azul representa la unidad de la comunidad que vive en obesidad, así como la empatía, el respeto y el apoyo a los esfuerzos para mejorar las vidas de las personas que viven con esta enfermedad. Entre los monumentos que se iluminaron destacan: Ángel de la Independencia, Monumento a la Revolución, Fuente de la Diana Cazadora, Gran Hotel de la Ciudad de México, Teatro de la Ciudad, Palacio Nacional, Los Pinos y la Suprema Corte de Justicia de la Nación, entre otros.



Hedy Hernández

Numerograma:

Acomode los números del 8 al 16, en el siguiente cuadro, de modo que la suma de 3 de ellos, de forma horizontal, vertical y diagonal, siempre den 36.

			=36
			=36
			=36
			=36
=36	=36	=36	=36



Sopa de letras:

Encuentre las siguientes palabras, relacionadas con danza y bailes.

BOLERO
CHOTIS
CONGA
FOLIA
MAZURCA
MINUE
MUÑEIRA
POLCA
RASPA
RUMBA

SAMBA
SARAO
TANGO
TWIST
ZAMBRA
ZAPATEO
SON
DANZON
DANZONETE

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

Respuestas



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

=36	=36	=36	=36
=36	15	8	13
=36	10	12	14
=36	11	16	9
=36			

ISOX[®] 15d

El antimicótico de dosis
única al día

ISOX 15D 100 mg C/15 CAPS.

MARZAM	1449002
NADRO	10958
ALMACEN DE DROGAS	368776
FANASA	16547



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. 315M89 S.S.A. IV
No. de entrada: 193300202C0591

Itra[®]

Senosiain[®]

ISOX15D-01AF-19

ORECIL NF

La g^ota exacta

Combina
**Ofloxacino,
Hidrocortisona
y Lidocaína.**



ORECIL NF

Gotas

MARZAM	2031002
NADRO	10992
FÁRMACOS NACIONALES	7501314704460AA
ALMACÉN DE DROGAS	404756

OREC-01AF-18
NÚMERO DE ENTRADA: 17330202.C6560