



Los Juegos Olímpicos  
se reinventan

ALIVIO PARA EL MÉDICO

Junio • 2024

¡NO SE LA LLEVE! DISFRÚTELA EN:

 [www.relaxrevista.com](http://www.relaxrevista.com)

# Relax

Lectura terapéutica

**BRAVIA**  **AN**®

Amiodarona



## EDITORIAL

Desde que se celebraban en los estadios de la Antigua Grecia, por ahí del año 776 a. C., hasta las ediciones actuales, en pleno siglo XXI, los Juegos Olímpicos han ido evolucionando y modernizándose, en concordancia con los cambios y avances de la sociedad. Por ejemplo, por aquellas remotas épocas, eran un evento religioso en honor de Zeus, el dios supremo de la mitología griega, en el que sólo participaban los hombres, tanto como espectadores como competidores. Las mujeres tenían su propia versión, los Juegos Hereos, que se celebraban en honor de Hera. Así se mantuvo la dinámica, hasta el año 393 d. C., cuando los Juegos Olímpicos fueron prohibidos por los romanos, ya que éstos habían conquistado Grecia e impuesto el cristianismo como religión oficial, eliminando toda práctica pagana, como consideraban que lo eran las Olimpiadas.

Casi 1500 años después, el francés Pierre Fredy, barón de Coubertin, decidió rescatar el evento, y, así, los primeros Juegos Olímpicos modernos se llevaron a cabo en abril de 1896, en Grecia, con 14 países, sólo nueve deportes olímpicos y con la única participación de atletas masculinos. La siguiente edición se celebró cuatro años después, en 1900, en París, donde, por primera vez, pudieron competir

las mujeres. Desde entonces, la justa veraniega se ha ido transformando hasta llegar a la que ha de celebrarse este 2024, nuevamente, en la capital francesa, la cual, cabe decir que, para hacerle sentido a toda esta explicación, incluirá cuatro disciplinas nuevas. ¿Quiere saber de cuáles se trata? En *Contacto deportivo*, le damos todos los detalles.

Dentro del mundo de la animación cinematográfica, hay un estudio que, aunque ya tiene varias décadas de existencia, se ha consolidado como uno de los mejores de su tipo en la actualidad, con un estilo muy particular, que, incluso, no siendo fanáticos de él, es fácilmente reconocible. Ha producido películas que han llegado al corazón y la mente de audiencias variadas; además, ha logrado que dos de sus filmes, *El viaje de Chihiro*, en 2003, y, recientemente, *El niño y la garza*, en 2024, se hicieran del Óscar, por mejor película animada. Lo invitamos a conocer más sobre Studio Ghibli.

Uno de los monumentos más emblemáticos de la Ciudad de México, ubicado en lo más alto de Chapultepec; el ganador del Premio Nobel de Literatura de 2023; la faceta artística del whisky y los hoteles más peculiares del mundo se encuentran dentro de los temas que incluimos en esta lectura terapéutica.

**Director General**

Claudia Villazón Weissgerber

**Director Comercial**

Gabriela Villazón W.

**Coordinador Editorial**

Daniela Muñiz Cortés

**Redacción**

Moisés Zúñiga Martínez

Hedy Hernández

**Diseño Gráfico**

Anel Zavala Morales

**Servicios Fotográficos**

123RF

**Ventas de Publicidad**

Hedy E. Hernández W.

María de Jesús Shimasaki Martínez

Susana Castro B.

**Circulación**

Javier Reyes Romero

**Publicidad y Ventas**

Gabriela Villazón W.

55-5575-1100

relax.atenea7@gmail.com

**Relax, Lectura terapéutica**

Revista mensual: junio 2024

**Business Consultant, S. A. de C. V.**

Av. Coyoacán #1120, Int. No. 7 Col. Del Valle,

C.P. 03100, Ciudad de México.

Teléfono: 55-5575-1100

**Editor responsable**

Claudia Verónica Villazón Weissgerber

**Impreso por**

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

Patricio Sanz #1546, Col. Del Valle, 03100,

Ciudad de México, México.

Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor:

04-2022-051013301400-102

Número de Certificado de Licitud de Título: 12621

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 10193

Número ISSN: 1665-8558

Número de filiación en el registro de la CANIEM: 3143

Autorización de SEPOMEX: PPO9-1133

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 Alberto López Chávez. CES

Mensajería.

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



# CONTENIDO

En portada:

Los Juegos Olímpicos se reinventan

**12** La apnea del sueño como un factor de riesgo para los procesos cognitivos y de memoria

**34** El arte detrás del whisky

**38** Miastenia gravis



# SECCIONES

## 4 *Contacto deportivo*

- ¡París 2024: La emoción deportiva se eleva con nuevos desafíos olímpicos!

## 8 *Días del mes*

- Nace la pionera de la medicina neonatal
- Auguste Lumière presenta la fotografía a color, en París
- Celebrando la espiritualidad literaria de James Joyce
- Croacia y Eslovenia se independizan de Yugoslavia

## 16 *Entretenimiento*

- Studio Ghibli: la magia del cine animado japonés

## 22 *Conociendo México*

- El Castillo de Chapultepec

## 28 *Cuestión de letras*

- Explorando el universo minimalista de Jon Fosse

## 42 *Destinos*

- Los hoteles más extraños e increíbles del mundo

## 48 *Notirelax*

Menciones informativas



# ¡París 2024: La emoción deportiva se eleva con nuevos desafíos olímpicos!

*Una edición donde la tradición olímpica se fusionará con la frescura e innovación de nuevas disciplinas, prometiendo un espectáculo sin precedentes*

Por Moisés Zúñiga M.

La espera terminó y, nuevamente, seremos testigos de una edición más de los Juegos Olímpicos, que llegan con un mar de emociones que caracterizan a este evento deportivo de renombre mundial, pero, también, con una variedad de nuevas disciplinas deportivas, que buscan inyectar frescura y dinamismo a la competencia, prometiendo agregar una dosis extra de adrenalina.

A lo largo de la historia olímpica, la incorporación de nuevos deportes ha sido un elemento clave para mantener el interés del público y reflejar la evolución de las tendencias sociales y culturales. Desde el debut del waterpolo, en 1900, hasta la reciente inclusión del *skateboarding*, el *surf* y la escalada deportiva, que, en Tokio 2020, dieron un pequeño avance de lo interesantes que pueden ser, cada nueva disciplina ha aportado su propia dosis de emoción y espectáculo a esta justa veraniega.

París 2024 no será la excepción, pues cuatro deportes se unen oficialmente a la fiesta olímpica; desde la histórica inclusión del



*breakdance* hasta el regreso de tres emocionantes deportes que hicieron su debut en la edición de 2020, los Olímpicos se preparan para ser un escenario vibrante para atletas y espectadores por igual.

### **Breakdance: el ritmo llega a los Juegos Olímpicos**

También conocido como *b-boying* o *b-girling*, llega por primera vez, para cautivar al público, con su explosiva mezcla de acrobacias, ritmo y creatividad. Se trata de un fenómeno cultural que ha ganado popularidad en todo el mundo, luego de sus humildes comienzos en las calles de Nueva York, en la década de 1970.

Con movimientos espectaculares, ritmos frenéticos y una expresión artística única, el *breakdance* traerá una nueva dimensión de estilo a los Juegos Olímpicos. Las competencias se llevarán a cabo en escenarios urbanos, donde los bailarines demostrarán su destreza y talento, frente a un público global.

En esta disciplina, participarán tanto hombres como mujeres y, en total, serán 32 atletas clasificados –16 *b-girls* y 16 *b-boys*–, quienes se enfrentarán los días 9 y 10 de agosto, en la emblemática *Place de la Concorde*.

### **Escalada deportiva: alcanzando nuevas alturas**

Esta disciplina combina fuerza, técnica y concentración, en una búsqueda para conquistar las alturas. Luego de su estreno y gran éxito en Tokio 2020, regresa a París 2024, para desafiar a los atletas a subir muros artificiales de hasta 15 metros de altura. Las competencias de bloques y dificultad serán disputadas del 5 al 10 de agosto, mientras que las de velocidad tendrán lugar del 5 al 8, en el *Parc sportif et scolaire du Bourget*, renovado para esta ocasión.



Momiji Nishiya fue la primera campeona olímpica de *skateboarding*. La deportista japonesa tenía apenas 13 años, lo que la convirtió en la mujer más joven en ganar una medalla dorada para el país nipón.

Entre los retos que esperan a los escaladores más talentosos del mundo, figuran subir una pared de 15 metros de altura, en menos de seis segundos o en seis minutos, sin conocer la ruta; o escalar un muro de 4.5 metros, sin cuerda.

Con paredes desafiantes y una intensa competencia cuerpo a cuerpo, la escalada deportiva promete ser uno de los eventos más emocionantes.

### **Skateboarding: la cultura urbana toma el escenario olímpico**

Tras su debut en Tokio 2020, vuelve para demostrar que no sólo es un pasatiempo urbano, sino, también, un deporte de alto rendimiento. Esta práctica implica montar y realizar trucos en una patineta, donde los participantes muestran sus actuaciones mediante una variedad de acrobacias, que incluye saltos, giros, deslizamientos y algunas maniobras, ya sea en una escalera, rampas o barandales.

El *skateboarding*, que ha capturado la imaginación de millones en todo el mundo, con su combinación de técnicas y estilo individual, es un espectáculo de

habilidad y creatividad, que refleja la diversidad y la energía de la cultura urbana contemporánea.

Tendrá dos especialidades en París 2024: la callejera y el parque; y los eventos, que consistirán de la ronda preliminar y las finales, se realizarán el 27 y 28 de julio, y el 6 y 7 de agosto.



### **Surf:** dominando las olas olímpicas

Esta disciplina, que también tuvo su debut olímpico en Tokio 2020, desafiará nuevamente a los atletas, para dominar las olas de la playa de Tahití, ubicada en la Polinesia Francesa. Los surfistas competirán en la búsqueda por la excelencia técnica y el rendimiento atlético. Con su fusión de habilidad y apreciación por el entorno natural, el *surf* promete ser un punto culminante de la acción en los Juegos Olímpicos de París.



### **Juegos Olímpicos de París 2024: ¿cómo y dónde?**

La edición XXXIII de la justa veraniega se realizará del 26 de julio al 11 de agosto. La ceremonia de apertura se llevará a cabo en el río Sena, donde 205 delegaciones desfilarán en más de 80 barcos, y se contará con la participación de alrededor de 10 mil 500 atletas. Según estimaciones, la inauguración durará casi cuatro horas y se prevé que sea un evento espectacular, teniendo como fondo el atardecer y la luz de la luna brillando en el río.

En las competencias para hombres y mujeres, que se realizarán en tablas cortas, del 27 de julio al 8 de agosto, los surfistas serán evaluados por su técnica, estilo y radicalidad en la ejecución de maniobras, como giros, aéreos y tubos.

La incorporación de estas nuevas disciplinas a los Juegos Olímpicos de París 2024 marca un paso importante en la renovación del programa olímpico. Con ellas, se busca atraer a un público más joven y diverso, reflejar la cultura urbana y globalizada de la actualidad, y promover valores, como la creatividad, la superación personal y el respeto por el medio ambiente. *R*





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

**Ketorolaco Trometamina**



**Controla el dolor periférico  
por bloqueo de prostaglandinas**



**Vitaminas de complejo B**



**Han demostrado restaurar  
la integridad de la neurona y producen  
un efecto analgésico**

Consulte la IPP



**Cetus**

**Senosiain®**

Por Moisés Zúñiga M.

## Nace la pionera de la medicina neonatal

El 7 de junio de 1909, en Westfield, Nueva Jersey, nació una mente brillante que transformaría radicalmente esa especialidad. Se trata de Virginia Apgar, una figura que trascendería las barreras de la medicina convencional, al revolucionar la atención médica a los recién nacidos, en medio de una época en la que la mortalidad infantil era una sombra omnipresente.

Desde temprana edad, demostró un interés particular por la ciencia y la medicina, lo que la llevó a graduarse de la Universidad de Mount Holyoke, en 1929, con una licenciatura en zoología. Posteriormente, obtuvo su título en medicina, en la Universidad de Columbia, en 1933, donde desafió las expectativas de género, al ser una de las pocas mujeres en su clase.

Fue en el campo de la anestesiología donde dejaría su marca indeleble, al desarrollar el famoso Índice de Apgar, en 1952, un sistema que evalúa cinco parámetros simples pero cruciales (frecuencia cardíaca, esfuerzo respiratorio, tono muscular, irritabilidad refleja y color de la piel), y que proporcionó a los médicos una forma rápida y objetiva de verificar el estado de salud de los recién nacidos, minutos después del parto, lo que facilitó intervenciones médicas urgentes y salvó incontables vidas.

Su incansable trabajo inspiró a muchas mujeres, para perseguir carreras en ciencia y medicina, desafiando las barreras de género que aún persistían en su época. **R**



## Auguste Lumière presenta la fotografía a color, en París

El 10 de junio de 1907 marcó un hito trascendental en la historia de la fotografía. En la capital francesa, este inventor, uno de los pioneros del cine, presentó, al mundo, su más reciente proeza tecnológica: la fotografía en color. Este acontecimiento transformó la manera en la que se capturaba la realidad y abrió las puertas a una nueva dimensión estética y expresiva en el arte visual.

En aquel entonces, la fotografía en blanco y negro era la norma, pero limitaba la capacidad de los artistas para reproducir fielmente la riqueza cromática del mundo que los rodeaba. Sin embargo, Auguste Lumière y su hermano Louis se propusieron cambiar esta realidad.

Su técnica detrás de la fotografía en color se basaba en el proceso de autocromo, una invención que permitía la captura de imágenes utilizando placas de vidrio recubiertas con almidón de papa teñido en tres colores de base: rojo, verde y azul. Esta innovación requería un enfoque meticuloso en la captura de las imágenes y, también, un proceso laborioso en el revelado posterior.

El impacto de la noticia fue inmediato y profundo. Las imágenes proyectadas asombraron a la audiencia, por su viveza y realismo, e inspiraron a una nueva generación de artistas y fotógrafos, para explorar las posibilidades creativas del color, permitiendo la expresión de emociones y atmósferas de una manera completamente nueva. **R**



**NUEVO**

# Xaraban®

Rivaroxabán

**el inhibidor del factor Xa de la coagulación**

- **Rápida acción** anticoagulante.<sup>1,2</sup>
- **Eficaz** reducción de eventos tromboembólicos.<sup>1</sup>
- En **prevención y tratamiento**, versatilidad anticoagulante.<sup>1</sup>



Descargue la IPP



Referencias: 1. Liomont. Información para prescribir amplia Xaraban® Rivaroxabán Tabletas.  
2. Berkovits A., Mezzano D., Nuevos anticoagulantes orales: actualización. Rev Chil Cardiol. 2017; 36 (3): 254-263  
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: farmacovigilancia@liomont.com.mx o en la página de internet: www.liomont.com.mx  
INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD  
XARABAN® TABLETAS 10, 15, 20 mg Reg. Núm. 188M2023 SSA IV  
Aviso de Publicidad Núm.: 2309072002C00105

línea **cardiometabólica**



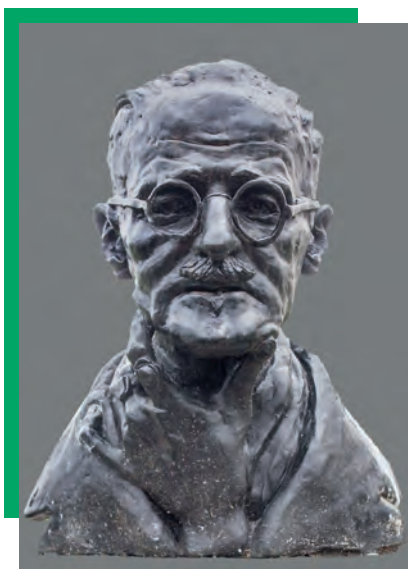
## Celebrando la espiritualidad literaria de James Joyce

El 16 de junio es un día especial en el mundo literario, especialmente para los devotos de Joyce y su obra maestra, *Ulises*, ya que tiene lugar el *Bloomsday*, una celebración anual, vibrante y ecléctica, en honor al personaje principal de la novela, Leopold Bloom, y su odisea a través de las calles de Dublín.

La conmemoración tiene sus raíces en la fecha de los eventos narrados en *Ulises*, que transcurren durante un solo día, el 16 de junio de 1904. Desde la publicación de la novela, en 1922, los admiradores de Joyce han honrado este día, con diversas actividades que reflejan la riqueza y la complejidad de su obra.

La celebración, tal como la conocemos hoy, comenzó oficialmente en 1954, cuando un grupo de seguidores de Joyce, encabezado por el escritor irlandés Flann O'Brien, decidió conmemorar el aniversario de la novela, realizando una peregrinación por los lugares mencionados en ella. Desde entonces, se ha convertido en un evento anual que atrae a los aficionados del escritor, de todo el mundo.

Las actividades del *Bloomsday* son tan diversas como la propia obra del autor, desde lecturas públicas hasta recitales de poesía, representaciones teatrales, conciertos de música irlandesa, entre otras. R



## Croacia y Eslovenia se independizan de Yugoslavia

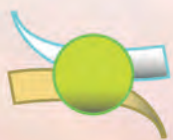
En la década de 1990, Europa Oriental presenció la disolución de esta nación y el surgimiento de nuevos estados independientes. Entre los primeros en dar el paso hacia la autodeterminación, estuvieron Croacia y Eslovenia, dos territorios que buscaron liberarse de las tensiones étnicas y políticas que habían plagado la región durante décadas.

Fue el 25 de junio de 1991, cuando ambos declararon formalmente su independencia, desencadenando una serie de acontecimientos que marcarían el destino de la región durante los años venideros.

El camino hacia su independencia estuvo plagado de desafíos y conflictos. En el caso de Croacia, la creciente demanda de autonomía, por parte de la población croata, chocó con la resistencia de las autoridades yugoslavas, que temían la desintegración del país. Eslovenia también enfrentó obstáculos significativos, incluida la oposición de las autoridades federales yugoslavas.

Hoy, más de tres décadas después de aquellos eventos históricos, Croacia y Eslovenia han alcanzado importantes hitos en su camino hacia la estabilidad y la prosperidad. Si bien las cicatrices de las guerras aún se sienten en la región, su independencia representa un capítulo crucial en la historia moderna de Europa Oriental, recordándonos la importancia de la paz en la construcción de un futuro mejor. R





# Exel-ACT<sup>®</sup> gel

*Doble beneficio analgésico*

*Nuevo  
producto*

Potencia analgésica del **ketorolaco t.**



Eficacia antiinflamatoria del **meloxicam**

Tratamiento local de:

- *Dolor muscular agudo*
- *Dolor articular*
- *Dolor traumático*
- *Exacerbaciones de la osteoartritis.*

Efectivo alivio del dolor en el sitio de aplicación, sin la necesidad de un analgésico de acción sistémica.

Consulte la IPP



No. de entrada: 203300202C5604

Cetus<sup>®</sup>

Senosiain<sup>®</sup>

# La apnea del sueño

como un factor de riesgo para los procesos cognitivos y de memoria



Por Dra. Sofía Ramírez

**D**e acuerdo con la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, se ha determinado que existen dos tipos de desórdenes del sueño: el primero, desórdenes respiratorios durante el sueño, y el segundo, los desórdenes no respiratorios del sueño. El primer grupo se divide en tres categorías:

1. Síndrome de apnea hipopnea obstructiva del sueño (SAHOS)
2. Síndrome de apnea central del sueño (SACS)
3. Síndrome de hiperventilación alveolar durante el sueño (SH)

La apnea obstructiva del sueño de la que se hablará en este artículo es el SAHOS, el cual es un padecimiento crónico, caracterizado por un colapso intermitente de la vía aérea superior durante el sueño, manifestándose con ronquidos, jadeos, pausas respiratorias o resoplidos que aparecen de manera extraña a lo largo de la noche. Estos síntomas ocasionan que el sueño se vea fragmentado y que se presente una hipoxia tisular intermitente.

La apnea del sueño está asociada a múltiples comorbilidades, como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, diversas cardiopatías, enfermedades respiratorias crónicas, insomnio, ansiedad y depresión, además de que ocasiona mayor riesgo de deterioro cognitivo y demencia, entre otras.

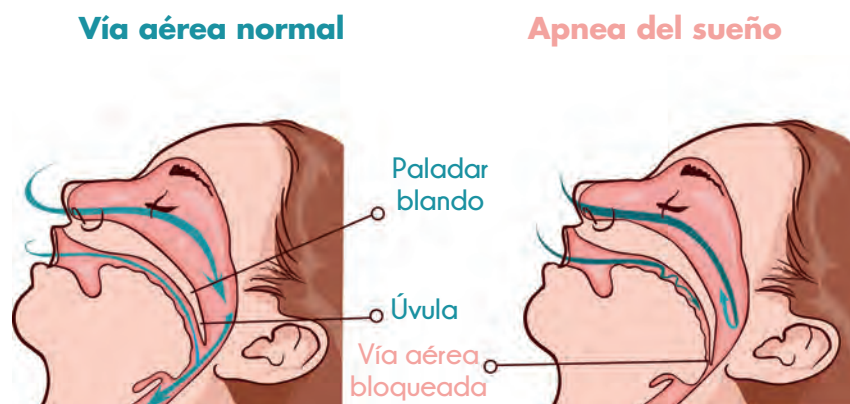
Regularmente, la persona que la padece no es consciente de los síntomas mencionados, sino que son reportados por el compañero de cama, aunque, en algunas ocasiones, puede ser más evidente por despertar con sensación de asfixia, inquietud nocturna, insomnio, falta de concentración, cambios de humor, dolores de cabeza al despertar y/o sueños vívidos o extraños.

Asimismo, es posible que algunos pacientes con apnea obstructiva del sueño (AOS) refieran un incremento en los accidentes de tráfico, decremento en la calidad de vida, conflictos en las relaciones interpersonales y disminución del rendimiento escolar y/o laboral.

Se considera que esta enfermedad afecta a un 5 % de la población adulta y a un 2 % de niños de entre cuatro y cinco años de edad. Clínicamente, el paciente tipo de AOS es un hombre con obesidad, de cuello corto, roncador crónico, que sufre de somnolencia diurna, sueño poco reparador y cansancio; sin embargo, el diagnóstico se basa en la evaluación conjunta del cuadro clínico y estudios que confirmen el padecimiento.

Asimismo, se considera que representa la tercera enfermedad respiratoria más frecuente después del asma bronquial y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los pacientes con AOS tienen mayor riesgo de mortalidad, sobre todo si no son sometidos al tratamiento adecuado y si son sujetos más jóvenes entre 30 y 50 años.

El síndrome de apnea del sueño es ocasionado por la obstrucción repetitiva de la vía aérea superior, a nivel faríngeo, durante el sueño, con el cese completo del flujo aéreo (apnea) o parcial (hipopnea). En muchas ocasiones, esto es ocasionado por alteración anatómica y/o funcional de las vías aéreas superiores, haciendo que ésta sea más colapsable que en los sujetos normales.



Las apneas e hipopneas que se presentan de manera recurrente ocasionan desaturaciones repetidas de la oxihemoglobina, provocando hipoxias intermitentes, pequeños despertares, fragmentación del sueño y oscilaciones significativas de la presión intratorácica por incremento del esfuerzo inspiratorio, en cada evento de apnea.

Asimismo, la información compartida por algunos investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) señala que **la apnea obstructiva del sueño incrementa, en un 85 %, el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve y la demencia por Alzheimer**. Además, la afectación a nivel neuronal se manifiesta en una relación bidireccional, es decir, por un lado, **la presencia de AOS está asociada a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer**, y, por otro lado, la prevalencia de AOS es mayor entre los pacientes con enfermedad de Alzheimer, a diferencia de la población general.

De igual forma, **el tratamiento de la apnea del sueño ha demostrado que tiene un efecto positivo en la mejora de la cognición de los pacientes con diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer**.

Es frecuente que **los pacientes con AOS también se vean afectados por una disminución en la capacidad para registrar, almacenar y recuperar la información**, sobre todo en la memoria a corto plazo, incluyendo el material verbal y el no verbal. Sin embargo, aunque

la memoria verbal episódica se ve afectada en la AOS, ésta puede ser reversible con el tratamiento a tres meses, con presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP).

En cuanto al examen físico de los pacientes con apnea obstructiva del sueño, se puede observar que son personas con sobrepeso u obesidad, con factores de riesgo como alergias de tipo respiratorias (obstrucción nasal por rinitis alérgica, adenoides o asma), padecimientos cardiovasculares (hipertensión arterial, arritmias), neurológicos (déficit cognitivo), metabólicos (diabetes mellitus), endocrinos (bocio) u otorrinológicos, con evidencia de hipertrofia amigdalina obstructiva; esto último, sobre todo en niños y adolescentes.

El patrón de oro para la confirmación diagnóstica de la apnea obstructiva del sueño es la polisomnografía convencional, que, adicionalmente, ayuda a determinar la severidad de las afecciones a largo plazo; sin embargo, es un estudio caro y poco accesible en un primer nivel de atención médica. Dicho examen analiza cinco variables y realiza una clasificación de la severidad, las cuales son: 1) índice de desorden respiratorio, 2) desaturación, 3) estructura del sueño, 4) ritmo cardíaco y 5) comorbilidades.

Por otro lado, la presión nasal positiva continua, también conocida como CPAP (por sus siglas en inglés), ha sido el tratamiento estándar para los pacientes con apnea obstructiva del sueño. Consiste en una máquina que utiliza la presión de aire ligera y estable para mantener las vías respiratorias abiertas al dormir, con la finalidad de enviar un flujo continuo de aire. El uso regular de este dispositivo ha mejorado la cognición y el funcionamiento global de las personas con AOS. <sup>R</sup>





# PERDUQUAN®

## Memantina

HABLANDO SERIAMENTE DE DEMENCIA

INDICADO EN ESTADOS DE LAS ALTERACIONES  
FUNCIONALES DEL SÍNDROME DEMENCIAL:

- Demencia degenerativa tipo **Alzheimer**.
  - Demencia **vascular**.
  - Demencia de **origen endocrino o metabólico**.
- **Baja a moderada afinidad** por los receptores NMDA.
  - Tiene **propiedades neuroprotectoras**, dado que **previene la muerte neuronal** inducida por el receptor NMDA y por el glutamato.



NUEVA **IMAGEN**  
MISMA CALIDAD



10 mg con 14 y 28 tabletas | 20 mg con 14 y 28 tabletas



Línea de productos Primus, una división de farmacéuticos Rayere

Farmacéuticos Rayere, S.A. Emiliano Zapata No. 72, Col. Portales, Benito Juárez, C.P. 03300, Ciudad de México, México. Tels. 800 523 5615 - 55 5532 6020

[laboratoriosprimus.com.mx](http://laboratoriosprimus.com.mx)

# Studio Ghibli:

## la magia del cine animado Japonés

*Con su estilo artístico distintivo y su compromiso con historias que trascienden fronteras culturales, ha dejado una marca indeleble en la industria cinematográfica*

Por Moisés Zúñiga M.

Desde su creación, en 1985, este estudio de animación japonés ha ganado renombre, por su enfoque único, su narrativa profundamente emotiva, personajes entrañables y mundos fantásticos, convirtiéndose en una especie de referente del cine animado japonés.

Sus películas han cautivado a audiencias de todas las edades y han dejado una huella perdurable en la cultura popular, gracias a su habilidad para transportar a los espectadores a mundos imaginarios llenos de magia, aventura y emoción.

Recientemente, para honrar su trayectoria, le fue entregada la Palma de Oro de Honor, en la edición 77 del Festival de Cannes, por haber “traído un aire fresco al cine de animación durante las últimas cuatro décadas”.

### Un legado de creatividad

El origen de Studio Ghibli se remonta a la película *Nausicaä del Valle del Viento* (1984), dirigida por Hayao Miyazaki y producida por Topcraft, el precursor de Ghibli. La cinta fue un éxito tanto de crítica como de taquilla, lo que llevó a Miyazaki a la fundación del estudio, un año después, junto con el productor y guionista Isao Takahata y el productor Toshio Suzuki, en el corazón de Tokio.

### ¿Quién es Hayao Miyazaki?

*Es un director de cine, animador, productor y guionista japonés, ampliamente reconocido como uno de los maestros de la animación a nivel mundial. Nacido el 5 de enero de 1941, en Bunkyo, Tokio, ha dejado un sello imborrable en la industria del cine debido a su estilo artístico distintivo y a sus historias profundamente emotivas.*

*Además de su trabajo en el cine, es conocido por su compromiso con la protección del medio ambiente y su crítica a la industria de la guerra. Su influencia en la animación y la cultura popular es innegable, y su legado es fuente de inspiración para las generaciones venideras de cineastas y amantes del arte.*

# Evipress H<sup>®</sup>

NUEVO

## Toma el control

Integra en  
una **SOLA** cápsula

**Eficacia  
antihipertensiva**  
de lercanidipino



**Efecto diurético**  
de hidroclorotiazida

Permite  
**alcanzar cifras  
meta**

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



Revisar IPP:



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



**Senosiain<sup>®</sup>**

Estos artistas estuvieron impulsados por su visión de crear películas animadas de alta calidad, que exploraran temas profundos y emocionales. *Ghibli* es una palabra italiana, que significa ‘viento caliente que sopla en el desierto’; fue elegida por Miyazaki, para representar la intención del estudio, de “soplar una nueva brisa a través del mundo de la animación”.

Desde entonces, Studio Ghibli ha producido una notable lista de películas que han cautivado a generaciones en todo el mundo, consolidándose como una de las principales potencias en la industria de la animación.

### Animación tradicional que provoca experiencias sensoriales inolvidables

El trabajo del estudio se caracteriza por su enfoque artístico distintivo, que combina una atención meticulosa al detalle, con una imaginación desbordante. Sus películas, a menudo, presentan entornos exquisitamente detallados, con paisajes exuberantes y personajes profundamente desarrollados, que exploran temas universales, como el amor, la naturaleza, la ecología, la amistad y el crecimiento personal.

Además, es conocido por su estilo de animación tradicional, que valora la artesanía y la calidad visual. Sus películas suelen evitar la estilización excesiva en favor de representaciones más realistas. Así, la animación tradicional, combinada con el uso innovador de la tecnología, crea un mundo que se siente tanto mágico como palpable, elevando cada película a una experiencia sensorial inolvidable.

Otra característica es su capacidad para crear lugares llenos de magia y maravilla, donde lo fantástico y lo cotidiano se entrelazan de manera fluida. Esto se combina con narrativas que pueden ser tanto profundamente reflexivas como visualmente impresionantes, lo que da como resultado películas que resuenan con audiencias de todas las edades y culturas.

### Mejores filmes, verdaderas joyas del cine animado

En cuatro décadas, Studio Ghibli ha producido numerosas películas, algunas de las cuales se consideran clásicos del cine animado japonés. Entre las mejores producciones, destacan:



- ***El viaje de Chihiro (2001)***. Narra las aventuras de una niña que se pierde en un mundo de dioses y espíritus japoneses.
- ***Mi vecino Totoro (1988)***. Una historia entrañable sobre dos niñas que descubren criaturas mágicas en el bosque cercano a su nuevo hogar.
- ***La princesa Mononoke (1997)***. Una epopeya ambientada en un mundo fantástico, lleno de dioses, espíritus y conflictos entre la naturaleza y la humanidad.
- ***El castillo en el cielo (1986)***. Una emocionante aventura sobre dos jóvenes que están en busca de una legendaria ciudad flotante.



# Fosfonat<sup>®</sup>

ácido ibandrónico

**bi-Fosfonato oral**  
que da fortaleza ósea  
**mes a mes**

**En la Prevención y Tratamiento  
de la Osteoporosis**



Reg. 073M2013 SSA IV



**REDUCE EL RIESGO DE FRACTURAS <sup>1</sup>**

IPP Fosfonat<sup>®</sup>

**Bibliografía:** 1.- Chesnut CH III and Cols. Effects of oral ibandronate administered daily or intermittently on fracture risk in postmenopausal osteoporosis. Journal of Bone and Mineral Research. Volume 19. number 8, 1241-1249, 2004. No. de Aviso:153300202C8060



EMPRESA  
SOCIALMENTE  
RESPONSABLE



- ***El viento se levanta* (2013)**. Una película biográfica, que narra la vida del diseñador de aviones Jiro Horikoshi, con elementos de sueño y fantasía.

Estas películas, junto con otras, como *El castillo ambulante* (2004) y *La tumba de las luciérnagas* (1988), son testimonios de la maestría artística y narrativa únicas de Studio Ghibli.

### Las claves del éxito

Para los conocedores, la verdadera fuerza de Studio Ghibli radica en sus historias profundamente humanas y en la forma en la que abordan temas universales, como el amor, la naturaleza, la guerra y la identidad. Sus películas no subestiman la inteligencia del espectador; al contrario, lo invitan a reflexionar sobre cuestiones complejas, de una manera accesible y conmovedora. Además, su capacidad para crear personajes completos y multidimensionales permite que el público se identifique y empatice con ellos, estableciendo conexiones emocionales duraderas.

Desde luego, no podemos dejar fuera la visión de Miyazaki, un genio de la animación, con una creatividad sin límites, su pasión por la naturaleza y su profundo respeto por la infancia en cada película. También, la maestría de Isao Takahata, conocido por su realismo y sensibilidad, y la dedicación de Toshio Suzuki, que, como productor, fue el artífice del éxito comercial, asegurándose de que las películas llegaran a un público amplio, sin comprometer su calidad artística.



No nos queda más que afirmar que Studio Ghibli ha dejado un legado que perdurará por generaciones. Con su estilo visual distintivo, narrativa profunda y temas universales, no sólo ha contado historias, sino que ha tejido sueños, emociones y reflexiones, que seguirán brillando como una estrella guía, para las futuras generaciones de creadores y amantes del cine. R





LA PAZ 

viene del

interior

INDICADO EN EL  
TRATAMIENTO DE LA

DIARREA AGUDA  
Y CRÓNICA.



#GenéricosExcepcionales®

# EL CASTILLO DE CHAPULTEPEC

*Fastuoso palacio imperial en América*



Por Hedy Hernández

**E**l Castillo de Chapultepec es uno de los lugares más emblemáticos de la Ciudad de México, no sólo por su historia y arquitectura imponente, sino también porque sus instalaciones resumen más de 400 años de historia nacional. A continuación, le invitamos a dar un paseo por la memoria histórica del pasado mexicano.

El término Chapultepec es de origen náhuatl que significa “el cerro del chapulín” o “el cerro del saltamontes”.

Este bosque de 700 hectáreas y pulmón de la ciudad, fue ocupado por

los mexicas –pueblo descendiente de los aztecas que fundó la ciudad de Tenochtitlan en 1325–, chalcas y xochimilcas. Fue considerado como sitio sagrado y área de vital importancia por las fuentes de agua dulce que permitían surtir a la reciente urbe prehispánica.

Después de ser incorporado a la capital por mandato real del Virreinato, se convirtió en un sitio de recreación de los virreyes, donde paseaban a caballo y practicaban la caza deportiva de animales de la zona como conejos y ciervos a la usanza inglesa.

El virrey Bernardo de Gálvez, en 1785, inició la construcción de un palacio de descanso en lo alto del cerro, el Castillo de Chapultepec, sin embargo, quedó abandonado hasta el año de 1806, cuando el Ayuntamiento de México lo adquirió.

## **La guarida militar**

En 1843 el Heroico Colegio Militar estableció su sede en el castillo y tuvo una ampliación importante para crear el pabellón de oficiales, las habitaciones de mayordomos, el refectorio de oficiales, el refectorio de alumnos, el armero, la biblioteca



# BEST OF ASCO®

OFFICIALLY LICENSED

12ª Edición



24 al 26 de Julio 2024  
Hospital de Oncología  
CMN Siglo XXI  
**CDMX**

**SAVE THE  
DATE**




Ir al Registro

Modalidad híbrida  
(Presencial y Virtual)  
Puntos de Certificación

[www.congresosmpr.com.mx](http://www.congresosmpr.com.mx)

 [medicine.matters@medicalrp.com.mx](mailto:medicine.matters@medicalrp.com.mx)

 999 528 6415 @consejodavid @congresosmpr

 **MRP**

MEDICAL RESEARCH PHARMA

y los dormitorios para los cadetes. Se construyó también el torreón llamado “Caballero alto”, el cual le daba aspecto de fortaleza, así como la instalación de cañones en su perímetro.



El torreón fue de suma importancia durante la batalla de Chapultepec en la intervención estadounidense en México en 1847, durante la cual sufrió daños considerables al ser considerado como “el último bastión de defensa” nacional.

El Colegio Militar siguió ocupando el castillo desde 1849 hasta 1858 tras una serie de remodelaciones realizadas para reparar los daños de la batalla de Chapultepec.

Mediante un decreto gubernamental, el Heroico Colegio Militar se instaló una vez más en el castillo entre 1861 y 1863, antes de que se suscitara la segunda intervención francesa en México.



## El palacio imperial

La instauración de un imperio por parte de un grupo de conservadores llevó al archiduque austriaco Maximiliano de Habsburgo y a su esposa Carlota, a ser coronados como emperadores y establecer su residencia en el Castillo de Chapultepec en 1863, llamándolo *Palacio Imperial de Chapultepec y Miravalle*, esto último como referencia a su residencia en Italia, el Castillo de Miramar.

Los emperadores hicieron del castillo su residencia oficial, llevando a cabo importantes reformas y embelleciendo sus interiores con lujosos muebles y obras de arte, arcos neoclásicos, jardines al estilo europeo, adornos por todas las habitaciones con estilo europeo, así como la rampa de acceso que habría de servir como conexión con el Paseo de la Emperatriz, hoy Paseo de la Reforma, y Bucareli.

## El símbolo del progreso

La reinstauración de la república en 1867 puso fin al México imperial, pero el Castillo de Chapultepec siguió siendo testigo de las decisiones del poder al convertirse en la residencia de los presidentes mexicanos, entre los cuales están Sebastián Lerdo de Tejada, Porfirio Díaz, Francisco I. Madero, Venustiano Carranza, Álvaro Obregón, Plutarco Elías Calles, Emilio Portes Gil, Pascual Ortiz Rubio y Abelardo Rodríguez.

Durante el porfiriato, en 1878, el ministro de fomento Vicente Riva Palacio solicitó la construcción del Observatorio Astronómico Nacional en el “Caballero Alto” del Alcázar de Chapultepec. Como parte de sus adecuaciones, se construyeron

garitas de vigilancia y una cúpula de vidrio y metal en la torre para albergar el telescopio principal, la cual persistió hasta principios del siglo XX. Adicionalmente, ese mismo año, en la oficina telegráfica del torreón, Díaz realizó la primera transmisión telefónica experimental en México.

El presidente Díaz pretendía que el edificio fuera un escaparate del progreso artístico y tecnológico de México, así que ordenó diversas mejoras, como la incorporación de la luz eléctrica, la instalación del primer ascensor, la construcción de un boudoir privado y del corredor de vitrales que conforman la Galería de Empleados, así como la remodelación de la “escalera de los leones” con mármol blanco y pasamanos de latón, que sirve de acceso a la planta superior del edificio, hasta la primera proyección de cine que hubo en México en 1896.

### El museo en el castillo

El castillo de Chapultepec ocupa una superficie de 11.8 hectáreas, y está ubicado a 2,325 metros sobre el nivel del mar, en la primera sección del bosque de Chapultepec, en la Ciudad de México. Posee un diseño mayormente de estilo barroco y neoclásico.

Aunque sus antecedentes se remontan a 1825, año en el que el primer presidente de México, Guadalupe Victoria, ordenó la formación del primer Museo Nacional, su inauguración en la época moderna se llevó a cabo el 27 de septiembre de 1944, bajo el mandato del entonces presidente Miguel Ávila Camacho, quedando establecido en el Castillo.

Desde entonces, alberga muebles y objetos pertenecientes a los diferentes presidentes que han habitado el

lugar a lo largo de los años, objetos artísticos e históricos, colecciones, esculturas, pinturas, obras de arte, monedas antiguas, instrumentos musicales, enseres de plata y porcelana.

Entre las obras más destacadas se encuentran los murales de Jorge González Camarena, David Alfaro Siqueiros, José Clemente Orozco y Juan O’Gorman; y pinturas de artistas como José María Velasco, Juan Cordero y Pelegrín Clavé.

### Planta baja:

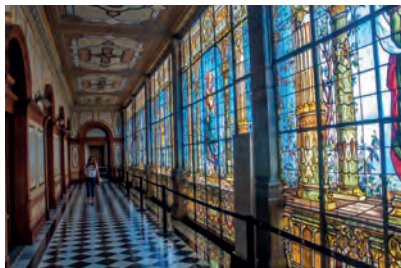
- 1: Las revoluciones
- 2: La era constitucional
- 3: Sala Siqueiros
- 4: Hacia la modernidad
- 5: La joven nación (1821-1867)
- 6: Patio de escudos
- 7: Las huellas de Miguel Hidalgo
- 8: El visitador del rey
- 9: Dos continentes aislados
- 10: La iglesia en tiempos de los Borbones
- 11: La edad de la razón
- 12: El juego de los intercambios
- 13: Sala de carruajes
- 14: Sala introductoria
- 15: Sala de lectura
- 16: Sala de juegos
- 17: Salón fumador
- 18: Salón comedor
- 19: Antecomedor
- 20: Elevador Porfirio Díaz
- 21: Escalera púrpura
- 22: Salón de música
- 23: Salón de té
- 24: Recámara de Carlota
- 25: Baño de Carlota
- 26: Sala de estar
- 27: Sala de acuerdos
- 28: Antesala de acuerdos
- 29: Escalera de leones
- 30: Sala de la batalla de Chapultepec
- 31: Fuente del Chapulín
- 32: Biblioteca



### Planta alta:

- 1: Auditorio
- 2: Terraza sur
- 3: Exposiciones temporales
- 4: Terraza del pórtico
- 5: Sala de virreyes

- 6: Sala de malaquitas
- 7: Jardín de alcázar
- 8: El caballero alto
- 9: Escalera de leones
- 10: Terrazas del alcázar
- 11: Recámara de Porfirio Díaz
- 12: Recámara de Carmen Romero
- 13: Escalera púrpura
- 14: Salón de embajadores
- 15: Despacho del presidente
- 16: Sala de emplomados



### Curiosidades

Fueron muchos hechos curiosos y anécdotas protagonizadas en este majestuoso lugar. Uno de ellos fue que el primer árbol de Navidad exhibido en México se colocó en el Castillo de Chapultepec en 1864. Dicha acción luego fue emulada por la alta sociedad mexicana.

**Benito Juárez:** Al asumir la presidencia sólo pernoctó un día, 14 de julio de 1867, ya que se mudó al Palacio Nacional.

**En 1896 llegó el cine a México:** Con la primera proyección en el Castillo y cuyo público fue el presidente Porfirio Díaz, familiares y miembros del poder ejecutivo.

En 1996 se convirtió en locación y set cinematográfico para la película *Romeo y Julieta* protagonizada por Leonardo DiCaprio, y también en una escena del *Bolero* de Raquel de Cantinflas.

**Zona de cacería:** Las primeras rejas del Castillo las puso el virrey Luis Velasco, quien, además, junto con los primeros virreyes, utilizaban el área del bosque de Chapultepec para la caza de ciervos, liebres y conejos.



**Los leones que lo resguardan:** Estas figuras, que se ubican sobre Paseo de la Reforma y dan la bienvenida a los visitantes del Castillo, durante muchos años estuvieron exactamente enfrente de la Diana Cazadora.

**El museo de la Flora y Fauna:** Es el espacio entre los leones y el Altar a la Patria. Donde ahora está el Museo de Arte Moderno, hubo un museo de la Flora y Fauna, donde había enjambres de abejas y hormigueros con insectos vivos, que podían observarse a través de un cristal.

**Arqueología:** La restauración del Castillo, llevada a cabo en el año 2000, permitió una importante investigación arqueológica en el Cerro del Chapulín. En la ladera sur del cerro se encontraron restos humanos e instrumentos de más de 3,000 años.

**Bajo el Castillo:** Hay restos prehispánicos y una capilla colonial de base circular igual que el templo, descubiertos al remodelar El Alcázar. Muchas de las construcciones han sido demolidas o restauradas sobre el mismo lugar.

**El Colegio Militar:** Se mudó al Castillo y se le hicieron adaptaciones para que funcionara como tal; fue parte de un complejo militar que incluyó una fábrica de pólvora y los destacamentos militares de Las Ataranzas y el Molino del Rey.

**Historias de fantasmas:** Empleados refieren que el mismo está embrujado, ya que en muchas ocasiones han presenciado apariciones y el fantasma de Carlota caminando en búsqueda de Maximiliano. Sonidos de grilletes, pisadas, cadenas y de caballos galopando además del piano de Carlota. R

# OPTIMIZA TUS EVENTOS

**En cada lugar encontrarás un toque especial para tus reuniones de negocios, familiares y sociales**

**Reserva:** (55) 5209 1717 ext.2415 y 2401 • [coordinaciongrupos2@hotelesmision.com.mx](mailto:coordinaciongrupos2@hotelesmision.com.mx)



HOTELES

**Misión®**

[hotelesmision.com.mx](http://hotelesmision.com.mx) • Siguenos en [f](#) [t](#) [@](#)

# EXPLORANDO EL UNIVERSO MINIMALISTA DE JON FOSSE

Un dramaturgo y novelista noruego que conquistó el reconocimiento más ilustre que puede recibir un escritor



Foto: Tom A. Kolstad

Por Moisés Zúñiga M.

Aunque su nombre era familiar en los círculos literarios, su distinción con el Premio Nobel de Literatura 2023 le dio aún mayor relevancia, llevando su obra a una prominencia global y destacando su contribución única a la literatura contemporánea. Jon Fosse es un escritor y dramaturgo noruego, quien se ha convertido en uno de los referentes literarios más importantes de la actualidad, cautivando tanto a lectores ávidos como a aquellos que recién se adentran en el mundo de las letras.

A través de sus obras, Fosse explora temas de la soledad, el amor, la muerte y la búsqueda del sentido de la vida, con un estilo único, que lo posiciona como un maestro de la narrativa actual.

# Lodestar-duo®

Losartán + Amlodipino

Doble eficacia antihipertensiva  
Doble organoprotección<sup>1,2</sup>

Cómoda dosificación:  
una sola toma al día



Reg. Núm. 079M/2018 SSA IV

Favorece el apego  
al tratamiento

*La pareja antihipertensiva para toda la vida*

Bibliografía:

1. Martell M. Mecanismo de acción de las distintas familias de antihipertensivos. Diabetes Práctica 2016;07(Supl Extr 2):23-8.
2. Basile J. Critical appraisal of amlodipine and olmesartan medoxomil fixed-dose combination in achieving blood pressure goals. Integr Blood Press Control 2010;3:91-104.

Aviso de publicidad No. 193300202C3249

IPP LODESTAR-DUO®



Al otorgar el galardón, la Academia Sueca subrayó que el reconocimiento al autor se debe a sus “innovadoras obras de teatro y prosa, que le dan voz a lo que no se puede decir”.

### De sus inicios a la cima literaria

Fosse nació el 29 de septiembre de 1959, en la pequeña localidad de Haugeund, Noruega. Fue educado en un ambiente familiar modesto y marcado por la espiritualidad, lo cual se refleja en sus obras, impregnadas de una profunda introspección y una búsqueda constante de trascendencia.

Desde edad temprana, mostró un interés innato por la literatura y la escritura, influenciado por el paisaje austero y la cultura marítima de su región natal; sin embargo, su camino hacia el mundo de las letras no fue directo.

Estudió literatura y filosofía en la Universidad de Bergen, pero fue su experiencia como actor y dramaturgo lo que lo llevó a descubrir su voz única como escritor. Publicó su primera novela, *Raudt, svart* (*Rojo, negro*), en 1983; y desde entonces, su prolífica carrera ha abarcado diversos géneros, incluyendo novelas, obras de teatro, poesía y literatura infantil.

### Minimalismo poético y exploración del ser humano

La obra de Fosse se caracteriza por su prosa minimalista, donde cada palabra parece cuidadosamente seleccionada para transmitir una profunda carga emocional. Sus narrativas son, a menudo, introspectivas y poéticas.

Su estilo distintivo ha sido comparado con el de otros grandes maestros del minimalismo, como Samuel Beckett y Franz Kafka, aunque Fosse logra imprimirle una sensibilidad nórdica única.

Sus obras se enfocan en la exploración de las emociones y pensamientos de sus personajes, quienes suelen ser retratados en situaciones ordinarias y aparentemente simples. A través de diálogos concisos y descripciones detalladas, Fosse logra crear atmósferas intensas y conmovedoras, invitando al lector a una profunda reflexión sobre la condición humana.

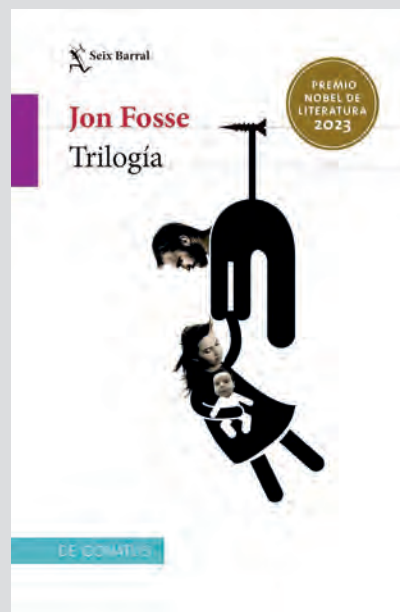
### Una literatura para todos

Es importante destacar que la obra de Fosse, a pesar de su profundidad y complejidad, también, puede ser disfrutada por lectores no familiarizados con la literatura. Su estilo minimalista y su enfoque en las emociones humanas hacen que sus escritos sean accesibles a una amplia audiencia. Para aquellos que desean adentrarse en el trabajo de Jon Fosse, se recomienda comenzar con algunos de sus títulos más accesibles, como *Melancolía* o *El ciclo Hedda*.

### Obras representativas

Su trabajo literario ha sido traducido a cuarenta idiomas y sus piezas teatrales han sido representadas en todo el mundo. Es autor de numerosas obras, entre las más representativas, se encuentran:

***Trilogien (Trilogía, 2016)***: Quizás, la obra central de Fosse, compuesta por tres libros: *Andva (Desvelo, 2007)*, *Olavs draumar (Los sueños de Olav, 2012)* y *Kveldsvævd (Noche tejida, 2014)*. En sus páginas, se despliega una cruda saga de amor y violencia, salpicada de alusiones bíblicas, ambientada en un paisaje árido. Este trabajo le valió el Premio de Literatura del Consejo Nórdico, en 2015.



***Det andre namnet (Septología, 2021)***: La “obra magna” de Fosse, compuesta, a su vez, por *Det andre namnet (El otro nombre, 2020)*, *Eg er ein annan (Yo soy otro, 2020)* y *Eit nytt namn (Un nombre nuevo, 2021)*.





# ZEDESEN<sup>®</sup>

En la elección del **antibiótico** adecuado

## ZEDESEN

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

**NUEVO**

**1**

**Infecciones del tracto respiratorio**

**2**

**Infecciones del tracto urinario**

**3**

**Infecciones intestinales**



 **IPAL<sup>®</sup>**

**Senosiain<sup>®</sup>**

Consta de mil 250 páginas, estructurada como un monólogo en el que un anciano artista conversa consigo mismo, como si fuera otra persona.

***Alguien va a venir (1993)***: Fue su primera obra de teatro, que le ha valido el reconocimiento en escenarios de todo el mundo. Esta inquietante pieza desentraña la complejidad de las relaciones románticas. Una pareja busca consuelo en un entorno idílico: una casa encaramada en acantilados, donde el único sonido que rompe el silencio total es el murmullo del mar.

***Morgon og kveld (Mañana y tarde, 2000)***: Catalogada como una de las obras “más esperanzadoras” de Fosse, narra la historia de un anciano cuya percepción de la realidad comienza a desvanecerse, insinuando su inminente partida.

***Stengd gitar (Guitarra cerrada, 1985)***: Fue su segunda novela, donde narra la historia de una mujer que sale a tirar la basura y se encuentra encerrada con su hijo dentro de su casa. A pesar de la necesidad de ayuda, no puede abandonar al niño, presentando una serie de situaciones cotidianas cargadas de ambivalencia, incertidumbre y emoción.

En México, su obra ha ganado presencia en los últimos años, gracias a la labor de editoriales, como Penguin Random House, que han publicado algunos de sus títulos más destacados.

## Un legado perdurable

Con su premio Nobel, Jon Fosse consolida su posición como uno de los grandes autores de nuestro tiempo. Su obra, profunda y conmovedora, invita a cuestionar las propias experiencias y a reflexionar sobre la esencia del ser humano. Sin duda, su legado perdurará por generaciones, inspirando a nuevos lectores y escritores a explorar las infinitas posibilidades del lenguaje y la narrativa.

Fosse es un autor excepcional, que merece ser leído y admirado por todos aquellos que buscan una experiencia literaria profunda y conmovedora. *R*

# Miel sobre hojuelas

Escrito por Gabriela Villazón

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

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

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

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



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

# EL APORTE ADECUADO DE **VITAMINA D** ES ESENCIAL PARA LA **SALUD INTEGRAL DE LA MUJER**<sup>1-4</sup>



La deficiencia de **vitamina D** en la mujer es un factor de riesgo asociado con infertilidad, preeclampsia, diabetes gestacional, parto pretérmino y osteoporosis.<sup>1-3</sup>

Además, la **hipovitaminosis D** pone en riesgo el adecuado aporte al recién nacido, durante la lactancia.<sup>3,4</sup>



**Demus**<sup>®</sup>  
VITAMINA D3 / 100.000 UI

La **vitamina D3 (colecalfiferol)** en monodosis de **100,000 UI** facilita el **apego al tratamiento**, al evitar la toma diaria.<sup>5</sup>

**Nota:** la administración de 100,000 UI de Colecalciferol durante el embarazo, es bajo supervisión médica.<sup>5</sup>



**Referencias:** 1. Wei S. Vitamin D and pregnancy outcomes. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology. 2014;26:438-447. 2. Pagliardini L, et al. High Prevalence of Vitamin D Deficiency in Infertile Women Referring for Assisted Reproduction. Nutrients 2015;9972-9984. 3. Xia W, et al. Vitamin D deficiency and osteoporosis. International Journal of Rheumatic Diseases 2008;11: 366-373. 4. Gellert S, et al. Breastfeeding woman are at higher risk of vitamin D deficiency than nonbreastfeeding women - insights from the German VitaMinFemin study. International Breastfeeding Journal. 2017;12(19):1-10  
5. Información Para Prescribir Demus<sup>®</sup>  
No. de SSA: 223300202C1294 Reg. No. 008V2018 SSA IV

Para notificar una sospecha de Reacción Adversa a Medicamentos, escriba a [farmacovigilancia@asofarma.com.mx](mailto:farmacovigilancia@asofarma.com.mx)

# EL ARTE DETRÁS DEL WHISKY

Más allá de una bebida, una experiencia estética y sensorial que cautiva al consumidor

Por Moisés Zúñiga M.

**E**l whisky, esa bebida espirituosa, con siglos de historia, ha conquistado paladares alrededor del mundo, por su sabor y su carácter distintivo; sin embargo, su encanto va más allá de lo que se percibe con el gusto. En la actualidad, existe un lado artístico que impregna todo su entorno, desde su elaboración hasta la experiencia del consumidor.



El interés por este aspecto ha experimentado un crecimiento exponencial, reflejado en el número de coleccionistas que buscan las botellas con diseños únicos, los aficionados que asisten a catas, los eventos donde se combina el whisky con otras formas de arte, y en los consumidores que, cada vez más, aprecian la experiencia completa que ofrece esta bebida.

## Un resurgimiento cultural

En un mundo marcado por la rapidez y la uniformidad, esta bebida parece renacer como una experiencia artística, en un anhelo humano de autenticidad y conexión con la historia y la tradición. Este resurgir ha sido impulsado por una nueva generación de consumidores ávidos de explorar la complejidad y la diversidad del whisky, que buscan más que simplemente una bebida, anhelan una narrativa, una historia para contar; así como por una comunidad de productores y artesanos comprometidos con la calidad y la innovación, que buscan constantemente nuevas formas de sorprender y cautivar a sus audiencias, llevando esta antigua bebida a nuevas alturas de excelencia y apreciación.

Pero ¿de qué manera este venerado elixir ha trascendido su función tradicional, para envolverse en una amplia gama de expresiones artísticas? A continuación, describimos algunos de los aspectos en los que el arte ha permeado la industria del whisky, de forma significativa, destacando su papel como fuente de inspiración, colaboración y apreciación estética.

### 1. Un lienzo líquido

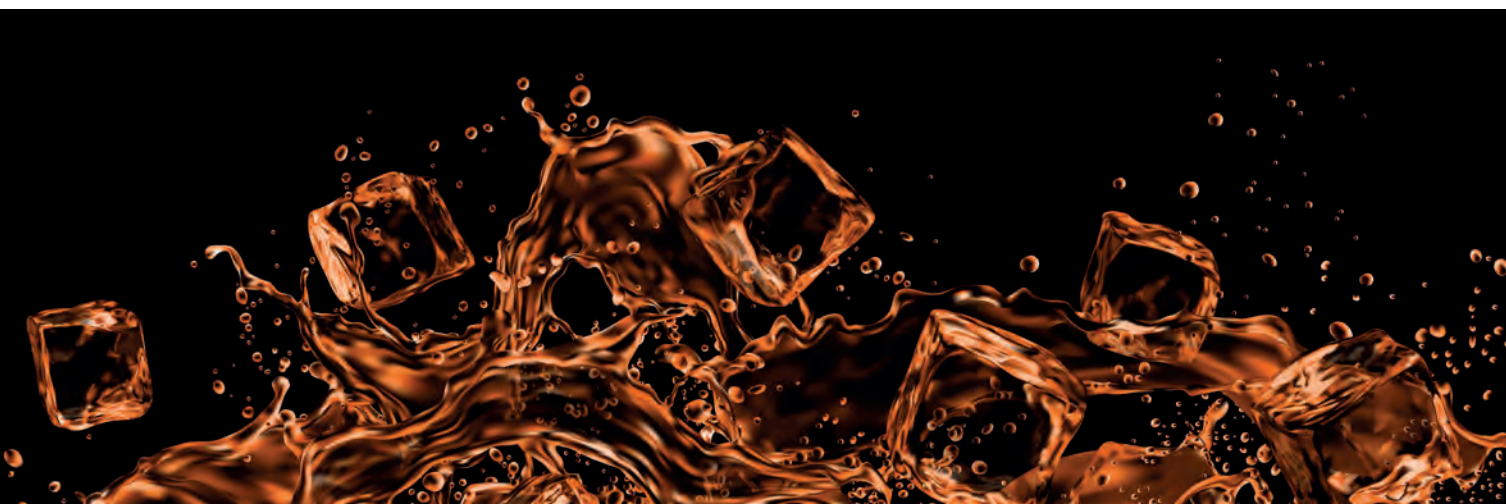
La elaboración del whisky es, en sí misma, una obra de arte; el proceso de destilación es como una cuidadosa danza de calor y tiempo, que transforma granos simples en una obra maestra de sabores y aromas únicos. Cada destilería imprime su sello propio, dando como resultado un whisky con una personalidad artística singular. Desde las antiguas destilerías escocesas hasta las innovadoras microdestilerías de todo el mundo, cada productor aporta su propia visión y técnica a la creación de esta esencia única.

### 2. Botellas con historias

El arte se extiende también al diseño de las botellas. Más allá de contener el preciado líquido, estos recipientes se han convertido en objetos de culto, verdaderas esculturas que reflejan la historia, la tradición y la filosofía de las marcas. Formas estilizadas, colores vibrantes, grabados exquisitos y etiquetas cuidadosamente diseñadas convierten a cada botella en una pieza única que merece ser admirada. Desde ediciones limitadas con etiquetas elaboradas por artistas reconocidos, hasta botellas esculpidas con formas únicas, el whisky se exhibe como una pieza de colección digna de admirar, incluso, antes de ser degustado.

### 3. La puesta en escena

El ritual de servir y disfrutar un whisky también tiene un toque artístico. Tanto la selección de la copa adecuada, pasando por la temperatura ideal del líquido, así como el sonido al ser vertido en el vaso, la cantidad perfecta servida y la creación de un ambiente adecuado, con música suave y una iluminación tenue, contribuyen a crear una experiencia sensorial particular. La degustación,



en sí misma, se convierte en un acto artístico, donde el consumidor aprecia los colores, aromas y sabores, interpretando su complejidad y disfrutando de su belleza interior.

#### 4. El maridaje perfecto

El maridaje del whisky, con una variedad de alimentos, desde chocolates exquisitos hasta quesos artesanales, ha capturado la atención de los apasionados por la gastronomía, quienes buscan explorar y disfrutar de experiencias sensoriales sin igual. La combinación cuidadosa de sabores, texturas y aromas entre el whisky y los alimentos crea un baile armonioso en el paladar, donde cada elemento realza y complementa al otro, elevando así la experiencia gastronómica a nuevas alturas.

#### El whisky como fuente de inspiración artística

Este licor también ha influido en diversas formas de arte, como la música y la literatura, enriqueciendo tanto la experiencia del propio whisky como la apreciación de estas expresiones artísticas. En el ámbito musical, ha inspirado la creación de piezas que capturan su esencia y su espíritu, incluyendo canciones populares y composiciones clásicas.

Por otro lado, en el mundo de la literatura, aparece recurrentemente en una amplia gama de obras, desde novelas y cuentos hasta poemas y ensayos. Los autores, a menudo, utilizan el whisky como un símbolo de rebelión, nostalgia o, incluso, como un catalizador para explorar las complejidades de la condición humana. Ya sea como el elixir que embriaga los sentidos o como un compañero que alivia las penas del personaje principal, el whisky se convierte en un personaje por derecho propio en la narrativa literaria.

Como puede darse cuenta, el whisky no es sólo una bebida, sino una fuente inagotable de inspiración que trasciende los límites del paladar, para adentrarse en el vasto territorio del arte. A través de sus sabores, aromas y texturas, esta bebida ha tejido una red de conexiones con diversas formas de expresión artística,

haciendo que cada sorbo sea una invitación a explorar las profundidades de la creatividad humana y a descubrir nuevas dimensiones de placer sensorial. *R*



#### Botellas de whisky que son obras de arte

- **The Macallan M:** Es conocida por su elegante diseño de cristal soplado a mano y su forma distintiva, que la convierte en una pieza de colección.
- **Highland Park 50 Year Old:** Una botella que presenta un diseño intrincado y detallado, inspirado en la herencia vikinga de la destilería, con grabados que evocan la mitología nórdica.
- **Johnnie Walker Blue Label Ghost and Rare:** Esta edición limitada presenta una botella elegante y sofisticada, con detalles que rinden homenaje a las destilerías "fantasma" que contribuyen a la mezcla, así como a las notas de sabor excepcionales.
- **The Glenrothes 50 Year Old:** Esta botella se distingue por su diseño minimalista y moderno, con líneas limpias y una etiqueta elegante, que refleja la exclusividad y la sofisticación de la edición limitada.
- **Dalmore Paterson Collection:** Esta colección de botellas diseñadas por el renombrado artista de vidrio escocés Gordon Bruce presenta un diseño exquisito y detallado, con cada botella numerada a mano y adornada con oro y cristales Swarovski, convirtiéndola en una obra de arte.

8 de cada 10  
**empleos**  
son generados por las  
**empresas.**

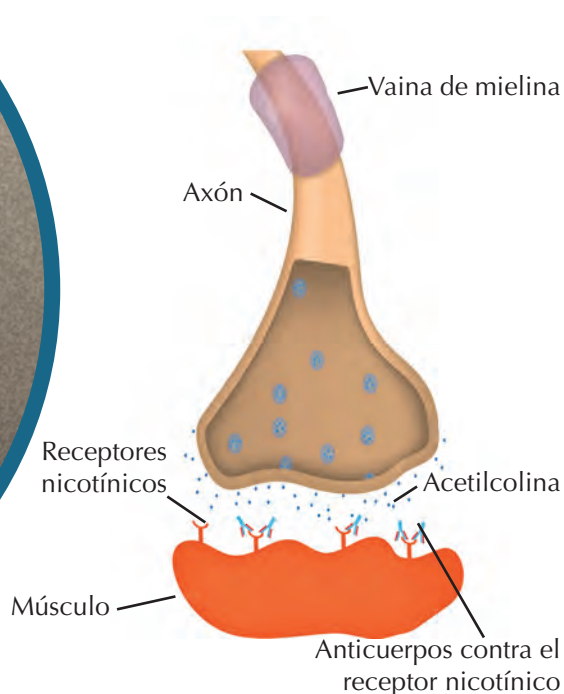
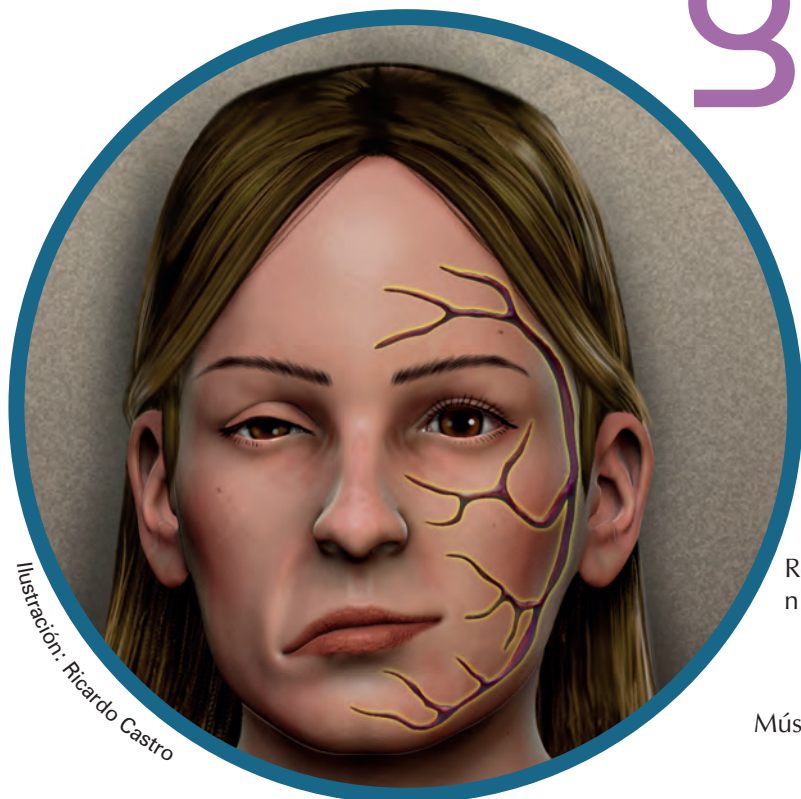


*Voz de las Empresas*



Consejo de la Comunicación

# Miastenia gravis



Por Hedy Hernández

La miastenia grave (también llamada miastenia gravis) es una enfermedad de la unión neuromuscular, de etiología autoinmune y caracterizada por debilidad muscular variable, que aparece tras la realización de actividad física y que se recupera con el reposo.

Únicamente se afecta la musculatura estriada o voluntaria, y no la musculatura involuntaria como la cardíaca o intestinal. Incluyen los que se utilizan para:

- Movimiento de ojos y párpados
- Expresiones de la cara
- Masticar
- Hablar
- Tragar
- Respirar
- Mover los brazos y las piernas

También puede tener debilidad en otros músculos. Esta empeora con la actividad y mejora con el reposo.



## ¿Qué la causa?

La miastenia grave es causada por un error en la forma en que se envían las señales nerviosas a los músculos. Estas señales se bloquean en la unión nervio-músculo, el lugar donde las terminaciones nerviosas se conectan con los músculos que controlan.

Normalmente, el funcionamiento de las señales consiste en:

- Las señales viajan por un nervio que controla el movimiento en el músculo.
- Las terminaciones nerviosas liberan una sustancia llamada acetilcolina.
- La acetilcolina se une al tejido muscular en la unión nervio-músculo.
- Esto hace que el músculo se contraiga (se mueva).

Pero en la miastenia grave, el sistema inmunitario del cuerpo produce anticuerpos que bloquean la unión de la acetilcolina al músculo, debilitándolos. Esto quiere decir que por error, es capaz de reconocer como extraño, atacar y destruir a las células sanas de órganos y tejidos.

La glándula timo, que forma parte del sistema inmunitario, puede tener un papel importante en este padecimiento. Normalmente, la glándula timo está activa y creciendo cuando se es niño. Produce glóbulos blancos para combatir infecciones. En la pubertad, comienza a achicarse y es reemplazada por grasa. Por lo general, es pequeña en la adultez, pero en muchos adultos con miastenia grave, el timo permanece grande. Y algunas personas con miastenia grave pueden desarrollar tumores del timo (timomas), que usualmente son benignos (no cancerosos).

## ¿Cuáles son los síntomas?

Aunque la miastenia gravis puede manifestarse de manera diferente en cada paciente, el cuadro clínico se caracteriza por debilidad y fatigabilidad muscular variable, siempre en relación con la realización de actividad física, aunque es habitual un empeoramiento a lo largo del día y reversible total o parcialmente con el reposo.

Los síntomas más habituales son:

- Debilidad de los músculos de los ojos
- Caída de uno o ambos párpados (ptosis palpebral) es el primer síntoma más común
- Visión borrosa o doble (diplopía)
- Dificultad para mantener la mirada
- Cabeza caída
- Cambios en las expresiones del rostro

- Parálisis facial o debilidad de los músculos faciales
- Debilidad y fatigabilidad muscular en brazos, manos, dedos, piernas y cuello
- Dificultad para deglutir o masticar, lo que causa arcadas, asfixia o babeo frecuentes
- Dificultad para respirar debido a la debilidad de los músculos de la pared torácica
- Problemas del habla
- Ronquera o cambio de voz

A diferencia de otras enfermedades neuromusculares, la debilidad en las extremidades causada por la miastenia gravis no es simétrica, es decir, frecuentemente un lado del cuerpo está más débil que el otro.

La parte grave de la miastenia es especialmente evidente cuando la debilidad compromete a los músculos respiratorios. En estos casos se puede producir disnea e insuficiencia respiratoria aguda, llegando a poderse requerir ingreso hospitalario. Esta situación se denomina crisis miasténica.

## ¿Cómo se diagnostica?

Ante la sospecha de miastenia gravis por el cuadro clínico y la exploración física, el diagnóstico debe confirmarse mediante la realización de exploraciones complementarias como son:

- Análisis de sangre para verificar los anticuerpos frente a los receptores acetilcolínicos, y otros, asociados con esta enfermedad.

- Administración de fármacos anticolinesterásicos. La prueba de edrofonio consiste en la consecución de un efecto anti-miasténico rápido.
- Estudios electrofisiológicos. Existen dos pruebas que son la de estimulación repetitiva (sensibilidad del 77 %) y el electro-miograma de fibra aislada (sensibilidad 92 %).
- Determinación de anticuerpos anti receptores de acetilcolina. Son positivos hasta en el 50 % de pacientes con miastenia ocular y en el 75 % de los casos de miastenia generalizada.
- Tomografía computarizada o resonancia magnética del tórax para buscar un tumor del timo (timoma), estudiar la función tiroidea y descartar la presencia de otras enfermedades autoinmunes.
- Pruebas de la función pulmonar para medir la respiración y qué tan bien están funcionando los pulmones.

### ¿Cómo se trata?

No existe cura para la miastenia grave, pero hay tratamientos disponibles que pueden mejorar la debilidad muscular y ayudar con los síntomas, incluyendo:

- **Medicamentos anticolinesterásicos:** Son el grupo de fármacos de primera elección y su acción consiste en bloquear la degradación de la acetilcolina por medio de la enzima colinesterasa. Este tipo de fármacos ayuda a que exista más acetilcolina disponible para que el músculo trabaje mejor. Pueden mejorar los mensajes de nervio a músculo y fortalecer los músculos.
- **Medicamentos inmunosupresores:** Medicamentos que disminuyen las respuestas del sistema inmunitario. Pueden reducir la producción de anticuerpos anormales en el cuerpo.
- **Anticuerpos monoclonales:** También pueden ayudar a disminuir las respuestas del sistema inmunológico del cuerpo.
- **Plasmaféresis (intercambio de plasma) e inmunoglobulina intravenosa:** Procedimientos para eliminar anticuerpos anormales de la sangre. La administración intravenosa de inmunoglobulinas es un procedimiento contrario a la plasmaféresis intentando un efecto supresor general del sistema inmune. Al igual que con la plasmaféresis, la mejoría es rápida y transitoria. Suelen utilizarse en casos graves. Pueden ayudar con los síntomas durante algunas semanas o meses.

- **Timectomía:** Cirugía para extirpar la glándula timo. Puede reducir los síntomas de la miastenia grave, posiblemente reequilibrando el sistema inmunitario. Constituye la segunda opción terapéutica, tras los anticolinesterásicos y antes de utilizar otros tratamientos previamente señalados, consiguiendo mejorías en aproximadamente el 85 % de los pacientes.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a algunas personas. Estos pueden incluir ejercicio suave y regular, descansar lo suficiente y consumir alimentos saludables.

Algunas personas con miastenia grave entran en remisión. Esto significa que no presentan síntomas. La remisión suele ser temporal, pero a veces puede ser permanente.  $\mathcal{R}$



### Referencias

1. *Miastenia gravis: Síntomas, diagnóstico y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra.* (n.d.). Www.cun.es. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/miastenia-gravis>
2. Narayanaswami, P, Sanders, D. B., Wolfe, G., et al. (2020). International consensus guidance for management of myasthenia gravis. *Neurology*, 96(3), 10.1212/WNL.0000000000011124. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000011124>
3. Chang CWJ. Myasthenia gravis and Guillain-Barré syndrome. In: Parrillo JE, Dellinger RP, eds. *Critical Care Medicine: Principles of Diagnosis and Management in the Adult*. 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 61. <https://shop.elsevier.com/books/critical-care-medicine/parrillo/978-0-323-44676-1>
4. *Disease - Myasthenia gravis.* (n.d.). Ssl.adam.com. Retrieved May 8, 2024, from <https://ssl.adam.com/content.aspx?productid=617&pid=1&gid=000712&site=makatimed.adam.com&login=MAKA1603>



# QUÍTALE EL FILTRO A LA DEPRESIÓN

Es el **antidepresivo con mayor número de indicaciones**<sup>1-7</sup>

**Menor riesgo** de interacciones farmacológicas<sup>8</sup>

**No requiere ajuste de dosis** en poblaciones especiales<sup>1,2</sup>



Para mayor información de Altruline® consulte la IPP escaneando este código QR.

**Reacciones secundarias y adversas (muy comunes):** Trastornos psiquiátricos: insomnio, trastornos del sistema nervioso: mareos y dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales: diarrea y náuseas. El presente no es un listado exhaustivo de efectos adversos. Para mayor información, consultar la IPP.

**Referencias:** 1. IPP Altruline® Tabletas. 2. IPP Altruline® Cápsulas. 3. IPP Lexapro®. Disponible en: [https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/lexapro\\_tabletas/105/101/8379/210](https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/lexapro_tabletas/105/101/8379/210) Consultado 14/02/23. 4. IPP Cymbalta®. Disponible en: [https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/cymbalta\\_c%C3%A1psulas\\_de\\_liberaci%C3%B3n\\_retardada/50/101/7093/703](https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/cymbalta_c%C3%A1psulas_de_liberaci%C3%B3n_retardada/50/101/7093/703) Consultado 16/02/23. 5. IPP Luvox®. Disponible en: [https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/luvox\\_tabletas/3/103/44487/210](https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/luvox_tabletas/3/103/44487/210) Consultado 14/02/23. 6. IPP Paxil®. Disponible en: [https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/paxil\\_tabletas/64/101/9213/210](https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/paxil_tabletas/64/101/9213/210) Consultado 16/02/23. 7. IPP Brintellix®. Disponible en: [https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/brintellix\\_tabletas\\_recubiertas/105/101/60445/222](https://www.medicamentosplm.com/Home/productos/brintellix_tabletas_recubiertas/105/101/60445/222) Consultado 14/02/23. 8. Parissis J, Fountoulaki K, et al. Sertraline for the treatment of depression in coronary artery disease and heart failure, Expert Opinion on Pharmacotherapy, 2007;8:101529-1537.

"La venta y dispensación de este medicamento requiere receta médica". Material exclusivo para Profesionales de la Salud.

Producto	No. IPP	Registro SSA	No. Autorización	Código VMAP
Altruline® Tab.	22330022130096	339M95 SSA IV	2315052002C00828	ALTR-2023-0017
Altruline® Cáp.	193300415D0184	208M92 SSA IV		



# LOS HOTELES MÁS EXTRAÑOS E INCREÍBLES DEL MUNDO

*Una aventura para viajeros intrépidos, que los hará sentir como en otro mundo*



Por Moisés Zúñiga M.

**N**uestro planeta está lleno de lugares increíbles, y algunos de ellos se encuentran dentro de hoteles tan singulares que desafían la imaginación y llevan la experiencia de hospedaje a niveles completamente nuevos.

Desde dormir bajo las luces danzantes del Ártico hasta descansar en una cama en forma de nube, en medio de un bosque encantado, estos hoteles rompen las convenciones y ofrecen vivencias que van más allá de lo ordinario, donde la arquitectura y la decoración se fusionan, para crear atmósferas únicas e inolvidables.

## **1. Kakslauttanen Arctic Resort (Finlandia)**

Ubicado en la Laponia finlandesa, este resort ofrece una experiencia de alojamiento verdaderamente mágica. Sus iglús de vidrio permiten a los visitantes disfrutar de la aurora boreal y de las impresionantes vistas del paisaje ártico desde la comodidad y calidez de su propia habitación. Imagine despertarse con los primeros rayos del sol, iluminando el hielo circundante, mientras se sumerge en la belleza natural de la región.

NUEVAS  
PRESENTACIONES

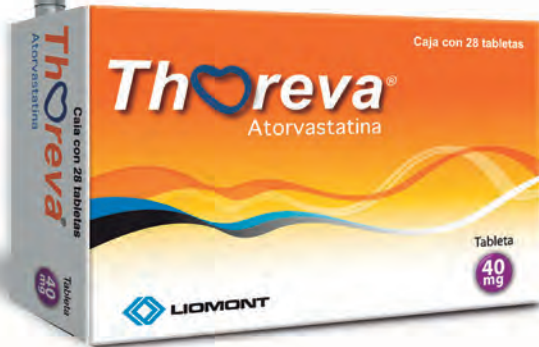
# Thoreva<sup>®</sup>

Atorvastatina

MES  
a  
MES

40  
mg

Caja con 28 tab.



20  
mg

Caja con 30 tab.



## Amplia gama de presentaciones

80  
mg

Caja con 30 tab.

20  
mg

Caja con 30 y 60 tab.

40  
mg

Caja con 28 y 56 tab.

10  
mg

Caja con 60 tab.

1 vez  
al día<sup>1</sup>

## El Camino Correcto en Dislipidemias

Referencias: 1. Información Para Prescribir Thoreva<sup>®</sup>

Thoreva<sup>®</sup> Tabletas Reg. Núm. 224M2011 SSAIV

Clave de almacén: 8840009 I'23

Aviso de publicidad No: 233300202X0503

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: [Farmacovigilancia@liomont.com.mx](mailto:Farmacovigilancia@liomont.com.mx) o en la página de internet: [www.liomont.com.mx](http://www.liomont.com.mx)

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA PROFESIONAL DE LA SALUD



## 2. Glace Ice Hotel (Canadá)

Situado en Quebec, este hotel, literalmente, le sumerge en un mundo de hielo y nieve. Cada año, este lugar es reconstruido con bloques de hielo fresco, ofreciendo a los huéspedes la oportunidad de experimentar la vida en un entorno congelado. Desde esculturas de hielo hasta habitaciones temáticas únicas, es una verdadera obra maestra de la ingeniería y el arte.



## 3. Featherbed Railroad Bed & Breakfast Resort (California)

¿Alguna vez ha soñado con dormir en un tren de época? Este peculiar resort le permite hacer precisamente eso. Cada habitación está ubicada en un vagón de tren restaurado, ofreciendo una experiencia nostálgica. Imagine relajarse en una cama con dosel mientras escucha el suave traqueteo del tren y contempla los paisajes cambiantes desde la ventana.

## 4. Escher Cliff (Suiza)

Inspirado en las ilusiones ópticas del famoso artista Maurits Cornelis Escher, este hotel desafía la percepción y la gravedad. Sus habitaciones están diseñadas para crear la sensación de estar suspendidas en el aire, con muebles y decoraciones que desafían la lógica y la geometría. Una estancia en este hotel es como entrar en un mundo de ilusión y enigma.

## 5. Attrap'Rêves (Francia)



Para los amantes de la naturaleza y la aventura, este hotel ofrece una experiencia única de *glamping* (*camping* de lujo). Sus habitaciones son burbujas transparentes ubicadas en medio de la naturaleza, permitiendo a los huéspedes sumergirse completamente en un entorno boscoso mientras disfrutan de todas las comodidades modernas. Desde observar las estrellas hasta despertar con el canto de los pájaros, ofrece una experiencia verdaderamente inolvidable.

## 6. The Magic Mountain Hotel (Chile)

Ubicado en el corazón de la selva chilena, tiene la forma de una montaña cubierta de vegetación exuberante. Sus habitaciones están construidas dentro de la montaña, creando un ambiente misterioso. Con cascadas que fluyen desde su cima y puentes colgantes que conectan las habitaciones, este alojamiento es como sacado de un cuento de hadas.



## 7. Dog Bark Park Inn (Estados Unidos)

Ubicado en Idaho, es un alojamiento, de una recámara, que tiene la forma

# Unasal

Efecto **fungicida anticipado**

Es el **tratamiento de primera línea** para la **tinea capitis** y **onicomicosis** debido:

1 Alta eficacia

2 Buena tolerancia

3 Bajo costo

UNAS-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0137

Revisar IPP:



Itra®

Senosiain®

de un beagle gigante y es una verdadera atracción para los amantes de los caninos. Además de su peculiar forma, el interior está decorado con encantadoras referencias al mejor amigo del hombre, lo que lo convierte en un destino único y divertido.

### 8. The V8 Hotel (Alemania)

Para los entusiastas del automovilismo, este lugar es un paraíso sobre ruedas. Cada habitación está decorada con un tema relacionado con los automóviles, desde camas en forma de coches clásicos hasta muebles hechos con piezas de vehículos reales. Es el lugar perfecto para los amantes de la velocidad y el diseño automotriz.



### 9. Jules' Undersea Lodge (Estados Unidos)

Imagine sumergirse en las profundidades del océano sin tener que mojarse. Pues este hotel submarino, en Florida, permite hacer precisamente eso. Situado bajo el agua, los huéspedes pueden disfrutar de bebidas y aperitivos mientras observan la vida marina a través de ventanas de vidrio. Es una experiencia verdaderamente única y fascinante para los amantes del mar y la aventura.

### 10. Hobbit Motel (Nueva Zelanda)

Inspirado en la Tierra Media de J.R.R. Tolkien, este motel le transporta al mundo de los hobbits. Las habitaciones están construidas dentro de pequeñas colinas cubiertas de vegetación, creando un ambiente acogedor y encantador. Desde puertas redondas hasta techos abovedados, cada detalle le hará sentir como si estuviera viviendo en la casa de Bilbo Bolsón.

Al explorar estos hoteles raros y extraordinarios alrededor del mundo, queda claro que la industria ha trascendido las barreras de lo común, para ofrecer experiencias verdaderamente inolvidables. ¿Cuál de estos increíbles hoteles le llama más la atención? *R*

**CONTROLE SU ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN,  
DE FORMA NATURAL**



AVENJOUR Y AVENUIT SON TINTURAS ARTESANALES, CIEN POR CIENTO NATURALES, DISEÑADAS Y ELABORADAS PERSONALMENTE POR UN EXPERIMENTADO HERBALISTA CERTIFICADO EN LOS ESTADOS UNIDOS.

CON BASE EN LA PRECIADA Y AMPLIAMENTE ESTUDIADA AVENA SATIVA L., AVENJOUR Y AVENUIT EJERCEN SU EFECTO TRANQUILIZANTE SIN INTERACTUAR CON MEDICAMENTOS NI SUPLEMENTOS, Y SIN CAUSAR ADICCIÓN.



HAGA SU PEDIDO POR WHATSAPP  
AL (55) 4855.5476 Y RECÍBALO  
EN SU CASA, SIN COSTO ADICIONAL.

### *También, en México, tenemos hoteles extraños*

*Los alojamientos en nuestro país son tan variados como la geografía misma, muestra de ello es el Matices Hotel de Barricas (Tequila, Jalisco), cuyas habitaciones están construidas dentro de barricas de roble, que evocan la esencia y la tradición de la producción de tequila; o Casa Tiny (Puerto Escondido, Oaxaca), un refugio minimalista y tranquilo, ubicado en la costa del Pacífico mexicano, que ofrece una experiencia de hospedaje íntima y serena, en medio de la naturaleza.*

*También, está Playa Viva (Juluchuca, Guerrero), un eco-resort que brinda alojamiento en elegantes cabañas ecológicas, construidas con materiales locales y técnicas tradicionales, donde los huéspedes pueden disfrutar de diversas actividades, como yoga, excursiones por la selva y la observación de tortugas marinas.*



# El tratamiento que *Sí* harías



*Arrugas*

*Marcas y cicatrices de acné*

*Tonalidades de la piel*

*Telangiectasias (venas rojas)*

*Envejecimiento*

*Poros dilatados*

*Daño solar*

*Líneas de expresión*

*Flacidez*

*Rosácea*

*Celulits*

*Estrías*



**SCARLET<sup>®</sup> SRF**  
Volumetric Tightening

*Devuelve la salud a tu piel*



## Vacunación, la mejor herramienta para prevenir el rotavirus

Este virus provoca infección gastrointestinal, diarrea grave y deshidratación, siendo una de las principales causas de mortalidad en menores de 5 años en nuestro país.

Generalmente el rotavirus se transmite a través del contacto directo entre personas. No obstante, también se puede efectuar a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados y el contacto con superficies contaminadas. Los síntomas suelen aparecer hasta 2 días después del contacto con el virus y pueden durar entre 3 y 8 días. Las infecciones por rotavirus alcanzan su pico máximo durante los meses más fríos del año, comenzando en el otoño y terminando en primavera.

Hedy Hernández



## Neumonía: principal causa de muerte por infección en el mundo

La neumonía es un tipo de infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones, y que puede ser causada por bacterias como el neumococo, virus u hongos como el virus respiratorio sincitial, el rinovirus, el virus del herpes simple y el virus de síndrome respiratorio agudo severo, entre otros.

Es una enfermedad contagiosa que puede ocasionar diferentes problemas de salud, incluso infecciones graves en los pulmones, en la capa de tejido que recubre el cerebro y la médula espinal, y en la sangre; por lo que vacunarse es la mejor manera de prevenir esta infección bacteriana.

Hedy Hernández



## ¿Sabe lo que significa una visión 20/20?

Se llama así porque mide lo que una persona con una visión saludable puede ver en una cartilla de agudeza visual cuando se encuentra de pie a 20 pies de distancia. Este análisis se lleva a cabo con un examen mediante el cual se pueden detectar errores refractivos y más de 270 afecciones médicas diferentes, desde diabetes hasta enfermedades cardíacas.

Cuidado de los ojos

- Rayos UV: son un factor de riesgo o causa de afecciones oculares entre las que se incluyen: pinguécula, pterigión, queratoconjuntivitis por UV, cataratas, degeneración macular, carcinoma de células escamosas, melanoma ocular y queratopatía climática.
- Pantallas digitales: tome descansos, parpadee y enfoque la vista en otro punto. Es recomendable ajustar el brillo y contraste de la pantalla y no mirarla tan de cerca.

Hedy Hernández



## Necesario mantener esquema de vacunación infantil

México cuenta con un Programa de Vacunación Universal, que mantiene la cobertura del esquema de vacunación infantil al 90 %, disminuyendo el riesgo de resurgimiento de enfermedades prevenibles por vacunación y de forma secundaria crear una inmunización de rebaño que permite proteger a los pacientes que por alguna situación médica no puedan recibir alguna vacuna.

La Cartilla Nacional de Vacunación que corresponde a niños de 0 a 9 años, incluye la aplicación de 8 vacunas y protege contra 14 enfermedades. Es necesario aplicar las vacunas que no están incluidas en la Cartilla Nacional, como la vacuna contra meningitis por meningococo y la del papiloma humano.

Hedy Hernández



## Pérdida auditiva: el silencioso problema del ruido

MED-EL, líder en soluciones médicas auditivas, destaca en su reciente investigación, que el 31 % de los mexicanos nunca se ha sometido a pruebas de audición, este porcentaje sitúa a México en el segundo lugar a nivel mundial, siendo Kenia el primero con un 34 % y en tercer lugar Italia con un 28 %.

El ruido no solo causa molestias auditivas, sino que la exposición prolongada a niveles elevados suele provocar daños en el oído interno, esto deteriora las células auditivas responsables de la percepción del sonido. Aunque el oído humano pueda tolerar niveles de hasta 90 dB de manera esporádica sin sufrir daños, se debe tomar en cuenta que una frecuencia saludable es igual o menor a 60 dB.

Otros síntomas que se pueden presentar al exponerse a ruidos frecuentes son: dolores de cabeza, taquicardia, náuseas, estrés, hipertensión, insomnio, entre otros. Para mitigar este impacto y cuidar tu salud auditiva, existen algunas soluciones que ayudan a minimizar el daño que causan las frecuencias extremas, como el uso de tapones, descansos esporádicos, estar alertas de los cambios que surjan y realizarse pruebas auditivas periódicas.

Hedy Hernández

# OKSEN<sup>®</sup>



OK EN HIPERTENSIÓN

Porque la **hipertensión** es un problema de salud global que daña órganos blanco y que tiene como consecuencia:

- › **Insuficiencia cardiaca**
- › **Daño renal**
- › **Retinopatía**
- › **Demencia vascular**

**OKSEN** Es la cápsula de contenido líquido que da el **OK en hipertensión**

+ **Telmisartán**  
**Hidroclorotiazida**



Revisar IPP:



OKSN-01A-17 | NO. DE ENTRADA: 173300202C4474

## Tiene las siguientes ventajas:

- ✓ No absorbible (<1%)
- ✓ Amplio espectro bacteriano frente Gram positivos y negativos
- ✓ Altas concentraciones en la luz intestinal
- ✓ No provoca alteraciones importantes en la microbiota intestinal

Las recomendaciones para el uso de antibióticos se basan en la relación propuesta entre **el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado y la malabsorción o la producción excesiva de gas.**



ARFL-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0133

Revisar IPP:

