



Atenea

Pharma

La revista de los farmacéuticos



Arte de las
calles para las calles

Restaura tu equilibrio digestivo



Omeprazol
14 Cáp / 20 mg



Omeprazol
28 Cáp / 20 mg

#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 15, No. 3, septiembre 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

Podría decirse que es parte del "decorado" urbano de algunos barrios o sitios de las ciudades de todo el mundo; una nueva forma de muralismo, que nació en las calles para las calles; que, en un inicio, fue mal visto y considerado como vandalismo, con garabatos antiestéticos y sin sentido, que sólo afeaban las paredes; sin embargo, con el tiempo y con la intención y el enfoque adecuados, ha logrado ser reconocido como una verdadera expresión artística, con grandes mensajes. Hablamos del grafiti. Lo invitamos a conocer su historia y las características que dibujan la línea que lo separa de una práctica vandálica y lo convierte en arte.

Entre los 177 Pueblos Mágicos que, actualmente, se registran en México, en esta ocasión, dedicamos un espacio para resaltar lo bello de un pueblito ubicado en Jalisco: sus orígenes, su cultura, sus lugares emblemáticos tanto naturales como históricos y, por supuesto, su gastronomía, para deleitar el paladar.

Como ya hemos mencionado en reiteradas ediciones, en *Atenea Pharma*, nos gusta destacar los logros de los mexicanos. Por ello, en la página 18, le hablamos sobre un grupo de jóvenes que representaron a nuestro país en la reciente Olimpiada Internacional de Matemáticas, quienes consiguieron varias medallas, entre ellas, una de oro, por hazaña de... Si quiere conocer más, siga leyendo.

Y para continuar con el júbilo y el orgullo de ser mexicanos, en virtud de que estamos en el mes patrio, le presentamos la historia de nuestro tan bello escudo nacional.

Las efemérides de septiembre, la importancia de una buena hidratación, consejos para reducir su huella de carbono personal, recomendaciones para abordar las quejas de los clientes, entre otros temas, le esperan al interior de ese número.



En portada: Arte de las calles para las calles

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



Revista Atenea Pharma

Sumario



Perro crestado rodesiano	3
El Pueblo Mágico de Tapalpa, Jalisco	6
Enfermedades de la tiroides	10
Oro para México en matemáticas	18
El grafiti como arte urbano, contrario al vandalismo	20
El verdadero creador del escudo nacional de México	28
Cómo abordar quejas y reclamaciones en su farmacia	34

14 *Atenea Pharma* conmemora
Hallazgo de los restos del *Titanic*
Muere el Indiana Jones de la vida real
Inauguración de la primera línea del Metro
Se pone en marcha el Big Ben

24 **Vida diaria**
La importancia de una buena hidratación

30 **Al rescate del planeta**
Todo sobre la huella de carbono

37 **Recetas de la abuela**
Chuletas a la piña

38 **Lo nuevo**

39 **Juegos**



PERRO CRESTADO RODESIANO



Los ejemplares de esta raza son buenos cazadores, y no es para menos, porque, en su origen, fueron usados para apoyar en la cacería de leones en Rodesia, como se llamaba anteriormente al actual territorio de Zimbabue, un país del sur de África. De ahí, viene parte de su nombre, y lo de 'crestado' se debe a la característica línea de pelo que crece sobre su torso, en dirección opuesta al resto del pelaje, como si estuviera erizado o simulando, precisamente, una cresta.

Es una raza de talla grande y de complexión musculosa, aunque delgada y estilizada, con alzada de entre 61 y 69 centímetros para los perros adultos, mientras que su peso oscila entre los 32 y 39 kilogramos. Su cráneo es aplanado en la parte superior y está rematado por un hocico poderoso. Sus ojos redondos reflejan vivacidad, y sus orejas caídas, de tamaño mediano y de forma triangular, enmarcan el rostro. Su pelaje es corto y liso, de color café. Algunos ejemplares pueden tener parte del hocico y las orejas en coloración negra.

Su pecho es profundo y no muy ancho, mientras que el lomo es fuerte y se encuentra levemente arqueado. Sus patas delanteras son rectas y firmes, y su cola es ligeramente alargada y va estrechándose conforme se acerca a la punta.

Temperamento

La imagen feroz de esta raza se contrapone con su carácter amable y afectivo, siendo un buen perro de compañía, siempre que los dueños tengan amplia experiencia en el trato con esta raza. Esto se debe a que los rodesianos pueden desarrollar problemas de conducta, como agresividad hacia otros perros, cuando no reciben atención y no se ejercitan en grado suficiente. Tienen bastante energía y, por ello, no es recomendable tenerlos encerrados en casa, sino que deben tener la posibilidad de correr o dar paseos largos, de forma

cotidiana. Por lo anterior, no son recomendables para las personas que no tienen el tiempo o la energía necesarias para atenderlos.

Se puede considerar que los perros de esta raza son inteligentes, valientes, vigilantes y leales. Con los extraños, se comportan reservados, pero pueden socializar bien. Otros rasgos de su carácter son la independencia y la territorialidad.

Salud y cuidados

Como los perros de todas las razas, los rodesianos tienen predisposición a padecer ciertos problemas de salud. En este caso, aunque, en general, son saludables, son propensos a padecer un tipo de malformación congénita, que consiste en la presencia de un orificio que conecta su médula espinal con el exterior. Asimismo, existe una susceptibilidad para padecer displasia de cadera y/o de codo y sordera.

Origen

Su historia se identifica a partir del siglo XVI, cuando los europeos comenzaron a explorar el interior del Cabo de Buena Esperanza, en el extremo sur de África, y descubrieron a las tribus khoikhoi, quienes convivían con un perro semidomesticado, característico por su 'cresta' de pelo a lo largo de la columna vertebral.

Posteriormente, los agricultores bóeres (colonos de origen neerlandés) comenzaron a realizar cruces entre dichos perros africanos y otras razas, con el fin de mejorarlos y convertirlos en sus ayudantes de cacería y de vigilancia y protección de sus granjas. Necesitaban que tuvieran las características ideales para adaptarse y resistir el monte africano, las condiciones del clima y los cambios extremos de temperatura (demasiado calor en el día, y mucho frío en la noche); que tuvieran el pelo corto era fundamental para evitar las garrapatas y aguantar largos períodos sin hidratarse. Asimismo, debían ser sociables con la familia.

Un grupo de criadores de Zimbabue, en 1922, definió el estándar de lo que hoy es la raza del crestado rodesiano, el cual se ha mantenido hasta la fecha. A principios de los años 50, varios ejemplares fueron llevados a Estados Unidos, y, en 1955, la raza fue incluida en el American Kennel Club.



Bocas felices con
CICLOFERON®

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

Mejor usa...
CICLOFERON®

CON
CICLOFERON® 
EL FUEGO *SI* ESTÁ CONTROLADO

El Pueblo Mágico de Tapalpa, Jalisco



Tapalpa es una población jalisciense que pertenece al municipio del mismo nombre; se encuentra al suroeste del estado de Jalisco y colinda con los municipios de Atemajac de Brizuela y Chiquilistlán, en el norte; con San Gabriel, al sur; con Sayula, Amacueca y Techaluta, al oriente; y Tonaya, al poniente.

Los orígenes y fundación

La historia del pueblo cuenta que, durante la época prehispánica, Tapalpa era parte del señorío de Tzaollan, en donde el gobernador era Cuantoma. Éste se enfrentó a otros señoríos de la zona, hasta que fue derrotado y su poblado se volvió vasallo del gobernador de Colima. Cuando llegaron los españoles y se enteraron de la

situación, el conquistador Alonso de Ávalos Saavedra se dirigió a Cuantoma y le ofreció su ayuda para liberar a su pueblo del señorío de Colima, objetivo que logró, sin embargo, el costo a pagar fue alto. El pueblo de Tapalpa se volvió tierra del virreinato, por lo que no tardaron en llegar los evangelizadores, quienes ayudaron a que los pobladores se adoctrinaran, para ser sometidos por los españoles.



Hoy en día, el pueblo de Tapalpa, que significa "tierra de colores", le da la bienvenida a sus visitantes, con el aroma de pinos, robles, encinos y flores frescas que se dan en la región. De igual forma, en el ambiente, se percibe el olor a leña quemada, la cual mantiene cálidos los hogares del lugar. Como el bosque es abundante en la región, la mayoría de las producciones

artesanales de Tapalpa son hechas con madera, por lo que es normal encontrar varios adornos tallados y muebles. De hecho, hay artículos, como canastas, sombreros y sopladores, que están hechos con las agujas del pino.

Tapalpa se incorporó al programa de Pueblos Mágicos en el año 2002, gracias a sus bellezas naturales, sus lugares históricos y su arquitectura. Además de que este poblado conserva un ambiente provinciano, que atrae a los turistas, por su calma, también, es posible disfrutar el lugar por sus tradiciones, sabores y clima fresco, ya que tiene una temperatura media de 16 °C, lo que hace posible que la gente disfrute de los hermosos paisajes naturales, sin problema alguno.

Sitios para deleitarse

Hay varios lugares para visitar en Tapalpa; de hecho, se puede realizar un recorrido básico en el que se puede ver el Centro Histórico, las casas típicas y los templos. También, es posible conocer la historia de algunas industrias icónicas que, ahora, son ruinas arqueológicas, como la Fábrica de Papel y la Fundidora, y visitar sitios





que se encuentran en comunidades cercanas al pueblo. Para las personas que disfrutan más las actividades al aire libre, está el Salto y La Presa del Nogal, la Hacienda La Media Luna, Las Piedrotas, el Ekopark y el Parque Natural Los Frailes.

Si se opta por visitar el Centro Histórico, lo que notará a primera vista es que las calles están empedradas y que combinan armónicamente con los portales tradicionales, y verá que las casonas tienen marquesinas y balcones de madera. Los establecimientos que se encuentran alrededor proporcionan una gran variedad de productos de la región, como artesanías y exquisiteces típicas; inclusive, en uno de los lados de la plaza, se halla el Mercado Municipal. Y no lejos de ahí, se puede admirar la Casa de la Cultura y el Jardín Escultórico, en donde se pueden apreciar las obras de arte de Sebastián y Alejandro Colunga.

El Templo de San Antonio de Padua es el monumento más importante de Tapalpa, ya que es el más antiguo de la localidad, y está frente a la Plaza Principal del pueblo. Su construcción empezó en el siglo XVII, por orden de los frailes franciscanos que se encontraban en la región, para evangelizar; hasta el día de hoy, se conserva el piso original de mezquite. Al interior, está un museo de arte sacro, en el que se exhiben piezas

utilizadas en la religión católica desde hace, aproximadamente, cuatro siglos. A un lado del templo, se encuentra la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe.

Otro lugar que vale la pena para tomarse el tiempo de admirar es la Hacienda La Media Luna, pues su particular encanto de soledad y calma han sido escenario para motivar la inspiración de uno de los novelistas más importantes de México, Juan Rulfo. Esta hacienda se encuentra a tan sólo 10 minutos de Tapalpa, en la comunidad de Lagunillas. La historia del lugar dice que fue ahí donde Rulfo imaginó a Pedro Páramo cabalgando por esas tierras. En la actualidad, es posible practicar pesca deportiva, para atrapar alguna tilapia o lobina en la laguna que está frente a la hacienda.

Bajo el concepto de actividades al aire libre, una de las mejores opciones es ir al Valle de Las Piedrotas, también conocido como el Valle de los Enigmas. En este lugar, hay un conjunto de piedras de gran tamaño, cuyo origen es desconcertante, porque nadie sabe cómo llegaron hasta allí. Entre las teorías que circulan, está la que señala que esas piedras, en realidad, son meteoritos que cayeron hace millones de años; otra argumenta que se tratan de formaciones que

emergieron de la tierra y han sido el aire y el agua los elementos encargados de esculpirlos. Y aunque, tal vez, no haya una pronta respuesta a este misterio, lo cierto es que, para apreciar mejor la postal, es recomendable subir a ellas, para ver el paisaje desde lo alto. Además, como el lugar está rodeado de espacios naturales encantadores, las vistas son realmente espectaculares.

Otro espacio natural que no se puede dejar de ver es la Cascada El Salto del Nogal. Con una caída de agua de 105 metros, es la cascada más alta del estado. Además de su impactante belleza, está rodeada de un bosque que ofrece senderos para realizar agradables caminatas o, para los más aventureros, practicar deportes extremos. Para llegar aquí, se tiene que realizar una caminata de unos 40 minutos, ejercicio que resulta fácil mientras se contempla la flora de la sierra, como son las bromelias y cosmos, entre otras especies.



Para los amantes de la adrenalina, está Ekopark, un desarrollo ecológico que se encuentra a menos de 10 kilómetros de Tapalpa. Una de sus mayores atracciones son las nueve tirolesas, que realizan un circuito aéreo que desciende un cañón; cada una, con una distancia diferente, que va desde los 50 hasta 300 metros de longitud, aunque todas, a una gran altura. En este mismo parque se pueden realizar otras actividades, como gotcha, para llevar a cabo una intensa guerra de pintura; escalada y rapel en árbol, ya que se puede subir a alguno de los dos árboles

más altos del bosque, es decir, trepar a una altura de más de 20 metros; atravesar por puentes colgantes, los cuales son estrechos y se encuentran entre las copas de los árboles, a más de 25 metros de altura; senderismo, para quienes sólo buscan desconectarse de la rutina y encontrar la calma que ofrece el bosque; y, por último, subirse al Ekolumpio 360, la atracción más reciente, la cual consiste en un columpio, de nueve metros de altura, que permite poder dar giros de 360°.

Regresando a las actividades para hacer en el centro de Tapalpa, se pueden comprar diversos artículos en el Mercado del Artesano, el cual se encuentra justo al lado de la plaza principal; ahí, se pueden adquirir suéteres, gorros tejidos y variedad de objetos hechos de papel, con técnicas de floripintura. De hecho, los artesanos de Tapalpa practican una variedad de técnicas artísticas, como la alfarería, talabartería, mueblería y textiles, pero una que llama la atención es la que se hace con ocochal, que es un pasto del bosque, que sirve como materia prima para la elaboración de paneras, tortilleras, fruteros, alcancías y otras hermosas artesanías.

Finalmente, no se puede ir de Tapalpa sin haber probado sus platillos típicos, y el mejor, presumen, es el borrego al pastor. Es probable que su exquisito sabor se deba a las naranjas que se usan para marinar la carne, o puede que sea porque lo preparan con leña de encino, ingredientes que no se encuentran en otros lugares; o es probable que su sabor se deba a un poco de ambas. Para el desayuno, están los tamales de acelgas o las enchiladas, que se pueden comprar fácilmente en el pueblo. Y, como postre, se debe probar el pegoste de durazno, un dulce típico de Tapalpa, que es más espeso que la mermelada.





ENFERMEDADES DE LA TIROIDES

La tiroides es una glándula, con forma de mariposa, que se ubica directamente debajo de la laringe, frente a la tráquea, y se encarga de regular el metabolismo energético del cuerpo mediante el yodo que se absorbe de los alimentos, de tal manera que las hormonas tiroideas son esenciales para todas las células del cuerpo.

La producción y secreción de las hormonas por parte de la tiroides está regulada por la glándula hipófisis y por el hipotálamo, una región situada en la base del cerebro. La tiroxina, a menudo conocida como T4, es la principal hormona secretada por la glándula tiroides, la cual, posteriormente, se transforma en T3.

Ambas hormonas ayudan a controlar el metabolismo y se liberan hacia la circulación sanguínea. La TSH, u hormona estimulante de la tiroides, es secretada por la hipófisis y controla la cantidad de T4 que produce la glándula tiroides. Dicha glándula secreta más o menos TSH en respuesta a los niveles de T4 del cuerpo, lo que impulsa

a la tiroides a crear la cantidad adecuada de T4.

Cuando la glándula tiroides funciona mal, ya sea por secretar demasiada o muy poca hormona T4, se producen diversas enfermedades asociadas a ella; además, puede formarse un bulto o nódulo en la tiroides.

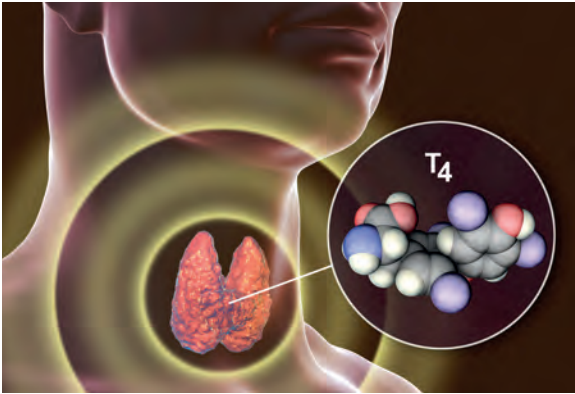
Las enfermedades de la glándula tiroides pueden ser desarrolladas por una serie de afecciones:

- Hipertiroidismo
- Hipotiroidismo
- Bocio benigno
- Nódulos tiroideos
- Cáncer de tiroides
- Tiroiditis

Hipertiroidismo

Se presenta cuando la tiroides genera más hormona tiroidea de la que el cuerpo necesita. Por lo regular, se debe a un funcionamiento

deficiente en el cerebro, específicamente, de la hipófisis; sin embargo, también, se puede presentar por alteraciones de la tiroides. La hiperactividad tiroidea es poco común, ya que se considera que puede afectar a poco más del 1 % de la población en el mundo, siendo las mujeres las más propensas a desarrollar esta afección, a diferencia de los hombres.



La causa más común del hipertiroidismo es la denominada enfermedad de Graves-Baseow, un trastorno autoinmune que genera una producción excesiva de hormonas tiroideas, además de producir un consumo excesivo de yodo en el organismo.

Los principales síntomas del hipertiroidismo son: nerviosismo, irritabilidad, cambios repentinos de humor, intolerancia al calor, problemas para conciliar el sueño, temblores en las manos, latidos cardíacos rápidos e irregulares, diarreas frecuentes, pérdida de peso, sudoración, inquietud y excitación. En los adultos mayores, podrían presentarse arritmias, insuficiencia cardíaca y confusión mental; en caso de que no se reciba tratamiento, se puede presentar una "tormenta tiroidea", caracterizada por presión arterial alta, insuficiencia cardíaca y fiebre, siendo esto una situación clínica de gravedad que requiere atención médica urgente.

Hipotiroidismo

También conocido como tiroides hipoactiva, se produce cuando la glándula tiroides no genera suficientes hormonas tiroideas. En las primeras etapas, puede no presentar síntomas, lo que se denomina hipotiroidismo

subclínico. Esta enfermedad, sin tratamiento, a largo plazo, puede ocasionar problemas de salud importantes, sobre todo hipercolesterolemia o afecciones cardíacas, como bradicardia.

Al comienzo del hipotiroidismo, los síntomas apenas son perceptibles; particularmente, se presenta como cansancio o aumento de peso, y, por lo general, se asocia al proceso del envejecimiento. Sin embargo, a medida que el metabolismo continúa ralentizándose, los signos y síntomas comienzan a ser más evidentes; los más comunes son: aumento de la sensibilidad al frío, estreñimiento, piel seca, aumento de peso, hinchazón en la cara, ronquera, vello duro y piel áspera, debilidad muscular, dolores, sensibilidad, rigidez muscular, ciclos menstruales con sangrados más abundantes de lo normal o irregulares (mujeres), afinamiento del cabello, frecuencia cardíaca más lenta, depresión y problemas de memoria.

La tiroiditis de Hashimoto es la causa más común de hipotiroidismo, la cual se caracteriza por ser un trastorno autoinmune donde el sistema inmunitario produce anticuerpos que atacan a la propia glándula tiroidea, ocasionando que gran cantidad de glóbulos blancos se acumulen en la tiroides, evitando que se genere suficiente cantidad de hormonas tiroideas.

Bocio benigno

Es un agrandamiento de la glándula tiroides; este padecimiento puede ser hereditario o ser ocasionado por una deficiencia de yodo (algo poco común); sin embargo, en la mayoría de los casos, se desconoce la causa real. Anteriormente, se utilizaba la hormona tiroidea para tratar el bocio, pero a pesar de los posibles beneficios de este medicamento, su uso, en la actualidad, es poco frecuente debido a los efectos secundarios que se presentan, por las altas dosis de hormona tiroidea que se liberan al torrente sanguíneo. El bocio puede estar relacionado con el hipertiroidismo, el hipotiroidismo o la función tiroidea normal, por lo que la presencia de un

bocio no implica necesariamente que la tiroides no funcione correctamente.

Es más común en los países en vías de desarrollo, ya que una de las causas frecuentes es una dieta deficiente de yodo. En algunas ocasiones, la glándula tiroides puede crecer de tal manera que empieza a comprimir otras estructuras del cuello, como la tráquea y el esófago. Aunque la incidencia de cáncer es pequeña, es recomendable realizar una cirugía si se llega a sospechar.

Nódulos tiroideos

Son crecimientos benignos en la glándula tiroides (no cancerosos) en más del 90 % de los casos. Por lo regular, los síntomas pueden incluir cambios en la voz, dificultad para tragar y dolor en la garganta o cuello, además de un bulto en el cuello. Asimismo, los pacientes pueden experimentar inflamación de los ganglios linfáticos del cuello.

Cuando una parte de la tiroides comienza a agrandarse y a separarse del resto de la glándula, puede dar lugar a nódulos no cancerosos, conocidos como adenomas. Un nódulo funcional es cuando estos adenomas empiezan a generar hormonas tiroideas independientemente del resto de la glándula tiroides. La enfermedad de Plummer, también conocida como adenoma tóxico, es el término que se utiliza para describir cuando estos nódulos no reaccionan a los sistemas reguladores destinados a mantener los niveles de hormona tiroidea bajo control. La presencia de nódulos tiroideos es frecuente; aproximadamente, hasta el 40 % de la población puede llegar a tenerlos; sin embargo, la mayoría son pequeños y benignos.

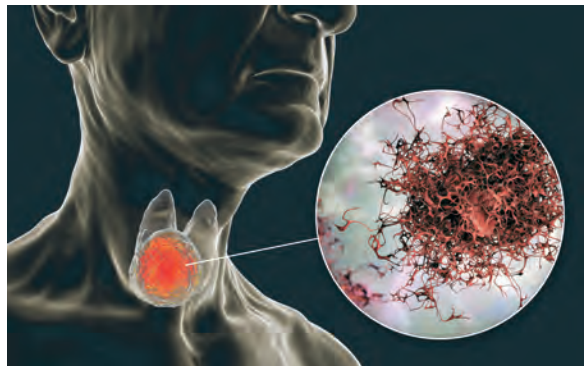
Cáncer de tiroides

Se desarrolla cuando las células tiroideas se alteran y proliferan, lo que da lugar a la formación de tumores y nódulos malignos por parte de las células cancerosas, los cuales tienen el potencial de propagarse a los ganglios linfáticos, a los tejidos adyacentes y a la sangre, si no se tratan. El carcinoma de tiroides es una enfermedad poco

común, pero, durante los últimos 30 años, las tasas han ido aumentando. Los expertos creen que la causa de este aumento es la mejora de la detección por ultrasonido. La mayoría de los tumores malignos de tiroides se pueden curar.

Existen cinco tipos de cáncer de tiroides: papilar, folicular, de células de Hürthle, medular y anaplásico, siendo el folicular el más agresivo, y el papilar, el más común.

La exposición a la radiación (incluido el tratamiento previo para cánceres de cabeza y cuello), antecedentes personales o familiares de bocio y trastornos genéticos hereditarios son factores de riesgo para el cáncer de tiroides.



Tiroiditis

Por razones poco claras, la glándula tiroides puede inflamarse; debido a esto, el cuerpo secreta más hormona tiroidea en el torrente sanguíneo, lo que produce hipertiroidismo o tiroides hiperactiva. Por lo general, esta fase del hipertiroidismo no dura más de tres meses. Con el tiempo, la tiroides se vuelve hipoactiva y secreta una cantidad insuficiente de T4, de forma permanente o temporal. La tiroiditis puede ser consecuencia de una enfermedad bacteriana o vírica; aunque, también, puede desarrollarse después de un parto. La mayoría de las veces, la inflamación es indolora, sin embargo, cuando se presenta dolor o la sensibilidad alrededor de la tiroides, puede llegar a persistir durante varias semanas, sobre todo en pacientes con tiroiditis granulomatosa subaguda.

Ulsen® PCS 40

el IBP preciso

Fórmula:

Omeprazol 40 mg

Indicaciones:

Enfermedad por reflujo gastroesofágico y erradicación de Helicobacter pylori.

CODIGOS DE LOS MAYORISTAS

14 cápsulas de 40 mg

NADRO	11029
MARZAM	2795106
FARMACOS	7501314704828AA
ALMACEN DE DROGAS	28584



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



Senosiain®

Hallazgo de los restos del *Titanic*

Ocurrió el 1 de septiembre de 1985, por hazaña de una expedición liderada por el oceanógrafo estadounidense Robert Ballard. Los restos del famoso barco yacen a 4 mil metros de profundidad, al norte del océano Atlántico, a poco más de 600 kilómetros del sureste de Terranova, Canadá. La proa y la popa están separadas por unos 800 metros, área en la que se encuentran distribuidos escombros menores, como pertenencias de los pasajeros u objetos de decoración de la embarcación.

El descubrimiento se dio como parte de una exploración secreta de la Armada de Estados Unidos, la cual tenía otro objetivo principal. En 1982, Ballard había solicitado a la Armada financiamiento para desarrollar tecnología robótica sumergible, con la intención de encontrar el *Titanic*; el gobierno estaba interesado en su maquinaria, pero no para localizar el transatlántico, sino para hallar y recuperar los restos de dos submarinos nucleares hundidos en la década de los 60,

por esa misma zona, e investigar si éstos habían sido atacados por los rusos. El subdirector de operaciones de guerra submarina le dijo a Ballard que, si al final de la misión, aún había tiempo, podía enfocarse en la búsqueda del *Titanic*. Y así fue; la expedición inició en agosto de 1985 y, luego de hallar a los acorazados y quedando 12 días para que venciera el plazo, en tan sólo una semana, Ballard y su equipo dieron con el barco más famoso de la historia.



Muere el Indiana Jones de la vida real

Nacido en Connecticut, en 1883, Sylvanus Morley fue un epigrafista y arqueólogo estadounidense, famoso por sus estudios de la cultura maya y por ser la inspiración para la creación del personaje de Indiana Jones.

Después de graduarse en arqueología, de la Universidad de Harvard, realizó su primer viaje a Yucatán, México, para estudiar la región y las ruinas mayas. Alrededor de 1923, consiguió acceder a la zona de Chichén Itzá, cuando el gobierno mexicano trabajaba, justamente, en su restauración. Por supuesto que Morley participó en el proyecto y, durante los siguientes 20 años, realizó hallazgos importantes en el sitio, como el Templo de las Mil Columnas y el Templo de los Guerreros, y exploró otras zonas arqueológicas mayas cercanas, como la zona de Coba. Asimismo, viajó a Guatemala y Honduras, para continuar con sus investigaciones, y una de sus contribuciones teóricas de mayor relevancia fue el estudio del calendario maya. Durante su estancia en México,

fungió como espía de los movimientos alemanes en medio de la Primera Guerra Mundial. Esto y sus trabajos arqueológicos inspiraron a George Lucas para crear a Indiana Jones y su franquicia cinematográfica.

Morley murió el 2 de septiembre de 1948, dejando un enorme legado en el conocimiento de las culturas precolombinas, particularmente, la maya.



1 +  = LA MITAD DEL COSTO

Angiotrofin A.P.[®]

Diltiazem



Promoción en la compra de una caja de las siguientes presentaciones: Angiotrofin[®] 30 mg con 30 comprimidos, Angiotrofin[®] 60 mg con 30 comprimidos, Angiotrofin AP[®] 90 mg con 20 tabletas, Angiotrofin AP[®] 120 mg con 20 tabletas.

Promoción válida del 01 de abril al 31 de enero de 2025. En Farmacias Benavides, Farmacias del Ahorro[®], Farmacia San Pablo, Soriana, Yza, HEB[®] y Walmart[®]

Inauguración de la primera línea del Metro

La mañana del 4 de septiembre de 1969, el entonces presidente de México, Gustavo Díaz Ordaz, en la plaza de los Insurgentes, dirigió la ceremonia de inauguración de la primera línea del Sistema de Transporte Colectivo Metro. Sin embargo, fue hasta el día siguiente cuando se dio acceso al público y empezó a funcionar; ese día, se registraron más de medio millón de usuarios.

En aquel entonces, la línea 1 (rosa) sólo constaba de 16 estaciones, con Zaragoza y Chapultepec como las bases de partida-llegada, pasando por, desde esta última: Sevilla, Insurgentes, Cuauhtémoc, Balderas, Salto del Agua, Isabel la Católica, Pino Suárez, Merced, Candelaria, San Lázaro, Motezuma, Balbuena, Boulevard Puerto Aéreo y Gómez Farías, recorriendo, en total, 12 mil 660 kilómetros. La construcción de ese primer tramo de la línea 1 y de toda la red del Metro inició en junio de 1967,

y, durante las labores de excavación, el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) encontró alrededor de 13 mil piezas arqueológicas.

Desde su inauguración hasta nuestros días, el Metro ha sido una de las obras más emblemáticas y uno de los sistemas de transporte público más usados de la Ciudad de México.



Se pone en marcha el Big Ben

El icónico reloj de cuatro caras de la torre de la Casa del Parlamento británico (Palacio de Westminster) comenzó a funcionar el 7 de septiembre de 1859, y, desde entonces, se ha convertido en uno de los símbolos más famosos de Londres. La torre había finalizado su construcción tan sólo un año antes, como parte del nuevo Palacio de Westminster, debido a que el anterior había sido destruido a causa de un incendio.

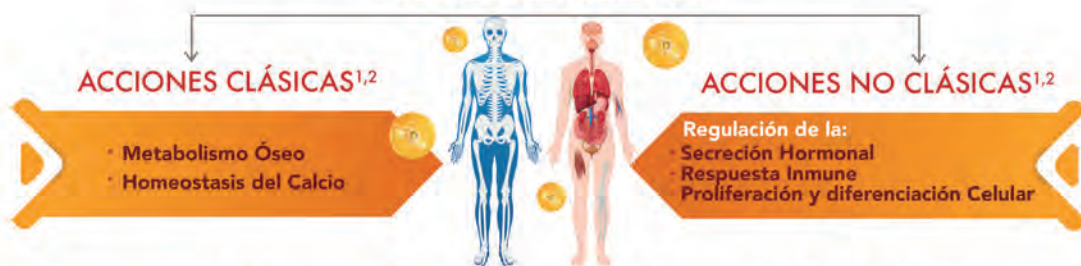
Una curiosidad sobre el nombre de esta icónica estructura es que, aunque se le conoce como Big Ben a la torre completa, lo cierto es que dicho título, estrictamente, corresponde sólo a la campana del reloj. La torre, durante muchos años, se llamó Torre del Reloj, pero, en 2012, fue rebautizada como Torre Elizabeth, en honor a la reina Isabel II, por su Jubileo de diamante. Ésta mide 96.3 metros de alto y los cuatro relojes en cada cara se sitúan a 55 metros de altura.

El Big Ben es considerado uno de los relojes más exactos del mundo, sin embargo, a lo largo de su historia, ha sufrido algunos retrasos o ha dejado de funcionar, como en la Primera Guerra Mundial, en el funeral del rey Jorge VI (padre de Isabel II),

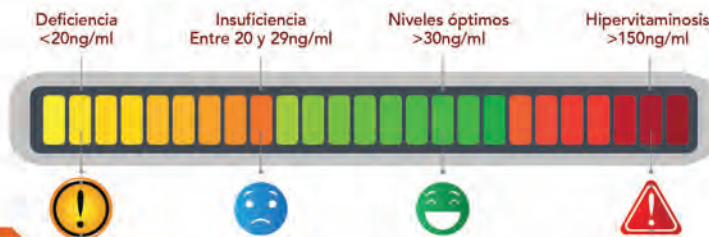
la Nochevieja de 1962, los funerales de los ministros Winston Churchill (1965) y Margaret Thatcher (2016), y en 2005, por mantenimiento.



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 (SIBOMM). *Endocrinology and Metabolism*. 2021;37(1):10-14.

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

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

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

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

Escanee para más información



Oro para México en Matemáticas



Foto: Facebook Olimpiada Mexicana de Matemáticas

La Olimpiada Internacional de Matemáticas (IMO, por sus siglas en inglés) es el campeonato mundial de mayor prestigio en torno a dicha ciencia, enfocado a estudiantes preuniversitarios. Se realiza cada año, en un país diferente. La edición de este 2024 (la número 65) se llevó a cabo en Bath, Reino Unido, del 11 al 22 de julio pasado, en donde el joven mexicano Rogelio Guerrero Reyes, de 18 años de edad, ganó la medalla de oro. Con esto, se convirtió en el primer mexicano en ser bicampeón de este certamen, ya que se hizo de su primera presea dorada en la edición pasada, celebrada en Japón.

Rogelio es originario de Aguascalientes, y su habilidad y pasión por las matemáticas se han visto reflejadas en los diversos campeonatos en los que ha participado. Comenzó a competir desde los 12 años de edad, en torneos a nivel estatal, en donde se enfrentaba con jóvenes de preparatoria. A los 14 y 15 años, ya participaba y destacaba en eventos de carácter nacional.

Llegó a su primera Olimpiada Internacional de Matemáticas, en 2022, en Oslo, Noruega, con tan sólo 16 años y con la determinación de llevarse el oro; y aunque no pudo conseguirlo en esa edición, continuó preparándose hasta obtenerlo, por partida doble, en 2023 y 2024. Sin duda, no pudo haber mejor despedida para el hidrocálido, pues esta fue su última Olimpiada, ya que, por la edad, el joven ya ingresa a la universidad, en busca de nuevos retos y, quizá, otro tipo de competencias.

Volviendo al recuento de la IMO 2024, el evento reunió a 609 mateatletas de 108 países, quienes se enfrentaron a pruebas de alto grado de dificultad, que duraban más de cuatro horas, cada una. Además de Rogelio, otros miembros del equipo mexicano se

subieron al podio: Takumi Higashida Martínez y Héctor Juan Villarreal Corona (ambos, de la Ciudad de México) obtuvieron medallas de plata; mientras que José Andrés Zamora Moncada (de San Luis Potosí) y Mateo Iván Latapí Acosta (Ciudad de México) se hicieron del bronce. Por su parte, Emiliano Hernández Barranco, igualmente, de la capital del país, recibió una mención honorífica.

Estos resultados (una medalla de oro; dos, de plata; y dos, de bronce) colocaron a México en la posición número 24 dentro del medallero mundial del certamen, y en el segundo lugar entre los países iberoamericanos que compitieron.



Un largo camino para llegar a la Olimpiada

Para formar parte del equipo que representa a nuestro país en cada edición de la IMO, los candidatos deben superar diversas etapas en competencias municipales, estatales y nacionales; posteriormente, los mejores 16 estudiantes son preseleccionados en la Olimpiada Mexicana de Matemáticas (OMM), que es un programa de la Sociedad Matemática Mexicana, en la que participan, de manera altruista, profesores e investigadores de las principales instituciones y universidades públicas de México. Ellos son los que se encargan de preparar y acompañar a los estudiantes durante todo el proceso rumbo a la IMO.

Actualmente, el principal reto al que se enfrenta la OMM es la búsqueda permanente de apoyo económico, para poder realizar las competencias estatales y nacionales, y costear los gastos para la asistencia a los concursos internacionales; y es que, durante 2023 y 2024, hubo falta de apoyo por parte del gobierno federal y del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt). Ha sido gracias al financiamiento de empresas, instituciones privadas y el público en general que se ha podido continuar con las actividades.

México ha competido en la Olimpiada Internacional de Matemáticas desde 1981, contabilizando, hasta la fecha, 39 participaciones. En ese tiempo, ha conseguido un total de 121 medallas, incluidas las recientemente ganadas por Rogelio y sus compañeros, siendo: seis, de oro; 35, de plata; y 80, de bronce; además de 41 menciones honoríficas.

A lo largo de la historia mexicana en la IMO, los campeones áureos han sido: Pablo Soberón Bravo (2006), Diego Alonso Roque Montoya (2012), Juan Carlos Ortiz Rethon (2015), Tomás Francisco Cantú (2020) y, por supuesto, Rogelio Guerrero Reyes (2023 y 2024). Como dato curioso, en 2005, nuestro país fue anfitrión de la IMO, celebrada en Mérida, Yucatán.



EL GRAFITI COMO ARTE URBANO, CONTRARIO AL VANDALISMO



Hoy en día, es común ver grafitis en las grandes ciudades. Esas pinturas que, antes, se consideraban de mal gusto han pasado a ser parte de una importante manifestación cultural urbana. Sin embargo, aún existe el debate sobre si el grafiti es arte o vandalismo, pues es innegable que, cuando empezó este movimiento, se encontraba al margen de la ley y así se mantuvo por décadas. Ese es el principal motivo por el que pareciera que no hay puntos medios cuando se habla de él, pues se odia o se admira.

Ahora bien, es importante determinar a qué se le puede llamar grafiti, por lo que, primero, definiremos el significado de la palabra. Existen dos teorías; una dice que su origen está en el término latín *scari-phare*, verbo que se refiere a la forma en la que se utilizaba un punzón para realizar grabados en las tablillas. La segunda dice que la palabra proviene del griego *graphein*, que significa 'dibujar', 'escribir' o 'raya'.

Sería después que la lengua latina tomaría alguno de estos dos términos como préstamo, y sería transmitido hasta que, en italiano, significara 'garabato' o 'inscripción': *graffito* (en singular) y *graffiti* (en plural). En los años 60 del siglo pasado, cuando empezó el *street art* (arte callejero), se empezó a utilizar la palabra 'graffiti' para definir a todas aquellas imágenes o

inscripciones que tenían un fin artístico, que se realizaban en las paredes exteriores de un edificio. Estas pinturas se caracterizan por hacerse, generalmente, en lugares públicos y mediante pintura en aerosol o de diferentes tipos.

La historia y la evolución que ha tenido la forma de realizar grafitis hasta nuestros días es muy interesante, ya que, en sus inicios, se trataba de hacer firmas, mientras que, ahora, son proyectos mucho más ambiciosos y complejos, casi llegando al muralismo. Se cree que esta corriente, como la conocemos hoy en día, empezó en las calles de Filadelfia, en Estados Unidos, con Darryl McCray, quien pintaba su apodo, 'Cornbread', en las paredes, para llamar la atención de la chica que le gustaba. Pronto, esta acción llamó la atención de la prensa y se empezó a difundir la noticia, lo que provocó que, poco a poco, este fenómeno fuera imitado.

Por otro lado, en Nueva York, a inicios de los años 70, empezó a ser famoso 'Taki 183', un repartidor adolescente, de origen griego, que escribía su seudónimo a lo largo de sus rutas de reparto, las cuales estaban en las zonas de negocios de Manhattan. Dicha circunstancia llamó, rápidamente, la atención de novelistas, periodistas, ejecutivos de televisión y demás profesionistas de los medios de comunicación, quienes empezaron a mencionar este hecho en sus canales y formatos de información.

Fue así que, entre 1976 y 1980, se desarrolló lo que se denominó la era *Die hard*, un movimiento masivo que pintaba en los trenes y metros de las grandes ciudades. Esta corriente fue un *boom* entre los jóvenes, quienes empezaron a practicar este arte en las calles. Es en esta época cuando se le consideró un acto vandálico y era perseguido por la policía; de hecho, para evitar que se siguieran realizando estos grafitis, en Estados Unidos, se empezó a prohibir la venta de aerosoles a los jóvenes.

A partir de los años 90, el movimiento tomó otro rumbo. Éste ya no se enfocaba en los trenes y en sólo dejar una firma, sino que las nuevas generaciones pasaron a los muros de las calles y desarrollaron nuevas formas de expresión.

Es así como, poco a poco, el grafiti pasó a ser un movimiento cultural que es capaz de realizar obras de arte equiparables a las del muralismo tan admirablemente representado en México, por artistas como Diego Rivera y Clemente Orozco.

El movimiento del 'Tren Limpio', como se le llamó a esta etapa, sigue vigente hasta nuestros días, razón por la que podemos encontrar gran cantidad de nuevos enfoques y diversos objetivos, generando, incluso, un quiebre con sus inicios, pues, ahora, los grafiteros optan por hacer las cosas de manera legal y pedir el consentimiento del gobierno y del dueño de la pared, para poder pintarla. Sin embargo, su naturaleza de protesta, libertad y crítica social sigue vigente en la mayoría de estas obras, pues su finalidad sigue siendo la de comunicar.

Tipos de grafiti

- **Tag o firma:** Como su nombre lo dice, consiste en plasmar el seudónimo del autor, con un estilo determinado como parte de su marca. En sus inicios, se hacía sólo para dejar claro quién había hecho ese trabajo, pero, con el paso del tiempo, se fueron desarrollando diversos estilos, uno más complejo que el anterior; todo, para adquirir reconocimiento y ganar individualidad.



- **Throw up o vomitado:** Es una técnica muy utilizada por los principiantes, puesto que no es compleja; se trata de ir rellenando letras burbuja. De hecho, esta técnica es la que se usa cuando sólo se quiere ir bombardeando las calles y

las zonas públicas, con la firma del grafitero, ya que su diseño y los rellenos son sencillos y espontáneos.

- **Wildstyle o salvaje:** Esta técnica se caracteriza por su complejidad, pues, a diferencia del *throw up*, las letras o figuras que se crean en este estilo son muy elaboradas y se utilizan varios colores. Sus caracteres entrelazados y sus formas que se superponen entre ellas generan un verdadero reto para los artistas del spray. Los murales que se crean con esta técnica se conocen como *burners* y suelen tener flechas, curvas y, a veces, elementos 3D.
- **3D:** Consta de dibujos que dan un efecto óptico de tres dimensiones desde una cierta perspectiva. Este estilo se fundamenta en el juego de luces y sombras para crear un efecto realista, lo cual impresiona y cautiva al espectador.



- **Personajes o keko:** Aquí, la característica principal es el uso de un personaje de ficción, generalmente, proveniente de cómics, libros, televisión, etcétera. No obstante, hay muchos que prefieren idear sus propios protagonistas.
- **Abstracto:** Usualmente, los grafitis de este tipo suelen ser diseños con gran fuerza y estar llenos de colorido, pues lo que se busca es deslindarse de la racionalidad y encontrar nuevos significantes en su propuesta. Aquí, la imaginación se desborda, y todo lo que se ha pensado, mientras pueda plasmarse, se vale.

- **Stencil art o stencil graffiti:** El *stencil* es una forma rápida de crear un dibujo, pues su técnica consiste en crear una plantilla e ir reproduciendo la misma imagen, de manera eficaz. Este estilo de grafiti se relaciona mucho con la crítica social y política. De igual forma, esta práctica tiene un aire misterioso, ya que las obras suelen estar en lugares escondidos o de difícil acceso.



- **Lemas:** Son frases o eslóganes, o bien, escenas con un carácter de denuncia, ya sean en el ámbito político o social, pues se busca generar conciencia a través de esta forma de protesta. Actualmente, Banksy es uno de los grandes artistas urbanos que deja fuertes mensajes de protesta en las calles de numerosas ciudades de todo el mundo.

¿Qué necesita un grafiti para ser considerado una obra de arte urbano?

En primer lugar, siempre, se debe considerar la **originalidad**; el mensaje y la técnica deben ser capaces de llamar la atención. El grafitero, como todos los artistas que sobresalen, debe poseer un estilo propio, de tal manera que, al mirar la obra, ésta sea inconfundible.

Otro elemento que no puede faltar es la **crítica social**. Esta característica no se puede dejar de lado, ya que es parte esencial de su historia y origen. Es por eso que un buen grafiti tiene su carácter subversivo, pues reitera

que es una de las manifestaciones artísticas más libres que existen; además, el hecho de que la obra sea tan visible debe de aprovecharse para transmitir un mensaje que despierte la curiosidad e invite a la reflexión, que abra el debate y que muestre las fallas, contradicciones y defectos que tenemos en la actualidad como sociedad.

También, se debe considerar su **valor pictórico**; es decir, para romper con el estigma de que es meramente vandalismo y considerarlo arte, la pieza se tiene que evaluar con los mismos fundamentos que las demás obras pictóricas. De tal manera que se observa el manejo del color, los elementos compositivos, la perspectiva, la luz, la proporción y la expresión, entre otras variantes. Si el grafiti posee todos estos elementos en equilibrio, se puede asegurar que su obra es una genuina expresión artística.



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.

La importancia de una buena hidratación

El agua desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la homeostasis, la estructura y la funcionalidad de los tejidos y de las células del cuerpo; esto, debido a su composición y estructuras específicas, así como, también, debido a su polaridad y capacidad para formar enlaces de hidrógeno con otras moléculas. De igual manera, el agua posee propiedades físicas distintas, a diferencia de las moléculas con pesos moleculares y composiciones idénticos.

A pesar de que dependemos de ella para vivir, nuestro cuerpo no es capaz de almacenarla ni fabricarla en cantidades suficientes, por lo que debemos consumirla de forma habitual. Por ello, se puede decir que el agua es un auténtico nutriente, que se debe consumir en mayor cantidad que cualquier otro. De hecho, derivado de esto, **casi todas las guías dietéticas publicadas hoy en día recomiendan tener una ingesta de agua de ocho a diez vasos al día.**

Normalmente, la sensación de sed que nos obliga a beber nos permite cubrir nuestras necesidades de agua, pero no siempre es así. Como la deshidratación se produce antes de que se manifieste el mecanismo de la sed, es mejor beber, incluso, si no se tiene sed.

No debemos perder nunca de vista que, en la naturaleza, no se encuentra agua pura y libre de

químicos. El agua de lluvia, de los ríos, las aguas subterráneas y el agua que bebemos contienen, siempre, otras sustancias disueltas (electrolitos), que, incluso, en pequeñas cantidades, aportan cualidades organolépticas y nutricionales. Por ello, el agua debe considerarse un alimento en sí mismo, que complementa la dieta, mejorando el sabor y aportando algunos nutrientes.



El agua es la única sustancia que realiza tantas tareas diferentes, especialmente, en lo que se refiere a sus propiedades disolventes, de transporte, estructurales y termorreguladoras. De manera general, el agua funciona como un medio de transporte de todos los fluidos corporales y un disolvente general en soluciones iónicas y moleculares. Además, sirve como medio para los procesos fisicoquímicos que intervienen en la vida celular.

Asimismo, el agua participa tanto en funciones de sustrato como de producto en el metabolismo celular; por ejemplo, en los procesos de hidrólisis durante la digestión o en la oxidación de macronutrientes. Es el medio por el cual los productos de desecho se excretan en los pulmones, los riñones, el colon o la piel, para su eliminación; así como el medio por el cual las hormonas, los metabolitos y varios otros compuestos se transportan a través de la sangre.

Mantener el volumen celular es crucial para la vida y esto se logra a través de la cantidad de agua suficiente dentro del organismo. Las células han establecido mecanismos poderosos para regular su volumen, que está sujeto a variaciones debido a diversos factores, como la osmolaridad, el estrés oxidativo, las hormonas, el suministro de alimentos, entre otros. Estos sistemas permiten variaciones en la hidratación celular, que son indicadores cruciales de la expresión genética y el metabolismo celular.



Adicionalmente, el agua, también, funciona como un lubricante. A través de las lágrimas, se lubrican los ojos y se eliminan los desechos; la saliva lubrica los labios y facilita la masticación y la deglución; el líquido sinovial funciona como amortiguador de las articulaciones; y las secreciones mucosas lubrican los sistemas respiratorio, digestivo y genitourinario. Además, mantiene hidratados la garganta, la nariz y los oídos.

Las necesidades hídricas son difíciles de estimar, ya que éstas dependen de una amplia gama de variables endógenas y exógenas. La cantidad de ingesta de agua debe ser la suficiente para mantener una carga de solutos aceptable por parte de los riñones y para equilibrar las pérdidas, que pueden llegar a ser muy variables.

En un individuo sano, consumir mucha agua no provoca ningún problema fisiológico, ya que los riñones pueden eliminar el excedente, con rapidez y facilidad; sin embargo, una ingesta baja puede resultar perjudicial. Por otro lado, la sensación de sed es un mecanismo muy útil, que incita a beber tras períodos de privación de líquidos; además, se intenta obtener la mayor ingesta de agua a través de los alimentos y bebidas, para corregir la hipohidratación.

La ingesta adecuada de agua es la cantidad total de agua consumida, que incluye el agua procedente de los alimentos (frutas, verduras, etcétera), las bebidas (leche, caldos, jugos, infusiones, refrescos) y el agua potable (que debe suponer la mayor parte de la ingesta). Esta cantidad se estima para una población que realiza una actividad física moderada y reside en zonas con temperaturas ambientales moderadas. Se estima que entre el 20 y el 30 % del agua consumida cada día procede de las comidas, mientras que el 70-80 %, de las bebidas.

Síntomas de deshidratación

Al proceso que provoca un estado de déficit hídrico cuando la ingesta de agua es menor que la pérdida de ésta se le conoce como deshidratación. Los grados de deshidratación van en función de la velocidad con la que se pierde el agua, ya que, si se produce de forma repentina, el organismo tendrá más tiempo para activar los sistemas compensatorios, pero, si se produce de forma gradual, los síntomas serán más graves.

La deshidratación se clasifica en tres categorías, según el porcentaje de agua o electrolitos perdidos:

- **Isotónica:** Se refiere al estado en el que se pierden solutos y agua extracelulares por igual; esto sucede cuando alguien tiene diarrea, vomita o no bebe suficiente agua.



- **Hipotónica:** Se da cuando los solutos se pierden con mayor frecuencia que el agua, la cual va de la región extracelular a la intracelular.
- **Hipertónica:** Ocurre cuando la pérdida de agua es mayor que la de electrolitos, además de que hay poca ingesta hídrica o existe un incremento en la sudoración o micción; la deshidratación se presenta de manera intracelular.



Los dolores de cabeza, la irritabilidad, la temperatura corporal elevada y la desorientación mental están relacionados con la deshidratación. A su vez, la deshidratación puede ser la causa principal del estreñimiento, una afección que es muy frecuente en la población y para la que se recomienda aumentar la ingesta de líquidos, además de incrementar la práctica de actividad física y el consumo de fibra en los alimentos.

Debido a que el agua corporal, también, influye en el volumen de distribución de los fármacos solubles en agua, las demandas de líquidos en las personas pueden verse afectadas por los medicamentos que toman. En pacientes mayores, la misma dosis de un medicamento soluble en agua puede dar lugar a mayores concentraciones, lo que puede cambiar el efecto terapéutico o tener otros efectos desfavorables.

Por lo anterior, es importante hacerse el hábito de beber agua natural todos los días. Como mencionamos anteriormente, no espere a sentir sed para consumir este líquido vital, hágalo por períodos durante el día. Puede ayudarse de recordatorios, o bien, utilizar aquellas botellas reutilizables, que contienen marcas de objetivos para beber agua diariamente.



Fosfocil® G.U.

El antibiótico de las vías urinarias

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

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

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



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



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

Hecho en México por:

Laboratorios Senosiain S.A. de C.V.

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

No. de Reg. 216M2001 SSA IV

No. de entrada: 193300202C0592

Itra®

Senosiain®

EL VERDADERO CREADOR DEL ESCUDO NACIONAL DE MÉXICO

El escudo nacional de México es uno de los símbolos patrios más importantes del país, y su diseño actual tiene una rica historia detrás. Es atribuido erróneamente a Francisco Eppens Helguera, quien sólo rediseñó un poco la obra original, creada por Antonio Gómez Rodríguez.

Antonio nació en Ecuandureo, Michoacán el 1 de junio de 1888 y falleció el 21 de junio de 1970 en Pénjamo, Guanajuato.

Desde muy pequeño mostró gran habilidad para el dibujo y las manualidades, y aunque no tenía conocimientos formales, hacía excelentes bocetos y pequeños modelos a escala de distintas construcciones. Al crecer se trasladó a México para estudiar en la Academia de San Carlos.

Muchos de sus trabajos realizados desde su niñez se encuentran hoy resguardados en la biblioteca de la Academia Nacional de Bellas Artes en la Ciudad de México.

Actualmente, existe una biblioteca en la alcaldía Iztapalapa que lleva su nombre.

Historia

El elemento más destacado de la bandera es el escudo, en el que se ve a un águila parada sobre un nopal devorando una serpiente.

Según cuenta el Código Boturini y otros posteriores a la Conquista, se inspira en la leyenda de la fundación



de México-Tenochtitlan, según la cual Huitzilopochtli indicó a los mexicas que establecieran su ciudad donde encontrarán a un águila posada sobre un nopal; la ciudad se encontraba en el valle de México, donde hoy está ubicada la Ciudad de México.

Tanto el águila, como el nopal, son elementos que se encuentran presentes desde tiempos prehispánicos, sin embargo, la serpiente apareció después de la Conquista de los españoles.

Creación del escudo nacional

Durante la Revolución Mexicana, Venustiano Carranza solicitó a su inspector general de Monumentos Artísticos, Jorge Enciso, que buscara a un

artista para el diseño de un nuevo escudo nacional que identificara claramente a las tropas del Ejército Constitucionalista.

La solicitud se hizo a través de un escrito en papel, y pegado en la pizarra de anuncios de la academia de San Carlos. En la convocatoria se solicitaba un "trabajo de suma importancia para la presidencia y la nación".

Antonio Gómez Rodríguez fue el único que se presentó entrevistándose personalmente con Carranza, quien le dijo que se necesitaba el diseño de un nuevo escudo que lo diferenciara de aquel que había sido usado por el régimen del dictador Porfirio Díaz.

Antonio aceptó el encargo y como apoyo creativo, le prestaron un águila viva para que pudiera observarla y plasmarla a detalle desde varios ángulos.

Gómez presentó su trabajo a Jorge Enciso. En su boceto, el águila se encontraba de perfil; mientras que en el escudo anterior se encontraba con ambas alas abiertas hacia enfrente. Aparecía parada con la pata izquierda sobre un nopal que nacía de una peña que emerge de las aguas de la laguna y agarra con la derecha una serpiente, en la actitud de despedazarla con el pico, rodeada por lo bajo de ramas de encino y laurel, entrelazadas por una cinta.

El escudo comenzó a usarse desde entonces, pero sin oficializarse hasta el 20 de septiembre de 1916, cuando Venustiano Carranza próximo a realizarse el Congreso Constituyente de 1917, promulgó el decreto que hizo oficial su uso.

Fue con esta ilustración hecha por Antonio Gómez con la que la bandera mexicana ondeó en Palacio Nacional el 15 de septiembre de 1917, año en que se promulgó la Constitución Política actual.

La confusión

Empezó en 1968, cuando el presidente Gustavo Díaz Ordaz, ordenó cambios al escudo nacional elaborado por Antonio Gómez Rodríguez, a fin de que el águila se mostrara más agresiva.

Para ello, el artista Francisco Eppens Helguera, recomendado por el arquitecto Pedro Moctezuma, irguió más al águila, le rediseñó la cola, desenroscó a la serpiente y agregó el glifo del agua.

El rediseño fue publicado por decreto presidencial el primero de septiembre de 1968, aplicándose oficialmente a la bandera nacional el 16 de septiembre del mismo año.

Para la posteridad quedó que Eppens fue el creador del escudo, pero no mencionó que su rediseño se basó en el escudo hecho por Antonio Gómez Rodríguez, quien murió sin reconocimiento dos años después, en 1970.

Legado de Francisco Eppens Helguera

Francisco Eppens Helguera no solo dejó su huella en el Escudo Nacional, sino que también contribuyó a otros proyectos artísticos y culturales en México. Su trabajo en el escudo es un testimonio de su habilidad para capturar la esencia de la identidad mexicana y plasmarla en un símbolo que sigue siendo relevante y significativo hasta el día de hoy.

El escudo está compuesto por varios elementos simbólicos:

- **El águila real:** Representa la fuerza y el valor del pueblo mexicano.
- **El nopal:** Simboliza la tierra fértil y la riqueza natural de México.
- **Las tunas:** Simbolizan los corazones de los guerreros caídos.
- **La serpiente:** Representa los desafíos y enemigos que el pueblo mexicano ha superado.
- **Las ramas de encino y laurel:** Simbolizan la fuerza y la victoria, respectivamente.
- **La cinta:** ubicada entre el laurel y el encino, con los colores de la bandera, representa la esperanza, la unión nacional y la sangre de los héroes.
- **El glifo azteca:** simboliza el islote sobre el agua, los lagos de Tenochtitlán y Texcoco, y el mestizo de la población indígena.



La huella de carbono es la marca o rastro de gases de efecto invernadero (GEI) que dejan en el ambiente todas las actividades humanas, las cuales se categorizan en dos tipos: las individuales, que se refieren a la acción diaria de una persona, y las colectivas, que son las emisiones de las comunidades, de empresas o industrias. Dicha cantidad de emisiones es medible y, por ende, reducible y compensable.

Si bien es cierto que toda actividad impacta, hay algunas que generan una huella de carbono menor que otras o que se compensa, por ejemplo, mediante la reforestación de árboles, para que ayuden a la captura de los gases.

Huella de carbono personal: Es la que genera cada individuo a partir de las rutinas de su vida cotidiana, como desplazarse, alimentarse, el consumo de productos de higiene, limpieza, vestido o de otra índole, y el uso de recursos, como la energía eléctrica o el agua. Según estimaciones de The Nature Conservancy, una organización internacional ambiental, actualmente, cada habitante del planeta genera una y media toneladas –de casi cuatro anuales– de dióxido de carbono (CO₂), y, en ciertos países,

como Estados Unidos, esa cantidad por persona se cuadruplica.

Esta misma organización indica que es preciso que, para el año 2050, la huella de carbono personal se reduzca a menos de dos toneladas anuales. Esto es fundamental para evitar que la temperatura del planeta siga subiendo y llegue al límite de los 2 °C, que agravaría el cambio climático, con grandes consecuencias para la vida.

Huella de carbono de las empresas: Se refiere a las emisiones que estas entidades producen como consecuencia de las actividades de su negocio, producto o servicio, como la fabricación, el transporte y distribución, o el consumo energético y de recursos, como el uso exagerado de papel en las oficinas o la utilización de energías y la basura generada durante un concierto, por mencionar algunos ejemplos.

Huella de carbono de un producto: Antes, durante e, incluso, después de su vida útil, los bienes y servicios en sí mismos, también, emiten gases de efecto invernadero, empezando desde la obtención de las materias primas para su elaboración, el procesado de éstas, la producción y

distribución, hasta su etapa de uso y, posteriormente, de transformación en basura, en donde, dependiendo de sus características, podrá reciclarse, reutilizarse o desecharse.

¿Cómo se mide?

La huella de carbono considera las emisiones directas e indirectas de diversos compuestos, como el metano (CH_4), el óxido de nitrógeno (N_2O), los hidrofluorocarburos (HFC), los perfluorocarburos (PFC), el hexafluoruro de azufre (SF_6) y, especialmente, el dióxido de carbono (CO_2), que es el gas más abundante y el que más ha contribuido al calentamiento global, desde 1990. Por esto, la huella de carbono se mide en kilos o toneladas de CO_2 que equivalen a gases de efecto invernadero; es decir, CO_2 equivalente (CO_2e , o bien, CO_2eq).



La medición puede manejarse en diferentes escalas según la magnitud de las emisiones. En el caso de la contaminación por países, existen los inventarios GEI, que proporcionan información sobre las actividades que más gases emiten dentro de un territorio. Con base en dichos indicadores, las naciones pueden diseñar políticas e implementar medidas enfocadas a la reducción de las emisiones contaminantes.

A nivel empresarial, incluida la huella de carbono de un producto o servicio, la métrica permite identificar en qué punto de la cadena productiva se emiten grandes cantidades de GEI, para, de igual forma, tomar acción.

De acuerdo con *National Geographic*, el valor de la huella de carbono se obtiene de la multiplicación del dato de consumo de la actividad en particular por su fuente de emisión, en relación al gas o combustible utilizado. Sin embargo, dado que no conocemos las variables, existen diversas calculadoras gratuitas, ya programadas, que ayudan a conocer la huella de carbono de cada persona. Por ejemplo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) cuenta con una de uso público, que considera datos como el tamaño de la vivienda y la cantidad de habitantes de ésta, la eficiencia energética y aspectos del estilo de vida, que incluyen el modo de transporte, el consumo de alimentos y la gestión de desechos alimentarios o tecnológicos.

Conocer la huella de carbono personal, colectiva o de una empresa es importante y fundamental para el rescate del medio ambiente, ya que permite identificar las emisiones de GEI que se están teniendo, para hacer modificaciones en las rutinas cotidianas, que conlleven a reducirlas. También, ayuda a determinar el desempeño ambiental de una organización y utilizar esa información como herramienta comunicativa que conduzca a sensibilizar a la población o a otras industrias sobre el cuidado del planeta.

¿Cómo reducir nuestra huella de carbono?

Hablando, en concreto, de la huella de carbono personal, la manera de reducirla o contrarrestarla es implementando un estilo de vida más sostenible; esto implica informarse y ser selectivos con los productos y alimentos que consumimos, los servicios que contratamos, cómo utilizamos los recursos y las energías, las opciones de transporte que elegimos y la ropa que vestimos. De esta manera, es preciso:

- Optar por alimentos locales, no procesados y, de preferencia, instalar un huerto propio en casa.

- Moverse en medios de transporte que no generen tantas emisiones, como la bicicleta, patines o a pie si las distancias son cortas. En caso de necesitar un vehículo motorizado, usar el transporte público u ofrecer el carro propio para varios pasajeros que vayan al mismo destino. Si se tiene la posibilidad, comprar vehículos más respetuosos con el medio ambiente, como los autos eléctricos.
- Utilizar energías renovables, adquirir electrodomésticos de bajo consumo, regular los niveles y tiempo en que se tiene la calefacción o el aire acondicionado, apagar aparatos y luces que no se estén ocupando.
- Disminuir la cantidad de residuos, por lo que es fundamental reducir o evitar el consumo de alimentos con empaques plásticos, y usar contenedores lavables y reutilizables. Desechar correctamente la basura, en los sitios correspondientes.
- En la medida de lo posible, adquirir productos ecológicos, de elaboración natural y biodegradables, como ropa, jabones, etcétera.



En cuanto a las acciones comunitarias, se pueden llevar a cabo campañas de reforestación y jornadas de limpieza de las calles y los espacios públicos, entre otras.

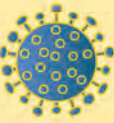
¡Comience a tomar acción ya!

Widu es una aplicación móvil, disponible para equipos Android y iOS, desarrollada por la bióloga mexicana Daniela Gómez de la Maza y la ingeniera Ana Hanhausen, que, además de calcular la huella de carbono individual o de las empresas, ofrece distintas opciones de acción para reducir o mitigar dicho impacto ambiental. Descargue la app directamente de la Play Store o la App Store, o bien, desde el sitio web oficial (widu.app), donde encontrará más detalles de cómo funciona.



Durater®

Porque sus pacientes son diferentes



Hay evidencia que famotidina puede bloquear:

Proteasas responsables de la replicación del SARS-CoV-2

Durater presenta ventajas:

- ▶ *Inhibe la producción ácida gástrica*
- ▶ *Baja incidencia de efectos adversos*
- ▶ *Es bien tolerado*
- ▶ *No interactúa con otros medicamentos de manera significativa*
- ▶ *No produce taquifilaxia*



	Fármacos Nacionales	Nadro	Almacén de Drogas	Marzam
Durater 20 mg C/20 comprimidos	7501314704620AA	10941	367010	958401
Durater 40 mg C/10 comprimidos	7501314704644AA	10940	367028	958402

Consulte la IPP



No. de entrada: 213300202C3052



CÓMO ABORDAR QUEJAS Y RECLAMACIONES EN SU FARMACIA



Cuando se labora al otro lado del mostrador de un negocio que ofrece algún servicio o producto, tratar con clientes es la rutina de cada día. Brindarles una buena atención es un factor clave para garantizar que regresen y, por ende, que el negocio prospere.

Proporcionar un servicio de calidad incluye el buen trato a los clientes y saber manejar la situación con ellos cuando presentan alguna queja, inconformidad o reclamo, y darles una solución satisfactoria. En una farmacia, donde la salud y el bienestar de las personas está de por medio, resulta fundamental abordar sus inquietudes, de manera profesional y eficiente.

En este sentido, aunque pueden suscitarse diferentes tipos de situaciones, a continuación, le presentamos las más comunes que pueden orillar a los clientes-pacientes a

presentar alguna queja, así como algunas recomendaciones para evitarlas.

- **Vender algún fármaco caducado:** Para evitar este error, se deben realizar verificaciones frecuentes del inventario, en donde se corrobore el buen estado de los productos y su caducidad. En caso de encontrar alguno que ya no sirva, desecharlo de inmediato, bajo los protocolos correspondientes.
- **Dispensar algún medicamento controlado sin prescripción médica:** Es fundamental que el personal obtenga capacitación constante sobre el proceso adecuado a seguir para la venta de medicamentos controlados, lo que incluye saber interpretar las recetas tanto físicas como electrónicas, y el tratamiento de éstas una vez despachados los productos indicados.

¿Sabes cuántos colaboradores y empresarios hay detrás de estas vacaciones?



ESCANÉAME



vozdelasempresas.org

Las **EMPRESAS** generan
8 de cada 10 **EMPLEOS.**

Censo Económico 2019, INEGI

Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación



- **Dispensar algún medicamento distinto al que corresponde, por error:**

Lo recomendable, para evitar estas confusiones, es que, al entregar los productos al cliente, se haga de uno por uno, verificándolo contra la receta. De esta manera, tanto el vendedor como el comprador estarán seguros de que se está dispensando lo correcto.

- **Publicidad engañosa:** Verificar y asegurarse de que los mensajes publicitarios sean claros y sin ambigüedades, para evitar malinterpretaciones. Como complemento, siempre que el cliente desee adquirir alguna promoción anunciada, se le debe explicar, a detalle, en qué consiste y los términos y condiciones, de modo que pueda tomar una decisión debidamente informado.

Ahora bien, aunque se trate de evitar este tipo de eventos, habrá ocasiones en las que se tenga que enfrentar a algún reclamo o queja de un cliente, por las razones antes mencionadas o por otras que se puedan suscitar. Para hacer frente a ello, de la mejor manera y con una atención profesional para encontrar una solución satisfactoria para ambas partes, o bien, a favor de quien tenga la razón, le recomendamos que siga estos consejos para una comunicación efectiva:

Escuche atentamente: Dejar que el cliente se exprese, sin interrupciones, es fundamental para entender su inconformidad o necesidad, y poderle proponer soluciones, o bien, darle las explicaciones correspondientes.

Mantener la calma y ser cortés: Se trata de tener la madurez emocional suficiente, para conservar el profesionalismo, no alterarse ante el reclamo y evitar que la situación escale a un conflicto más grande, sobre todo si el cliente, de inicio, llega con una actitud agresiva. Evite reaccionar impulsivamente, con contestaciones sarcásticas, de burla o indiferencia, para evitar desatar o incrementar la molestia del paciente. No se trata de pelear, sino de llegar a un acuerdo.



Jamás levante la voz ni utilice lenguaje inapropiado, y manténgase amable en todo momento y con la disposición de apoyar a la persona. Si se trata de un problema que está fuera de su poder, canalícelo con un superior.

Proporcione información clara y precisa:

Al momento de darle las aclaraciones y explicaciones necesarias al cliente, hágalo, además de manera amable, de una forma comprensible para él; evite usar tecnicismos. Informe sobre los pasos del proceso a seguir (por ejemplo, en caso de una devolución), de modo que la persona se sienta apoyada y tomada en cuenta.

Finalmente, le proponemos algunas estrategias para mejorar la atención en su farmacia:

- Tenga siempre un trato exquisito hacia los clientes.
- Maneje diversos canales de comunicación con ellos; por ejemplo, un teléfono fijo al que puedan llamar, redes sociales, WhatsApp, página electrónica actualizada.
- Proporcione asesoramiento, resuelva sus dudas y apoye a su cliente en todo el proceso de compra.
- Maneje incentivos, como promociones, tarjetas de fidelidad, muestras gratis (ciertos productos), etcétera.
- Aprenda de las malas experiencias, para mejorar.
- Realice encuestas de satisfacción, para conocer la opinión del público y realizar ajustes en las áreas de oportunidad.



Chuletas a la piña

Receta extraída del libro de cocina:
Secretos y Sabores



Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 6 cebollitas cambray
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de salsa de chipotle
- 4 rebanadas de piña en almíbar

Preparación

1. Licuar las rebanadas de piña junto con un poco de su jugo y la salsa de chipotle.
2. Freír las chuletas junto con las cebollitas cambray.
3. Agregar la salsa de piña y chipotle a las chuletas, y dejar la preparación a fuego bajo, durante tres minutos, para que se sazone.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 33 minutos

Temperatura: Fuego medio y bajo

Rinde:





Medicamentos que lo hacen más sensible al sol o al calor

Algunos medicamentos afectan la capacidad del cuerpo para regular la temperatura, lo que aumenta el riesgo de agotamiento por calor e insolación, otros hacen que la piel sea más sensible a la luz solar, lo que se llama fotosensibilidad, y puede conducir a un mayor riesgo no sólo de quemaduras solares, sino también de daño a la piel.

Medicamentos que aumentan la sensibilidad al calor

- Diuréticos: aumentan la producción de orina, lo que conduce a la pérdida de líquidos, la disminución de la producción de sudor y potencialmente la deshidratación.
- Anticolinérgicos: bloquean los neurotransmisores que envían señales a las glándulas sudoríparas, lo que reduce la producción de sudor.
- Betabloqueantes: frecuencia cardíaca lenta, lo que limita la capacidad del cuerpo para hacer circular la sangre de manera eficiente para enfriarla.
- Estimulantes: aumentan la tasa metabólica, lo que puede afectar los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.
- Antidepresivos: pueden afectar el hipotálamo, que regula la temperatura corporal, y pueden afectar la sudoración.

Medicamentos que causan sensibilidad al sol

- Antibióticos: medicamentos como la doxiciclina, la ciprofloxacina y las sulfonamidas pueden interactuar con la luz ultravioleta para crear compuestos que dañan las células de la piel.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE): el ibuprofeno y el naproxeno pueden causar reacciones fototóxicas cuando la piel se expone a la luz solar.
- Diuréticos (en particular las tiazidas): aumentan el riesgo de fotosensibilidad.
- Retinoides: adelgazan la capa externa de la piel, reduciendo su protección natural contra los rayos UV.
- Antidepresivos: ciertos tricíclicos conducen a una mayor sensibilidad a la luz ultravioleta.

Nunca debe omitir o dejar de tomar lo que está recetado por su médico, sin consultárselo primero.

Hedy Hernández

Virus Sincicial Respiratorio

Aunque tradicionalmente es asociado con las enfermedades respiratorias infantiles, durante los últimos años, el VSR ha surgido como una seria amenaza para los adultos mayores, especialmente aquellos con condiciones médicas subyacentes y/o sistema inmunológico debilitado, así como los que padecen otras afecciones subyacentes y otras condiciones como son: asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o insuficiencia cardíaca congestiva.

Para fortalecer el sistema inmunológico son necesarias la vacunación, una alimentación saludable, actividad física regular, bienestar mental, entre otros.

Si quiere saber más de *immunofitness* visite <https://immunofitness.es/>

Hedy Hernández

¿Qué conoce sobre la hepatitis?

La hepatitis viral es una enfermedad que afecta al hígado y es causada por distintos tipos de virus: las A y E se transmiten a través del contacto con alimentos o agua contaminados por heces de una persona infectada; las B, C y D, se transmiten a través del contacto con la sangre de una persona con la enfermedad; y las B y D, también puede propagarse por el contacto con otros fluidos corporales; por ejemplo, a través de las relaciones sexuales sin protección.

La vacuna hexavalente, la cual forma parte del esquema de vacunación nacional, ofrece protección contra la hepatitis B y otras cinco enfermedades (difteria, tétanos, tos ferina, *Haemophilus influenzae* B y poliomielitis).

Hedy Hernández

Pasatiempo

Una vez ordenadas debidamente las piezas en el casillero, podrá leerse un pensamiento de Lord Hervey.



E	N	
	L	
	N	E

E	N	T
P	R	

L	A	
A,		

A	L	U
		E
		O

			S
L	E	S,	

E		
S	I	E
C		

	P	
	D	
	N	E

N	
Z	O
B	

O	S
Á	

	A
S	

D	A
C	
I	N

S		L
		S,

D	E	
		N

I	L	
	E	
	A	

E	
T	R
O	

	O
	E
C	U
	M

N	O	
	R	A
		F

	C
E	L
	T
	V

M	N	I
O	R	

O	R	
	N	O

Respuesta



ENT
PR

EN
L
NE

LA
A,

ALU
E
O

LES.

ESIE
C

P
D
NE

NZO
B

OS
Á

SA
S

DA
C
IN

S
L
S,

DE
N

IL
E
A

E
TR
O

CEM
NO
RA
F

CEL
TV

MNI
OR

OR
NO

L	A	●	C	A	L	U	M	N	I
A	●	E	L	●	P	E	O	R	●
D	E	●	T	O	D	O	S	●	L
O	S	●	V	E	N	E	N	O	S
●	E	N	C	U	E	N	T	R	A
●	S	I	E	M	P	R	E	●	F
A	C	I	L	●	E	N	T	R	A
D	A	●	E	N	●	L	O	S	●
C	O	R	A	Z	O	N	E	S	●
I	N	N	O	B	L	E	S	●	

OKSEN®

OK EN HIPERTENSIÓN

+ **Telmisartán**
Hidroclorotiazida



OKSEN

80 mg/12.5 mg

MARZAM

1998001

NADRO

28592

FÁRMACOS NACIONALES

7501314705405AA

ALMACÉN DE DROGAS

178527

OKSEN-AF01-18
NÚMERO DE ENTRADA: 173300202CG564



NUEVO

NEXUS H[®]

Amlodipino 5mg / HCTZ 12.5mg



30 Cápsulas

NADRO	39555
MARZAM	1916603
FARMACOS	7501314705474AA
ALMACÉN DE DROGAS	215538

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



Senosiain[®]

