

PHARMA NEWS

Actualización en Tecnología Farmacéutica

@pharmanwmx pharmanews.mx @pharmanewsmx



Vol.11/No.2 | 2023

Entra en vigor nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco

- Se dan a conocer requisitos y características que deberá cumplir la lista textual y escrita de los productos de tabaco para comercialización
- Se privilegia la salud de la población y el interés superior de la niñez

"México se vuelve uno de los países a la vanguardia en la protección de la salud de niños, niñas y adolescentes", afirmó el titular de la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic), Gady Zabicky Sirot, en su mensaje por el nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco.

El reglamento, publicado el 16 de diciembre de 2022 en el Diario Oficial de la Federación (DOF), entra en vigor el día de hoy, con lo que se amplía la protección de la salud de la población, en particular de las infancias, contra la exposición al humo de tabaco y emisiones, <http://bit.ly/3CNXYMJ>.

Las dos principales disposiciones son la prohibición total de toda forma de publicidad y promoción de productos de tabaco, incluida su exhibición en los puntos de venta, y la ampliación de la protección frente al humo y las emisiones de cualquier producto de tabaco y nicotina, informó el director de la Oficina para el Control del Tabaco de Conadic, Carlos Gámez Espinoza,

Sobre la comercialización, se establece que en los puntos de venta habrá impresa una lista textual y escrita con la descripción y los precios de los productos de tabaco, de acuerdo con las características publicadas en el DOF el 13 de enero de 2023 <http://bit.ly/3w1rv16>.

En cuanto a la ampliación de espacios cien por ciento libres de humo y emisiones, en los que queda prohibido consumir cualquier producto de tabaco o nicotina, se dispondrá de un manual de identidad gráfica con las nuevas señalizaciones, así como para las zonas exclusivamente para fumar, las cuales a partir de hoy deberán ubicarse solamente en espacios al aire libre.

Al respecto, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) es la garante de vigilar la correcta implementación del reglamento, así como las eventuales sanciones por su incumplimiento. Para ello, pone al servicio



Junio 13-15 EXPO GUADALAJARA
Guadalajara, Jalisco

¡ABRIMOS REGISTRO

Explora las últimas innovaciones en materia farmacéutica para lograr procesos más eficientes en envasado y procesamiento

Producido por:



Apoyado por:



¡Escanea y regístrate!



Ahorra 50% en tu registro con el código "pharma"

Tarifa pre-registro: \$100 MXN
Hasta el 5 de mayo, 2023.

HALO 2

Tituladores, Espectrofotómetros, Automuestreadores, Medidores grado investigación, Agitadores magnéticos, Fotómetros, Refractómetros, Termómetros, Medidores de bolsillo y portátiles, Electrodo, Soluciones de calibración, limpieza, almacenamiento y más...

55 5649 1185 55 4320 4811 contacto@hannainst.com.mx
www.hannainst.com.mx HannainstrumentsMexico

Contenido

Editorial

Entra en vigor nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco

Noticias y novedades de la Industria Farmacéutica

El enfoque en Salud Mental hace que Boehringer Ingelheim destaque como Top Employer Global 2023

Salud cardio-metabólica: ¿Qué acciones tomar este 2023 para mejorarla?

Reta Silanes a la influenza con primer antiviral que inhibe la replicación del virus

Atrys apuesta por México con tres centros para tratar el cáncer

Ralca, se convierte en un pionero en el cuidado al medio ambiente en el mercado de los medicamentos

Nuevo año, nuevos hábitos de sanitización para prevenir enfermedades

Maypo cumple 30 años de brindar servicios logísticos al sector salud en México

TecSalud y BD crean protocolo para el manejo de acceso venosos periféricos; beneficia a pacientes, hospitales y personal de salud

Temas de salud, tratamiento y prevención de enfermedades

Síntomas de menopausia: especialista de Mayo Clinic describe las terapias hormonales y no hormonales

Nueve datos sobre las enfermedades neumocócicas

El 85% de las mujeres y el 91% de los hombres se infectan con Virus del Papiloma Humano

Bajas temperaturas podrían ser una amenaza para los oídos de los niños

Vitamina D para fortalecer sistema inmune ante ola de enfermedades respiratorias como influenza y Covid-19

Inicia el año con una buena salud digestiva	12
Urgen tratar de forma integral y multidisciplinaria a la obesidad	12
Fertilidad, plan familiar y la mujer moderna: el poder de decisión de miles de mujeres mexicanas	14
¡Por un 2023 de pleno bienestar sin inflamación crónica! Un básico de salud que todos podemos lograr	15
2023: Tendencias en Nutrición	18
Autocuidado y amor propio: Propósitos de Año Nuevo para nuevas mamás	19
Por un 2023 con metas más saludables	19
Disfruta de una piel libre de eccema con Bepanthen® SensiCalm y SensiControl	20
Temas diversos	
Aprende a leer las 5 señales de alerta en las etiquetas de alimentos y arranca con salud este 2023	22
El deporte y la actividad física ESTE AÑO SÍ marcarán tendencia en los mexicanos	23
¿Cómo sentirse más cómoda en tus días?	24
Kotex® revoluciona, una vez más, el mundo de la protección con Kotex® Cero, la primera y única generación de toallas y pantiprotectores desechables en el inodoro, amigables con el planeta	24
Ver feliz y saludable a tu mascota: propósito clave en tu lista de inicio de año	26

DIRECTORIO PHARMA NEWS 1990

Publicación mensual editada por
MAGENTA COMUNICACIÓN, S.A. DE C.V.
José Eguiara y Eguren 26-A, Interior 3,
Col. Asturias, Alcaldía Cuauhtémoc,
C.P. 06850, CDMX, México

Dirección General de Derechos de Autor
Reserva No.04-2007-041813580800-203,
Licitud de Título, Certificado No.5397.
Licitud de Contenido Certificado
No.4181, Exp.1/432 "90"/7284
del 28 de agosto de 2001.

Los artículos publicados son de la responsabilidad exclusiva de los autores. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial del material publicado en sus páginas.

REGISTRO POSTAL IMPRESOS, IMO9-0434.
PERMISO AUTORIZADO POR SEPOMEX.

prensa@pharmanews.com.mx
www.pharmanews.com.mx

Impresión
Impresión-A
Ramón López Velarde No.52,
Col. La Cebada Ampliación,
C.P.01259, CDMX, México

Email Marketing
Publicidad a Color (PAC)

EDITOR Alfredo Rodríguez García

DIRECCIÓN GENERAL LDG Mónica Rodríguez V.

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Lic. Alfredo Rodríguez V.

DIRECCIÓN DE DISEÑO LDG Aida Rodríguez V.

COORDINACIÓN EDITORIAL Lic. Ma. Asunción Rodríguez G.

COORDINACIÓN WEB Lic. Nadia Sánchez S.
Ing. Ricardo Rodríguez R.
Lic. Israel Laguna C.

SOCIAL MEDIA MANAGER

FOTOGRAFÍA Yamil Rodríguez J.
Gerardo Marín R.

VENTA DE PUBLICIDAD  5520907530

de la población el centro de atención en el número telefónico: 800 033 5050.

En México hay cerca de 16 millones de fumadores y cada día fallecen más de 173 por enfermedades asociadas al tabaquismo. Quienes desean dejar de fumar pueden llamar a la Línea de la Vida, 800 911 2000.

 <https://www.gob.mx/salud>



Boehringer Ingelheim

El enfoque en Salud Mental hace que Boehringer Ingelheim destaque como Top Employer Global 2023

- *Boehringer Ingelheim es uno de los 15 "Global Top Employer" del mundo*
- *Ofrece excelentes beneficios, con énfasis en el bienestar y ambiente de trabajo atractivo, así como en recompensas y reconocimientos*

El Top Employers Institute® reconoció a Boehringer Ingelheim, por tercer año consecutivo, como "Global Top Employer", lo que la posiciona como una de las quince mejores compañías empleadoras del mundo. La certificación destaca el compromiso de la empresa de priorizar la salud mental de los colaboradores.

La oferta de Boehringer Ingelheim destaca particularmente en las dimensiones de bienestar y ambiente de trabajo, así como en recompensas y reconocimiento. Los resultados reflejan el enfoque holístico de la salud y el bienestar de los colaboradores de la empresa que, más allá de su énfasis en la salud mental, integra conceptos de salud física, social y financiera.

A través de programas y ofertas dedicadas, sus colegas reciben apoyo relevante para ellos y sus familias. Esto incluye un ambiente de trabajo con seguridad física y emocional, una forma inclusiva de trabajar creando sentido de pertenencia, iniciativas de concientización sobre salud mental y capacitación de líderes, psicólogos y consejeros internos, enfoque en equilibrio entre la

vida laboral y personal, oportunidades de voluntariado y salarios y beneficios competitivos.

"Las personas están en el centro de todo lo que hacemos. La fuerte dimensión humana de nuestra cultura corporativa implica un compromiso considerando a la fuerza laboral como individuos, no solo como profesionales. El premio como "Global Top Employer" lo reconoce", menciona el Doctor Sven Sommerlatte, Director Global de Recursos Humanos en Boehringer Ingelheim. *"Al priorizar la salud mental de nuestros colaboradores, queremos asegurarnos de que se sientan capacitados para pedir ayuda y que cuenten con el apoyo que necesiten".*

Los trastornos mentales afectan a una de cada ocho personas en todo el mundo y las condiciones de salud mental pueden impactar sustancialmente todas las áreas de la vida, incluidas las relaciones con familiares y amigos, la capacidad de participar en la comunidad o el desempeño laboral.¹ Si bien la necesidad de cuidar la salud física está bien establecida, la conciencia y medios para

60 años

Universidad
La Salle
México

Grandes ideas futuros posibles

La Salle®

Aceleramos el cambio
hacia un futuro brillante

La Salle, 60 años de liderazgo

en la formación de *Profesionales con Valor*

Posgrados La Salle

Especialidad

- Administración y Gestión en Enfermería
- Calidad y Estadística Aplicada
- Inteligencia de Datos

Maestrías

- Calidad y Estadística Aplicada
- Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana
- Dirección de Organizaciones Deportivas
- Enfermería Gerontológica
- Farmacología Clínica
- Ingeniería de Proyecto
- Maestría Multidisciplinaria en Diabetes
- Manejo Multidisciplinario del Sobrepeso y la obesidad
- Nutrición Clínica

Profesionales con Valor
lasalle.mx | 800
LASALLE

ricardo.blanco@lasalle.mx
5278•9500 EXT. 1510 a 1514
☎55•2366•2469

**Campus
La Salle**

Unidad
Condesa



Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

cuidar adecuadamente la salud mental aún reciben mucha menor atención.

Boehringer Ingelheim se esfuerza por frenar el estigma que a menudo experimentan las personas con problemas de salud mental como empleador y más allá. La compañía, impulsada por la investigación, tiene un compromiso a largo plazo con la investigación en salud mental que podría ofrecer un enfoque más específico para abordar y tratar la biología cerebral subyacente, también conocida como psiquiatría de precisión.

La empresa ha figurado entre los principales empleadores en varios países y regiones durante los últimos nueve años. Esta vez recibirá el premio en 29 países, entre los que incluye a su unidad operativa en México, así como certificaciones adicionales en Europa, Asia, Pacífico y, en primer lugar, las regiones de América Latina.

Al respecto, Boehringer Ingelheim México se posiciona como la empleadora número uno tanto en el país como en Latinoamérica, destacando en los rubros de On-boarding, recompensas y reconocimientos, así como en planes de carrera para sus colaboradores. Asimismo, sigue aumentando su compromiso en las áreas de Diversidad e Inclusión, Sostenibilidad y aprendizaje/desarrollo, en las que fue evaluada con mejoras sustanciales en comparación a años anteriores, llegando a un puntaje de 98.6 sobre 100.



Referencia

¹ Organización Mundial de la salud. Trastornos Mentales. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Consultado en diciembre 2022; Carga de Salud Mental. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2. Consultado en diciembre 2022.

<http://www.boehringer-ingelheim.com>

Sanofi

Salud cardio-metabólica: ¿Qué acciones tomar este 2023 para mejorarla?

- Según el Colegio Americano de Cardiología, más del 80% de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles¹
- Últimas semanas para recepción de propuestas para el premio Sanofi Diabetes y Cardio "A la Medida de México"

Uno de los principales propósitos que se hacen las personas al inicio de año es adoptar hábitos que beneficien su salud. Al ser una de las principales causas de muerte a nivel mundial, es imprescindible atender la salud cardio-metabólica y generar acciones de prevención y diagnóstico oportuno que eviten complicaciones que puedan ser fatales.

Además de considerar factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, el índice de masa corporal incrementado, el tabaquismo y el sedentarismo, el último reporte publicado por la Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en inglés), revela que más del 80% de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles², además de que los índices de mortalidad disminuyen cuando se obtiene un diagnóstico y tratamiento médico en etapas tempranas.

Si padeces alguna enfermedad del corazón o simplemente quieres mejorar tu salud cardíaca, la Unidad de Medicinas Generales de Sanofi México te comparte estos consejos que serán de gran utilidad este 2023:

- **Diagnóstico oportuno:** Para saber si existe probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca, es necesario visitar a un médico especialista. Con base en el historial médico de cada paciente y estudios clínicos, su médico podrá otorgar un diagnóstico certero y un tratamiento personalizado.
- **Apego al tratamiento:** Con diagnóstico y tratamiento médico, es indispensable ser disciplinado. Esto traerá buenos resultados para el organismo, pondrá en control al padecimiento y puede evitar complicaciones.
- **Actividad física:** El sedentarismo puede detonar diferentes enfermedades, incluyendo aquellas del corazón. Incluir

ejercicio moderado en la rutina diaria proporciona energía y beneficia a diferentes órganos del cuerpo.

- **Visita al nutriólogo/a:** Un profesional de la nutrición puede ayudar a obtener un tratamiento integral para cualquier paciente. Con su expertise, diseñará un régimen alimenticio personalizado que ayude a bajar los niveles de colesterol y triglicéridos de cada organismo. Recuerda reducir tu ingesta de sal, azúcares y alcohol, además de fomentar los buenos hábitos alimenticios en la familia.

Recta final para ganar el Premio Sanofi Diabetes y Cardio "A la medida de México"

Para reconocer a quienes han trabajado en beneficio de la salud cardio-metabólica, Sanofi México amplía al 31 de enero su periodo de recepción de proyectos para participar en el Premio Sanofi Diabetes & Cardio "A la medida de México", que por segundo año quiere incentivar las buenas acciones en torno a estas enfermedades.

David Pinho
Country Lead de Sanofi Mexico y director general de la Unidad de Medicinas Generales

"Si bien en nuestro país existen altos índices de enfermedades crónicas no transmisibles, lo cierto es que cientos de personas están haciendo todo lo posible para crear mejoras en la calidad de vida de estos pacientes. A ellas queremos dedicarles el Premio Diabetes & Cardio 'A la medida de México'. Este premio es para quienes dedican su esfuerzo a contribuir a prevenir estas enfermedades y mejorar el acceso a la salud de los pacientes. En esta segunda edición, Sanofi México premiará su alto sentido

de responsabilidad social para que más mexicanos sigan actuando por el bien común."

La farmacéutica premiará a los profesionales que, sin importar su área de expertise, han creado verdaderos cambios en la vida de diferentes pacientes mexicanos que hoy por hoy cuentan con una nueva esperanza de vida.

Referencias

- ¹ Reporte "The Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk: A Compass for Future Health" del Journal of the American College of Cardiology (JACC), Diciembre 2022. Disponible en <https://bit.ly/3kdBy16>
- ² Ibidem

<https://www.sanofi.com.mx/>



Laboratorios Silanes Reta a la influenza con primer antiviral que inhibe la replicación del virus

- Innovación ayudará a que médicos controlen en las primeras 24 horas a pacientes contagiados de influenza con una sola dosis
- Fármaco se encuentra en las guías internacionales de tratamiento; son más de 50 países en los que está disponible, incluido México

La actual temporada de influenza en nuestro país que concluirá en mayo próximo, ha superado los más de tres mil casos registrados en la temporada anterior¹. Ante esta problemática de salud, Laboratorios Silanes lanzó al mercado baloxavir marboxil, potente y primer antiviral autorizado a nivel mundial para tratar con una sola dosis dicha infección.

Dicho fármaco se encuentra en las guías internacionales de tratamiento en más de 50 países, incluidos México; entre ellos destaca Estados Unidos con la autorización por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés); así como del continente europeo por parte de la Agencia Europea de

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés).

"Ahora la comunidad médica tiene a su alcance este tratamiento innovador indicado para pacientes mayores de 12 años. Con una sola dosis de baloxavir se rompe el ciclo de replicación del virus de la influenza, reduciendo la carga viral desde las primeras 24 horas con la mejoría y alivio de los síntomas que por lo general incluyen: fiebre mayor a 38 o 39 grados, dolor de cabeza intenso, tos, dolores corporales, secreción o congestión nasal", indicó el Dr. Angelo Quiroz, gerente médico de Laboratorios Silanes.

Es importante mencionar que la virulencia de la influenza de las cepas A, B y C se ve impulsada por un proceso de infección, replicación, excreción y propagación del virus. Una vez en el organismo, el ciclo de vida de éste le permite multiplicarse de manera rápida, así como excretar un virus nuevo listo para el próximo huésped, incluidas más células del organismo del paciente y personas a su alrededor.

"Baloxavir marboxil es el primer inhibidor de una enzima que requiere el virus para poder replicarse, denominada endonucleasa "cap" dependiente; de este modo el medicamento bloquea la fase temprana del ciclo del virus de las cepas conocidas de influenza, impidiendo su replicación. El fármaco es un producto de prescripción médica que también cuenta con eficacia profiláctica, es decir, acción preventiva de la aparición de la enfermedad.

"Es vital que ante cualquier sintomatología o sospecha de contraer el virus por exposición, la población acuda con su médico de cabecera para que sea él quien defina la estrategia de atención, principalmente aquellos con comorbilidades que pueden llegar a complicarse", explicó Rafael Quintanilla, director farma y biológicos de Laboratorios Silanes.

De acuerdo con cifras de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, en lo que va de esta temporada de influenza que inició en octubre de 2022 y concluirá en mayo del 2023, se tienen registrados más de 8 mil casos positivos. Dicho número seguirá aumentando si se toma en cuenta que en la temporada 2021-2022 hubo más de 3 mil casos.

Laboratorios Silanes, farmacéutica mexicana con presencia internacional y que en 2023 cumplirá 80 años de constante evolución, también dio a conocer que en una primera fase y a través de su nueva unidad respiratoria, acercarán a más de 10 mil médicos del sector privado cuatro diferentes medicamentos innovadores para infecciones respiratorias, entre ellos el baloxavir, resultado de la alianza estratégica con el laboratorio suizo Roche.

Referencia

¹ https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/791430/INFLUENZA_OVR_SE02_2023.pdf

<https://www.silanes.com.mx/>

Atrys

Apuesta por México con tres centros para tratar el cáncer

- Mediante tecnología de precisión y alianzas estratégicas, la empresa española llega al país y prepara un robusto plan de expansión para 2023
- Una de las nuevas clínicas inauguradas se encuentra en el Hospital MAC en Celaya, Guanajuato; mientras que la otra se ubica en Puerta Polanco, en el poniente de la CDMX
- A estos dos centros se suma la adquisición por parte de Atrys de Cuidarte, clínica ambulatoria de alta especialidad para la atención integral de pacientes con cáncer

Atrys Health (ATRY), compañía global experta en medicina de prevención y precisión, pionera en telemedicina y radioterapia oncológica de última generación, ha inaugurado dos clínicas oncológicas en México (Celaya, Gto y Puerta Polanco, CDMX), las cuales se suman a la adquisición de la clínica ambulatoria de alta especialidad para la atención integral de pacientes con cáncer, Cuidarte, que ahora forma parte de la firma española.

Atrys Health, en los últimos años y mediante una estrategia de crecimiento inorgánico, ha apostado por las mejores prácticas de salud mediante la incorporación de tecnologías innovadoras en el ámbito del telediagnóstico, la patología molecular y genética, la medicina nuclear y la oncología médica y radioterápica, para hacerlas llegar a diversos países de Europa y de Latinoamérica, entre ellos México.

La conferencia de prensa contó con la participación de la CEO Global de Atrys, Isabel Lozano, el Director General Adjunto de Hospitales MAC, Eduardo Verboonen Khoury y Juana Ramírez presidenta del Comité Directivo de Atrys Health México. "Deseamos poder compartir nuestra experiencia en oncología y tecnología de punta, para contribuir en la atención del cáncer en México en tres ejes importantes: el diagnóstico, la prevención y el tratamiento", señaló Isabel Lozano.

La nueva clínica está ubicada en la zona de Puerta Polanco, frente al Hospital Militar de México y muy cerca del Hospital Español, en un edificio emblemático de reciente construcción. La clínica dispone de una confortable zona de infusión de tratamientos, consultas especializadas, técnicas diagnósticas avanzadas y un servicio de genética. El centro cuenta con una moderna central de mezclas para la preparación de fármacos oncológicos, que ofrecerá servicios tanto a sus propios pacientes como a hospitales del área metropolitana de Ciudad de México.

En el acto de inauguración, estuvieron presentes el Secretario de Desarrollo Económico de la Ciudad de México, Fadlala Akabani Hneide, el presidente de la Cámara de Comercio de España, Antonio Basagoiti Pastor y el presidente ejecutivo y fundador de Atrys Health, el Dr. Santiago de Torres, quien afirmó que "Las nuevas clínicas ponen de manifiesto nuestra apuesta por México, por acercar a un mayor número de pacientes nuestros servicios médicos altamente especializados en oncología, que incorporan la más avanzada tecnología. Nuestro compromiso es brindar una atención personalizada contra el cáncer". Por otra parte, destacó que "la estrategia de Atrys Health se apoya en la colaboración con compañías e instituciones que han marcado la diferencia en su país y así impulsar nuestros servicios en tecnología y salud", subrayó el fundador y presidente ejecutivo de Atrys Health, quien ha logrado consolidar una empresa de salud

innovadora que además cotiza en la Bolsa de Valores española.

El plan de expansión para 2023 consiste en invertir y atender distintas áreas de oportunidad dentro del sistema de salud mexicano, mediante alianzas para consolidar su tecnología de precisión en diagnóstico y tratamiento médico a través de sus tres unidades estratégicas de negocio: la prevención, el diagnóstico de precisión y la oncología avanzada. La apertura de estas clínicas en México se suma a la presencia que tiene Atrys Health en países como España, Suiza, Portugal, Chile, Brasil, Colombia y Perú.

Para finalizar, Juana Ramírez, Presidenta del Comité Directivo de Atrys Health en México, agradeció la participación de los asistentes de la comunidad médica, autoridades y medios de comunicación y señaló que "el diagnóstico del cáncer impacta a los pacientes, sus familias, su economía y al sistema de salud. Cada año más de 200 mil personas serán diagnosticadas en México con esta enfermedad y por ello estamos muy contentos de poner al alcance de los mexicanos la experiencia, la innovación y la tecnología necesarias para cuidar de su salud y mejorar su calidad de vida".

<https://www.atryshealth.com/es/>

Quartux

Ralca, se convierte en un pionero en el cuidado al medio ambiente en el mercado de los medicamentos

Como una empresa de logística, almacenamiento y distribución de medicamentos especializados, genéricos y vacunas, Ralca emplea grandes cantidades de energía en sus labores, por lo que sus directivos han implementado un sistema de baterías de almacenamiento de energía, tanto para reducir costos, como para refrendar su compromiso con el cuidado del medio ambiente.

"Para nosotros era muy importante encontrar formas de ahorrar energía tanto para eficientar nuestra operación, así como para que ésta fuera más sustentable. En Quartux encontramos un aliado, ya que entendieron las necesidades

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

de nuestro negocio y ofrecieron soluciones a la medida, innovando en el tema energético en la industria farmacéutica nacional. De esta forma invitamos a otros jugadores de la industria a seguir nuestros pasos en materia energética," destacó Héctor Javier González, director general de Ralca.

Estas baterías de litio son manejadas gracias a un sistema de regulación inteligente que ha logrado que dos de sus plantas en Toluca hayan reducido 26% de su recibo de luz. También han reducido en un 80% las demandas y consumos en horarios costosos.

Este sistema (proporcionado por la empresa Quartux) es el primer Peak Shaving (de reducción de picos de energía) en la industria farmacéutica nacional.

La tecnología de almacenamiento, que se complementa con paneles solares, permite guardar la energía eléctrica para poder utilizarla durante los picos de consumo del sistema de abastecimiento.

Ralca, quien es líder en su sector, utiliza esta electricidad para el consumo de sus sistemas de refrigeración, ofreciendo el servicio óptimo para sus clientes en el mantenimiento de medicamentos genéricos y de alta especialidad que se distribuyen de manera nacional.

El uso responsable de la energía adquiere mayor relevancia en todos los sectores económicos, sobre todo frente al cambio climático y en los esfuerzos para la optimización en el uso de los recursos energéticos del planeta.

<https://www.quartux.com/>



Esteripharma Nuevo año, nuevos hábitos de sanitización para prevenir enfermedades

• **Estudios clínicos y científicos han demostrado que las soluciones electrolizadas de superoxidación con pH neutro (SES) son efectivas para eliminar bacterias y virus que causan enfermedades infecciosas**

Cada inicio de año es una invitación a la reflexión, sobre lo que hemos dejado atrás y sobre lo que está por venir. En la lista de propósitos por cumplir no puede faltar el de cuidar y mejorar nuestra salud, por lo que conviene revisar qué podemos cambiar o continuar haciendo para protegernos, en este caso, de gérmenes que puedan enfermarnos.

Durante la temporada de influenza estacional 2022-2023 (que inició en octubre del 2022 y concluye en marzo del 2023):

- Se han notificado 116,016 casos de Enfermedad Tipo Influenza (ETI) e Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG), de los cuales se han confirmado 4,536 casos positivos a influenza (3.9%) y 57 defunciones por este virus.¹
- De esos 4,536 casos positivos, los principales grupos de edad son de 25 a 29 años (13%), de 20 a 24 años (11%), mayores de 65 años (10%), de 30 a 34 años (9%) y de 5 a 19, 10 a 14 y de 15 a 19 años (8%).¹

¿Qué hemos aprendido sobre prevenir o disminuir la transmisión de patógenos?

Debido a la pandemia que transformó al mundo por COVID-19 (y que aún no termina), y más recientemente a los brotes de influenza que están a la orden del día, tomó otro significado y singular relevancia la higiene y desinfección de manos, superficies y ambientes para protegernos: puede llegar a salvar vidas.

El Dr. Conrado Polanco Ortiz de Esteripharma®, menciona que es muy importante contar con aliados inocuos, no tóxicos, para alcanzar estos objetivos en nuestra vida cotidiana sin alterar nuestro estilo de vida, al contrario, creándonos hábitos de higiene más saludables: "Lo que buscamos es disminuir o limitar la propagación de agentes infecciosos con el potencial de causar enfermedades, sobre todo si tomamos en cuenta que se pueden adquirir y trasladar muy fácilmente a través del tacto. Es aquí donde resultan de gran ayuda y utilidad auxiliares como las soluciones electrolizadas de superoxidación con pH neutro, conocidas como SES, ya que, por su amplio espectro, son eficaces para eliminar bacterias, hongos y virus como la influenza AH1N12 y múltiples coronavirus al 99.999%".

La forma correcta de sanitización es, de acuerdo con las

Maypo Cumple 30 años de brindar servicios logísticos al sector salud en México

Maypo, empresa dedicada a la logística de alta especialidad de medicamentos y material de curación, dirigida por Jack Rodríguez, cumple sus primeros 30 años, brindando servicio a la Industria Farmacéutica y al Sector Salud, en beneficio de la población mexicana.

Maypo es un eslabón estratégico en la cadena de suministro de medicamentos. Diariamente realiza la logística de 18 millones de piezas de medicamentos e insumos para la salud, llegando a 850 puntos de entrega en toda la República Mexicana. A través de estas tres décadas, Maypo ha desarrollado e implementado sus conocimientos, experiencia e infraestructura para ofrecer soluciones integrales para la distribución, almacenamiento, dispensación y comercialización de medicamentos de alta especialidad y red fría.

En la actualidad, Maypo es reconocido en la industria farmacéutica y el sector salud por su amplio portafolio de servicios, soluciones integrales y ética de negocios. Su experiencia, certificaciones y ética empresarial, garantizan la calidad en la entrega de los medicamentos a pacientes, hospitales, farmacias, instituciones públicas y privadas.

<https://maypo.com/>



autoridades sanitarias, primero limpiar y después desinfectar, para lograr el objetivo deseado:

- Limpiar significa eliminar la materia orgánica, suciedad e impurezas de las superficies mediante un arrastre mecánico.³
- Desinfectar significa usar productos químicos para eliminar a los agentes infecciosos de superficies. Es importante señalar que, para que la desinfección sea eficaz, es necesario realizar previamente una limpieza adecuada.³

"Incluso el uso de agua y jabón para lavarnos las manos o lavar superficies, es una medida muy simple pero muy efectiva para combatir la transmisión de agentes infecciosos. Para incrementar el nivel de higiene, podemos usar las SES con pH neutro, sobre todo en objetos de mucho contacto comunitario, como sillas, mesas, manijas de puertas, etc. o en nuestras manos si nos vamos a tocar el rostro, ya que ojos, nariz y boca son las principales puertas de entrada para los microorganismos que puede enfermarnos", agrega el Dr. Polanco.



Inauguración del nuevo CEDIS EL CRISOL Querétaro.



Un sueño, hecho realidad; el pasado sábado 28 de enero en el municipio de Pedro Escobedo, Querétaro se inauguró en presencia de todos los colaboradores de las 11 sucursales donde opera EL CRISOL y de sus subsidiarias CIENTIFICA SENNA y LAUKA MEXICANA el nuevo CEDIS, el evento se llevó a cabo con la presencia del Lic. Rodolfo Camargo Alvarado, Director General de EL CRISOL, el Consejo de Administración representado por la Lic. Laura Beatriz Camargo Colín, el Lic. Rodolfo Camargo Colín y el Lic. Germán Ponce de León Camargo, además del Ing. Amarildo Bárcenas Reséndiz, Presidente Municipal de Pedro Escobedo, Qro. y su señora esposa Aracely Olvera Téllez, Presidenta del Patronato DIF del Municipio de Pedro Escobedo, Qro. en representación del Gobernador Constitucional del Estado de Querétaro, Lic. Mauricio Kuri González, acudió el Lic. Genaro Montes Díaz, Subsecretario de Desarrollo Económico del Gobierno del Estado de Querétaro, también nos acompañó el Lic. Erick Lugo Contreras, Director del Servicio Nacional de Empleo (SNE) Querétaro, además de proveedores y fabricantes tanto nacionales como internacionales, sumando así más de 550 invitados.



Lic. Rodolfo Camargo Alvarado,
Director General de EL CRISOL.

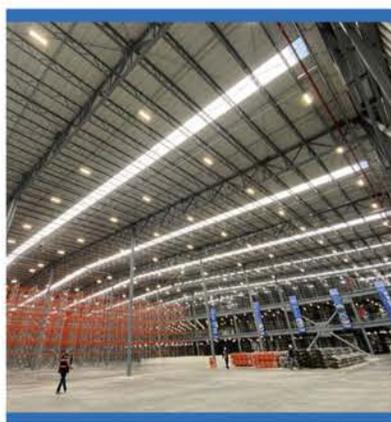
El nuevo CEDIS de EL CRISOL representa la inversión más grande en los 61 años de historia de la empresa y que por sus dimensiones y capacidad se convierte en el mayor centro de almacenaje y distribución de aparatos, materiales y biológicos para laboratorio de América Latina, el cual se construyó en un tiempo récord de 14 meses. Este es un proyecto 100% mexicano y representa la experiencia de EL CRISOL manejando un catálogo con inventario permanente de 20 mil productos de 285 diferentes marcas.

Está edificado sobre un terreno de 20,000 m², cuenta con un área de almacenaje de 15,000 m², capacidad de 8,300 tarimas colocadas en racks de 11 metros de altura y 27,000 anaqueles de estantería. También cuenta con un área de almacenamiento para biológicos refrigerados, congelados y ultracongelados con capacidad de 682 pies cúbicos que equivalen a 19,300 litros, además está equipado con 3 laboratorios acreditados de calibración, 1 taller de Servicio Técnico, modernas oficinas y salas de capacitación.

La inversión de este proyecto fue superior a los 320 millones de pesos y generó 200 fuentes de empleos indirectos y 80 directos.

Con este proyecto se modernizarán las operaciones logísticas y de almacenaje para seguir manteniendo a EL CRISOL a la vanguardia ya que contará con la mejor tecnología para la automatización y trazabilidad de cada operación lo que ayudará a mejorar la calidad en el servicio a todos los laboratorios de México y América Latina consolidando el liderazgo de EL CRISOL a nivel nacional para expandir nuestro exitoso modelo de negocios mexicano a otros países.

El CEDIS ofrecerá en el corto plazo su infraestructura y capacidad instalada a otras empresas del giro para crear un 3PL o logística tercerizada especializada en el manejo de insumos para laboratorio. En los siguientes meses se estará realizando una inversión adicional de 350 millones de pesos que generarán más de 100 empleos directos permanentes.



EL CRISOL es parte esencial del desarrollo industrial, científico, académico y de investigación en México.

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

Por recientes eventos históricos y por la temporada invernal, es más común y más frecuente contraer enfermedades respiratorias, sin embargo, este tipo de higiene preventiva también ayudará a evitar otro tipo de afecciones, como las estomacales, que también son altamente infecciosas.

“Estos nuevos hábitos de higiene que hemos estado adoptando con el paso del tiempo deben permanecer de por vida, al igual que el entusiasmo por el año nuevo y proponernos cuidar de nuestra salud, debe traducirse en acciones que nos acompañen a lo largo de todo el año”, puntualiza Polanco.

Referencias

- 1 Gobierno de México. Dirección General de Epidemiología (DGE). Informe semanal de la temporada de influenza estacional y otros virus respiratorios 2022-2023, semana 49-2022. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/783825/INFLUENZA_OVR_SE49_2022.pdf
- 2 Cabello GC, Rosete ODP, Manjarrez ZME. Efecto de una solución electrolizada de superoxidación con pH neutro sobre la infección del virus de influenza A en células MDCK. Rev Inst Nal Enf Resp Mex. 2009;22(4):280-287. Disponible



en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/iner/in-2009/in094d.pdf>

- 3 Gobierno de México. Limpieza y desinfección de espacios comunitarios durante la pandemia SARS-CoV-2. Disponible en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/Limpieza_desinfeccion_espacios_comunitarios_durante_pandemia_SARS-CoV-2.pdf

<https://esteripharma.com.mx>

BD México | TecSalud Crean protocolo para el Manejo de Accesos Venosos Periféricos; beneficia a pacientes, hospitales y personal de salud

- Estandariza buenas prácticas para la colocación, mantenimiento y retiro de los accesos venosos necesarios para la administración de soluciones, medicamentos y toma de muestra que beneficia a pacientes, hospitales y personal de salud
- El protocolo impulsó a TecSalud a incorporar en sus hospitales una Clínica para la vigilancia de los Accesos Vasculares Periféricos; es la primera en México con ese enfoque y fue reconocida por la Infusion Nurses Society (INS) a nivel Latinoamérica
- BD contribuyó con tecnología y capital humano en los procesos de evaluación, asesoramiento, capacitación y seguimiento del estudio que dio origen al protocolo

En una acción coordinada entre TecSalud, el sistema de salud del Tecnológico de Monterrey y Becton Dickinson (BD), empresa multinacional de dispositivos médicos, se logró la creación del Protocolo Estandarizado en el Manejo de Accesos Venosos Periféricos, que tendrá un impacto positivo en los pacientes, el personal de salud y los hospitales de México.

El protocolo deriva de los hallazgos obtenidos con base en el estudio llamado VAM (Gestión Integral del Acceso Vascular) que inició en febrero de 2020 y se consolidó en el 2021 en TecSalud, donde se utilizaba un dispositivo vascular periférico corto para recibir medicamentos y soluciones, así como para la toma de muestra. El objetivo fue identificar las mejores prácticas para el manejo de dicho dispositivo, cuya colocación implica la inserción de un catéter apropiado (tubo de plástico cerrado estéril y flexible) en un vaso sanguíneo.

El procedimiento de acceso vascular periférico es una práctica cotidiana en los pacientes que ingresan a un hospital, y gracias al estudio VAM se identificaron áreas de oportunidad que fueron modificadas y ahora se ven mejoradas mediante un protocolo de manejo integral de accesos vasculares

periféricos más eficiente, que impacta en la mejoría de la atención a los pacientes alineada a la filosofía de calidad y seguridad de TecSalud.

“Para BD, los pacientes y el personal de salud son una prioridad, por eso estamos orgullosos de haber contribuido con TecSalud con acompañamiento, tecnología y capacitación para la realización del estudio VAM. El protocolo obtenido reportará muchos beneficios en diferentes escalas”, dijo María de Lourdes Meléndez, gerente de Medical Affairs en BD México.

En términos de Salud Pública, se tendrá un monitoreo continuo para realizar intervenciones oportunas; los hospitales, por su parte, verán mayor precisión en el primer intento de colocación (lo que se traducirá en ahorro de tiempo y dinero) y los pacientes tendrán menos molestias y más comodidad ante la colocación del catéter.

“En el área de Enfermería de TecSalud ponemos siempre al paciente al centro de nuestra práctica profesional y buscamos cuidarlo con seguridad y empatía; por ello, hemos estandarizado las buenas prácticas de la terapia endovenosa,

estructurando una Clínica de Accesos Vasculares Periféricos, protocolo de manejo clínico con el uso de un sistema cerrado y con la mejor tecnología disponible; asegurándonos de que todas las enfermeras dominen esta práctica”, comentó la Mtra. Leticia Solís Domínguez, directora de Enfermería de TecSalud.

“Estamos próximos a obtener la designación internacional de Pathway to Excellence hecha por y para enfermeras para perfeccionar su práctica clínica. En ese contexto, hemos incorporado el indicador de AVP (Acceso Vascular Periférico), gestionado por los enfermeros del Gobierno Compartido que están organizados en cada servicio para presentar mensualmente los mejores resultados ante el Consejo de Enfermeros en ambos hospitales”, agregó.

La clínica logró el reconocimiento por sus buenas prácticas a nivel Latinoamérica, avalado por la INS (Sociedad de Enfermeras en Terapia de Infusión, por sus siglas en inglés) por la implementación del protocolo, lo que motiva e inspira a otros hospitales y permite una mayor satisfacción y seguridad en la atención del cuidado de paciente.

“En BD creemos que la convergencia de la atención médica y la tecnología, brindan una gran oportunidad para ayudar a los pacientes y a las personas, por lo que seguiremos trabajando en el desarrollo de soluciones innovadoras que impulsen el mundo de la salud. En este sentido, colaborar con TecSalud nos brinda una gran satisfacción al ser un referencial en la correcta utilización y aplicación de productos que ayudan a lograr buenas prácticas y obteniendo resultados en la implementación de proyectos clínicos”, señaló Martha Elena Sánchez, gerente de Producto de Catéter Care de BD.

Por último, Solís Domínguez concluyó: *“Agradezco a Becton Dickinson por el acompañamiento estratégico durante todo el proceso de diagnóstico, asesoría y capacitación que realizó y que juntos celebramos el éxito”.*

El Protocolo Estandarizado en el Manejo de Accesos Venosos Periféricos creado por TecSalud en colaboración con BD puede aplicarse en hospitales del sector público y privado.

En entrevista con Lourdes Meléndez Sotelo, Lic en Enfermería, Especialista en Pediatría, Administración Quirúrgica, con una Maestría en Gestión para la Calidad en sistemas de salud, gerente de Medical Affairs de BD México.

1. ¿Cómo se logró la creación del Protocolo Estandarizado para el Manejo de Accesos Venosos Periféricos, el cual tendrá un impacto positivo en los pacientes, el personal de salud y en los hospitales en México?

En una acción coordinada entre TecSalud, el sistema de salud del Tecnológico de Monterrey y Becton Dickinson (BD), se logró la creación del Protocolo para el cuidado Estandarizado en el Manejo de Accesos Venosos Periféricos, que tendrá un impacto positivo en los pacientes, el personal de salud y los hospitales de México. El protocolo deriva de los hallazgos obtenidos con base en el estudio llamado VAM (Gestión Integral del Acceso Vascular) que inició en febrero de 2020 y se consolidó en el 2021 en TecSalud, los resultados de estos hallazgos llevaron a la elaboración del Protocolo para la estandarización del cuidado del catéter periférico corto que es utilizado para recibir medicamentos y soluciones, así como para la toma de muestra.

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

2. ¿Qué beneficios se derivan de este protocolo?

El procedimiento de instalación del acceso vascular periférico es una práctica cotidiana en los pacientes que ingresan a un hospital, y gracias al estudio VAM se identificaron áreas de oportunidad que fueron modificadas y ahora se ven mejoradas mediante un protocolo de manejo integral de los accesos vasculares periféricos más eficiente, que impacta en la mejoría de la atención a los pacientes alineada a la filosofía de calidad y seguridad de TecSalud.

3. ¿Cuál fue la contribución de BD?

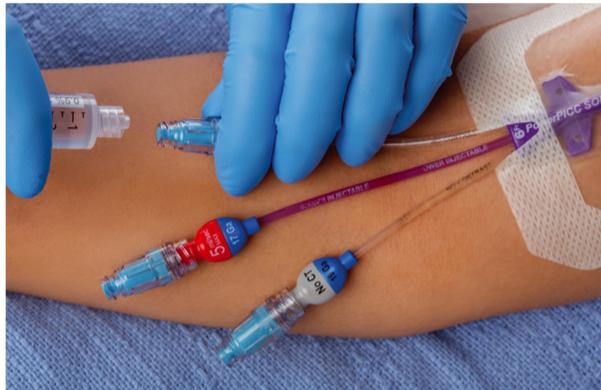
"Para BD, los pacientes y el personal de salud son una prioridad, y contribuyó con TecSalud en el acompañamiento, haciendo la evaluación, capacitación y la tecnología de los dispositivos médicos para la realización del estudio VAM. El protocolo obtenido reportará muchos beneficios en diferentes escalas", dijo María de Lourdes Meléndez, gerente de Medical Affairs de BD México.

4. En términos de Salud Pública, ¿cuáles serán los resultados?

En términos de Salud Pública, se tendrá un monitoreo continuo para realizar intervenciones oportunas; los hospitales, por su parte, verán mayor precisión en el primer intento de colocación (lo que se traducirá en ahorro de tiempo y dinero) y los pacientes tendrán menos molestias y más comodidad ante la colocación del catéter.

5. En cuanto al área de Enfermería de TecSalud, ¿cuáles son los objetivos?

En el área de Enfermería de TecSalud ponemos siempre al paciente al centro de nuestra práctica profesional y buscamos cuidarlo con seguridad y empatía; por ello, hemos



estandarizado las buenas prácticas de la terapia endovenosa, estructurando una Clínica de Accesos Vasculares Periféricos, protocolo de manejo clínico con el uso de un sistema cerrado y con la mejor tecnología disponible.

"Estamos próximos a obtener la designación internacional de Pathway to Excellence hecha por y para enfermeras para perfeccionar su práctica clínica. En ese contexto, hemos incorporado el indicador de AVP (Acceso Vascular Periférico), gestionado por los enfermeros del Gobierno Compartido que están organizados en cada servicio".

En BD creemos que la convergencia de la atención médica y la tecnología, brindan una gran oportunidad para ayudar a los pacientes y a las personas, por lo que seguiremos trabajando en el desarrollo de soluciones innovadoras que impulsen el mundo de la salud. Y presentar mensualmente los mejores resultados ante el Consejo de Enfermeros en ambos hospitales.

www.bd.com/es-mx

parches, los geles o los espráis, ayudan con los sofocos, la sudoración nocturna y los síntomas vulvovaginales.

- También hay pruebas contundentes de que el tratamiento a largo plazo con terapia de estrógenos o de estrógenos más progestágenos reduce los riesgos de fracturas tras la menopausia.

"Junto con estos beneficios suele haber una mejoría en los síntomas relacionados con la menopausia, incluidos aquellos que probablemente son los más molestos, como la interrupción del sueño, los problemas en el estado de ánimo y la disminución de la satisfacción sexual", explica la Dra. Kling. "Abordar estos síntomas puede llevar a una mejor calidad de vida".

Entre los riesgos se incluyen los siguientes:

- Los riesgos de la terapia oral sistémica con estrógenos o con estrógenos más progestágenos incluyen la formación de coágulos en las piernas y los pulmones, y accidentes cerebrovasculares.

"El riesgo de accidente cerebrovascular depende de la edad a la que una mujer comienza la terapia hormonal. En particular, los riesgos son bajos para mujeres menores de 60 años o que están dentro de los 10 años después del último periodo", informa la Dra. Kling. "No parece haber los mismos riesgos asociados con los productos transdérmicos con estrógenos como los parches, especialmente cuando se usan dosis bajas".

- El uso solamente de estrógeno en mujeres con útero conlleva un riesgo de cáncer uterino. Ese riesgo se puede reducir incluyendo progestágenos o un modulador selectivo de los receptores estrogénicos, también conocido como combinación MSRE.
- También se deben considerar los riesgos de cáncer de mama, que parecen levemente más altos, especialmente en mujeres con útero que usan estrógenos más progestágenos.

"Sin embargo, en términos generales, el riesgo de eventos graves de la terapia hormonal son poco frecuentes", dice la Dra. Kling. "En el caso de las mujeres que solo tienen síntomas vaginales, se pueden usar estrógenos vaginales de baja dosis. Este tipo de estrógenos no tiene los mismos riesgos que la terapia sistémica porque el cuerpo absorbe muy poco".

"Por lo general, la terapia hormonal no es una opción para las mujeres que tienen cáncer de mama, otros tipos de cáncer hormonal o problemas de coágulos sanguíneos, y otras mujeres pueden simplemente querer evitar la terapia hormonal", explica la Dra. Kling. Hay muchas terapias no hormonales que abarcan desde técnicas de mente-cuerpo hasta medicamentos que otorgan alivio con pocos efectos secundarios o ninguno:

- Hay cierta evidencia de que perder peso puede disminuir los sofocos y la sudoración nocturna.
- Entre los medicamentos, se ha demostrado que la paroxetina de baja dosis ayuda a mujeres con síntomas como sofocos. En bajas dosis, no parece provocar aumento de peso o tener efectos adversos en la sexualidad.
- En algunos casos, los antidepresivos pueden ser adecuados, y el profesional de la salud y la paciente

Mayo Clinic Síntomas de menopausia: especialista describe las terapias hormonales y no hormonales

"Hay muchas maneras de ayudar a las mujeres a lidiar con el malestar y la disminución de la calidad de vida asociados con la menopausia", afirma experta de Mayo Clinic.

La menopausia, que es el fin de los ciclos menstruales, puede provocar síntomas como sofocos, sudoración nocturna, insomnio y cambios en el estado de ánimo. Las mujeres no tienen por qué sufrir en silencio: hay muchas opciones de tratamiento disponibles. La Dra. Jewel Kling, presidenta de la División de Salud de la Mujer de Mayo Clinic en Scottsdale, Arizona, explica las terapias hormonales y no hormonales.

"En ocasiones, escuchamos la pregunta: '¿Debo tratar los sofocos o la sudoración nocturna?' y la respuesta para muchas mujeres puede ser: 'Sí'", afirma la Dra. Kling. "Eso se debe a que los sofocos y la sudoración nocturna pueden afectar la calidad de vida y la productividad laboral y doméstica de las mujeres".

La terapia de reemplazo hormonal es un medicamento con estrógenos. Para las mujeres con útero, la terapia hormonal

habitualmente incluye medicamentos con estrógenos más progestágenos para prevenir el cáncer de endometrio. En el caso de las mujeres menores de 60 años o que están dentro de los 10 años después del último periodo, el beneficio de la terapia hormonal supera los riesgos en mujeres sanas con síntomas post menopáusicos, según las últimas pautas de la Sociedad Norteamericana de Menopausia.

"Hay muchos factores que afectan la decisión de una mujer de usar hormonas y, si lo hacen, qué régimen en particular es mejor para aliviar los síntomas", explica la Dra. Kling. "Los factores comunes que se consideran incluyen la edad, la salud subyacente, la gravedad de los síntomas, las preferencias, las opciones de tratamiento disponibles y, por supuesto, las consideraciones de costos. Un aspecto importante a tener en cuenta es si los posibles beneficios superan los posibles riesgos".

Entre los beneficios se incluyen los siguientes:

- La Dra. Kling afirma que muchos estudios demostraron que la terapia hormonal sistémica, como las pastillas, los

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanews @pharmanwmx

- sopesarán los beneficios y los riesgos, afirma la Dra. Kling.
- Las técnicas de mente-cuerpo incluyen la terapia cognitivo conductual y la hipnosis clínica, que dependen del asesoramiento de un experto para tener éxito, dice la Dra. Kling. Algunas pacientes encontraron alivio en la acupuntura, el yoga y la meditación.

"Hay muchas maneras de ayudar a las mujeres a lidiar con el malestar y la disminución de la calidad de vida asociados con la menopausia", afirma la Dra. Kling. "Las mujeres no tienen por qué simplemente hacerse fuertes. Pueden recibir ayuda".

<https://www.mayoclinic.org/>



MSD

Nueve datos sobre las enfermedades neumocócicas

Las enfermedades neumocócicas pueden ocasionar infecciones potencialmente graves. Es de suma importancia conocer sus síntomas y características. Te dejamos 9 datos sobre estas:

- Las enfermedades neumocócicas son causadas por la bacteria *Streptococcus pneumoniae* o neumococo.
- Esta bacteria puede causar varios grados de infección, algunas potencialmente mortales.
- Los neumococos causan muchos de los casos de otitis media, sinusitis, neumonía y meningitis, entre otras.
- Aunque cualquier persona puede contraer una infección, los adultos mayores de 65 años y los niños menores de 2 años tienen un mayor riesgo.
- Contraer la meningitis neumocócica o la bacteriemia neumocócica, puede ser mortal para 1 de cada 7 adultos.
- Los adultos mayores con neumonía neumocócica pueden manifestar confusión o un menor estado de alerta, en lugar de los síntomas más comunes como fiebre, tos y dolor de pecho.
- El diagnóstico y tratamiento temprano de las enfermedades neumocócicas es crucial en las infecciones graves.
- La influenza aumenta las probabilidades de contraer la enfermedad neumocócica.
- La cantidad de infecciones neumocócicas ha disminuido gracias a la prevención primaria.

MSD tiene una larga historia de investigación, desarrollo, fabricación y distribución de vacunas para niños, adolescentes y adultos. Como cada año, MSD reitera su compromiso con la salud fomentando la información de pacientes al crear plataformas como infovacunacion.com.mx.

Referencias

- Información sobre la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/index-sp.html>
- Tipos de infección de la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/infection-types-sp.html>
- Factores de riesgo y transmisión de la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission-sp.html>
- Síntomas y Complicaciones de la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications-sp.html>
- Diagnóstico y Tratamiento de la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/diagnosis-treatment-sp.html>
- Prevención de la enfermedad neumocócica. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/prevention-sp.html>

<https://www.corporativo.msd.com.mx/>



Besins Healthcare México

El 85% de las mujeres y el 91% de los hombres se infectan con Virus del Papiloma Humano

El cáncer cervicouterino, aunque prevenible y tratable, es la segunda causa de muerte en mujeres en edad reproductiva por cáncer en México y en el mundo, pues cada 2 horas muere una mujer por esa causa.

El cáncer cervicouterino es causado por la infección de transmisión sexual persistente del Virus de Papiloma Humano (VPH) de alto riesgo hasta en 99% de los casos y son los tipos 16 y 18 los más prevalentes, responsables de aproximadamente el 70% de todos los casos de cáncer cervicouterino.

La infección por VPH es la más común entre la población. Hasta el 50% de las mujeres sexualmente activas están infectadas con algún tipo de VPH, alertaron médicos especialistas en ginecología y obstetricia, quienes apuntaron que la incidencia de VPH es más común en mujeres jóvenes y alcanza un pico de aproximadamente 20% en mujeres de 20 a 24 años.

Así se dio a conocer en el marco del foro de actualización sobre cáncer cervicouterino asociado a la infección por VPH, donde la doctora Elsa Díaz López, directora general del Grupo Especializado en Salud Femenina (GESFEM), compartió que la infección por VPH repunta en mujeres de más de 45 años, etapa en la que probablemente se han tenido varias parejas por lo que se detecta un segundo pico de infecciones, y apuntó que se estima que a los 4 años de haber iniciado una vida sexual activa, el 50% de las mujeres ya adquirieron algún tipo de VPH.

Por su parte, el doctor Rogelio Aguado, miembro de la mesa directiva del Colegio Mexicano de Ginecólogos dedicados a la Colposcopia (COMEGIC), explicó que el cáncer cervicouterino se desarrolla lentamente, empezando con una infección habitualmente transitoria y asintomática ocasionada por el VPH, la cual llega a persistir y dar lugar a lesiones precancerosas que, al evolucionar, dan lugar a cáncer si dichas lesiones no se detectan a tiempo.

Agregó que "existen nuevas alternativas como *Papilocare* que es un gel vaginal que ayuda a reparar y reepitelizar la zona de transformación del cuello uterino, y como coadyuvante en lesiones intraepiteliales de bajo grado causadas por el VPH".

En su oportunidad, el doctor Ricardo Lúa-Alvarado, médico ginecólogo y obstetra certificado por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia, así como maestro en Ciencias en Metodología de la Investigación, expuso que en nuestro país existen muchos retos pendientes para enfrentar los riesgos que representa el cáncer cervicouterino.

Detalló que los virus del papiloma humano son un grupo de más de 200 (virus) relacionados entre sí, catorce (14) de los

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

cuales son de alto riesgo y son los que se asocian con el cáncer cervicouterino.

El también director del grupo de especialistas en Ginecología y obstetricia GineMed Guadalajara y profesor activo de diplomados en Patología Genital femenina y Ginecología Bio-regenerativa, añadió que es necesario generar mayor información en torno del cáncer cervicouterino causado por el VPH así como educación sexual, cultura de prevención y autocuidado entre la población.

Como parte de las conclusiones del foro, la doctora Diana Mejía, responsable del área médica en Besins Healthcare México y quien moderó el encuentro, insistió en que es fundamental educar a la población sobre el cáncer cervicouterino y su prevención, que incluye desde la visita periódica al ginecólogo para realizar un chequeo general de salud en la mujer que incluya consejería sexual, así como pruebas periódicas de detección como el papanicolau y la vacunación.

La doctora Mejía Morales consideró que la prevención y la responsabilidad personal es fundamental para reducir los



riesgos provocados por el VPH e insistió en que se debe fortalecer la cultura de acudir periódicamente con el médico especialista para diagnosticar en sus estadios más tempranos. "El público debe informarse para actuar oportunamente y evitar el riesgo de cáncer cervicouterino asociado a infecciones causadas por VPH", concluyó.

<https://www.besins-healthcare.com.mx/>

MED-EL

Bajas temperaturas podrían ser una amenaza para los oídos de los niños

- De acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) se esperan más de 20 frentes fríos durante el primer semestre del 2023
- La Secretaría de Salud estima que en México hay más de 40 mil niños con pérdida auditiva

Los cambios de temperatura propician problemas en las vías respiratorias, aumentando así los riesgos de infección frecuente en un corto periodo de tiempo. Los especialistas de MED-EL, líder en soluciones médicas auditivas, explican que estos ciclos, originados por virus o bacterias, pueden provocar daños en el oído medio en donde se albergan los huesecillos vibratorios del sistema auditivo, a lo que comúnmente se le conoce como otitis media, afectando principalmente a los niños.

De acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) se espera la llegada de alrededor de 25 frentes fríos para México, culminando esta temporada hasta el próximo mes de mayo, por lo que MED-EL recomienda proteger los oídos del frío y en caso de que el pequeño llegue a enfermarse, será necesario que en este regreso a clases tanto padres de familia como docentes estén atentos a las posibles conductas que puedan presentarse a consecuencia del oído dañado, tales como:

- Interrupciones mientras habla
- Errores de articulación o pronunciar mal las palabras
- Falta de respuesta ante un estímulo o llamada de atención
- Aislamiento
- Disminución de rendimiento académico.

Adicionalmente el menor puede presentar fiebre, dolor y secreciones por el oído, incluso pérdida auditiva temporal.

Según las cifras reportadas por la Secretaría de Salud hace dos años, en el país había más de 40 mil niños con pérdida auditiva, es por eso que MED-EL alerta a la población en esta temporada de invierno para que estén pendientes a las

señales que emita su cuerpo con la intención de que se detecte de manera oportuna las complicaciones que pudieran registrarse en su capacidad auditiva y que conozcan las alternativas tecnológicas que existen y están alcance para cada uno de los diferentes casos de sordera que existen en el mundo.

www.medel.com/es/



medix[®] Vitamina D para fortalecer sistema inmune ante ola de enfermedades respiratorias como influenza y Covid-19

- En la primera semana de 2023 la Secretaría de Salud reportó 2,699 contagios diarios por Covid-19
- Distintos estudios demuestran que niveles adecuados de vitamina D ayudan en el tratamiento de estas enfermedades
- Las guías internacionales recomiendan 4,000 unidades diarias de colecalciferol (vitamina D)

En la temporada invernal incrementa el riesgo de infecciones respiratorias como COVID-19 e influenza, de acuerdo con la Secretaría de Salud, quien informó que en la primera semana de 2023 se registró un promedio diario de 2,699 contagios y tres defunciones por el virus SARS-CoV-2. Mientras que en la actual temporada de influenza 2022-2023 se han confirmado 7,626 casos y 145 defunciones.

De ahí la importancia de contar con una buena capacidad inmunitaria que, en conjunto con otras medidas de prevención como la vacunación, el uso de cubrebocas y el constante lavado de manos, ayude a prevenir este tipo de enfermedades o a tener una mejor respuesta cuando hay contagio, por lo que distintos estudios médicos recomiendan la ingesta de 4,000 unidades diarias de vitamina D.

Las personas con enfermedades preexistentes tienen un sistema inmune debilitado y un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) señala que 1 de cada 3 personas adultas en México tienen deficiencia de vitamina D, lo que compromete aún más sus defensas.

El especialista en Ginecología y Salud Reproductiva, Víctor Marín Cantú, dijo que se ha comprobado en estudios clínicos que la deficiencia de vitamina D aumenta la posibilidad de infección, enfermedad grave e incluso muerte por Covid-19, mientras que por otro lado se ha demostrado que tener niveles adecuados de esta vitamina disminuye estos riesgos, como lo reportó incluso un estudio clínico llevado a cabo en nuestro país por el IMSS.

En España, diversos estudios publicados en revistas científicas, entre ellas The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism concluyeron que niveles adecuados de dicha vitamina disminuye 87% el riesgo de hospitalización y 50% el de muerte por Covid-19.

"La vitamina D juega un papel importante en la regulación del sistema inmune y ayuda a controlar la inflamación mejorando notablemente el pronóstico de esta enfermedad y contribuyendo a su prevención, lo cual también es importante para las mujeres embarazadas, porque más de 60% de ellas tienen deficiencia de esta vitamina", puntualizó el doctor

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

Víctor Marín.

Comentó que la principal fuente de vitamina D es a través de la piel; por ello, recomendó tomar un "baño de sol", entre las 11:00 y 16:00 horas, durante 15 o 20 minutos para estimular su síntesis; además de consumir alimentos como pescados azules, yema de huevo e hígado o tomar diariamente 4,000 mil unidades de colestiferol para garantizar niveles adecuados, como lo recomiendan las guías internacionales.

Los síntomas más comunes por falta de vitamina D son fatiga, debilidad y/o dolor muscular y en las articulaciones y depresión, algunos de los cuales también se presentan cuando hay contagio de enfermedades respiratorias como Covid-19 e influenza, por lo que en cualquier caso lo mejor es acudir a consulta médica.

<https://medix.com.mx/>



Laboratorio Armstrong Inicia el año con una buena salud digestiva

- *Siete de cada 10 mexicanos acuden al doctor por problemas digestivos*
- *El exceso de alimentos ricos en grasas, azúcares, sal y el consumo de alcohol daña el equilibrio de la microbiota*
- *Probióticos como Lactobacillus paracasei CNCM I-1572, aseguran suministrar bacterias saludables para proteger el intestino y ayudar a una adecuada digestión*

Datos de la Asociación Americana de Gastroenterología demuestran que 7 de cada 10 mexicanos, acuden al año al doctor por problemas digestivos¹, cifra que aumenta después de la temporada de las fiestas decembrinas y los festejos de inicios de año.

Durante las fiestas y celebraciones, es complicado evitar los excesos, los mexicanos consumimos una dieta diferente a la del resto del año y debido a que se ingieren alimentos ricos en grasas, azúcares, sal y en muchos casos gran consumo de bebidas alcohólicas nos provocan enfermedades gastrointestinales, ocasionando así un desequilibrio en la microbiota provocando dolor y distensión abdominal entre otros, comentó Dr. Arturo Torres y Gutiérrez Rubio, Médico Especialista en Medicina Interna y Profesor del Diplomado en Farmacología Clínica de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Para volver a tener una buena salud digestiva se requiere consumir alimentos ricos en fibra y agua, así como verduras y probióticos² como el lactobacillus paracasei CNCM I-1572, que favorezcan el óptimo funcionamiento de la flora intestinal lo que evitará enfermedades gastrointestinales.

Cuando ciertas bacterias constituyen un beneficio para la salud, se conocen como probióticos. Todos tenemos probióticos en el cuerpo desde el momento en que nacemos, sin embargo por nuestra alimentación y estilo de vida se va modificando la composición de nuestra microbiota y, por lo tanto, la presencia de probióticos en ella.

Este nuevo Lactobacillus paracasei CNCM I-1572 del laboratorio Armstrong de una sola cepa, funciona como un complemento alimenticio de fermentos lácticos vivos indicado para recuperar, mejorar y equilibrar la microbiota intestinal, este probiótico sobrevive al tránsito gastrointestinal y persiste en el intestino hasta tres días después de la ingesta, promoviendo una mayor recuperación de la flora intestinal.

Dentro de los principales beneficios que brindan los probióticos están: disminuir los malestares digestivos, mejorar la calidad de la digestión, regular la motilidad intestinal, reforzar el sistema inmunitario y promover el desarrollo de bacterias beneficiosas.

"Este nuevo probiótico de origen humano, combinado con una alimentación y estilo de vida saludable contribuirá a promover una mejor salud gastrointestinal tan necesaria en la población mexicana, es recomendable de todas maneras que ante cualquier síntoma visiten a su médico", finalizó el especialista.

Referencias

- ¹ Sperber, A. D., Bangdiwala, S. I., Drossman, D. A., Ghoshal, U. C., Simren, M., Tack, J., ... Palsson, O. S. (2021). Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99-114.e3. doi:10.1053/j.gastro.2020.04.014
- ² Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/prensa/218-salud-digestiva-fundamental-para-un-cuerpo-sano>

<https://www.laboratoriosarmstrong.mx/>



Novo Nordisk Urgen tratar de forma integral y multidisciplinaria a la obesidad

- *La obesidad es una enfermedad multicausal y compleja, que requiere tratamiento integral y multidisciplinario basado en las necesidades de cada persona*
- *La asociación Obesidades presentó su nuevo localizador de profesionales certificados para el tratamiento integral de la obesidad*

La obesidad es una enfermedad crónica y multicausal, que no ha sido debidamente tratada, ya sea por desconocimiento de su complejidad o por el estigma que aún existe hacia esta condición. Por este motivo, especialistas en medicina y psicología, así como organizaciones civiles, unieron sus voces para hablar sobre la importancia de su tratamiento integral.

En la conferencia de prensa "*Necesidades de apoyo integral de las personas que viven con obesidad en el México actual*", organizada por Novo Nordisk y la asociación civil Obesidades, el Dr. Fernando Pérez Galaz, cirujano gastrobariatra y cofundador de Obesidades, explicó que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja, multicausal y progresiva, que resulta de la interacción de factores conductuales, medioambientales, genéticos y metabólicos.

México tiene una de las tasas de sobrepeso y obesidad más altas del mundo. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, ambas condiciones afectan al 42.9% de la población de 12 a 19 años y al 72.4% de la población de 20 y más años.¹

El Dr. Pérez Galaz informó que la obesidad causa múltiples comorbilidades que contribuyen a un gran porcentaje de discapacidad y muerte prematura en la población.²

El especialista añadió que *"es importante hacer hincapié en que no se debe juzgar a la persona que vive con obesidad como carente de fuerza de voluntad, ya que la obesidad responde a múltiples causas, entre ellas que vivimos en un ambiente obesogénico, que promueve el consumo de alimentos hipercalóricos y donde los mecanismos de esfuerzo y recompensa giran alrededor de la comida. Así se crea una dependencia a nivel cerebral que pide más comida como compensación a los problemas de la vida cotidiana e, inclusive, como respuesta a la pérdida de peso, favoreciendo la recuperación de este."*

"Al ser una enfermedad tan compleja, la obesidad requiere de un tratamiento multidisciplinario, que incluye un estilo de vida saludable con actividad física; un abordaje integrativo cognitivo, psicodinámico y humanista; tratamiento farmacológico con medicamentos innovadores como los agonistas del receptor de GLP-1, fentermina y psicofármacos, y cirugía bariátrica", informó el Dr. Pérez Galaz.

Obesidades ofrece un nuevo localizador de profesionales especializados en obesidad



2023
Abril **19** al **21**



www.expofarma.net



En su intervención, la Dra. Verónica Vázquez Velázquez, psicóloga clínica y presidenta de Obesidades, enfatizó que hay diferentes tipos de obesidad, por lo que el diagnóstico debe hacerse entendiendo las causas. "Para asegurar un tratamiento adecuado, el primer paso es que el paciente acepte su condición y que entienda que existen factores ajenos a su voluntad."

"Los especialistas debemos saber tratar esta enfermedad y acompañar al paciente. El tratamiento debe centrarse en la persona, considerando aspectos como estilo de vida, alimentación y situación económica. Las respuestas a necesidades tan diversas deben crearse junto con el paciente. Ver cómo se siente y cómo interactúa en los ámbitos familiar, social y laboral es determinante, ya que puede ser discriminado en algunos de estos ámbitos o en todos ellos."

"En la asociación Obesidades nuestro objetivo es tender un puente entre las necesidades de tratamiento de las personas con obesidad y todo lo que existe para ellos. Entre las soluciones multidisciplinarias que ofrecemos están asesoría en nutrición, atención médica multidisciplinaria, educación y capacitación a profesionales de la salud", indicó la especialista en psicología de la obesidad.

La Dra. Vázquez informó que Obesidades pone a disposición de los pacientes un localizador de expertos que tratan la obesidad desde diferentes especialidades. Todos ellos cuentan con las debidas certificaciones, por lo que el paciente puede tener la confianza de que son verdaderos profesionales. "Tenemos registrados a 127 profesionales de la salud y clínicas, especializados en el tratamiento de la obesidad. Entre los profesionales de la salud tenemos a médicos, nutriólogos, médicos del deporte, psicólogos, cirujanos bariátricos, psiquiatras y pediatras. Damos servicio en 22 Estados de la República y nuestro objetivo es seguir creciendo. Buscamos que se sumen cada vez más profesionales de la salud y clínicas especializadas."

"Para acceder a estos apoyos, los invitamos a visitar la página www.obesidades.org a través de la pestaña 'Localizador de Tratamiento', el paciente podrá encontrar al especialista adecuado, dependiendo del lugar en donde viva", explicó la Dra. Vázquez.

"Nuestro objetivo es dar un tratamiento a la medida, ya sea farmacológico, quirúrgico y psicológico, dependiendo de cada caso. Es importante enfatizar en que el tratamiento para la obesidad es posible y se debe mantener a largo plazo, con el apoyo de profesionales de la salud capacitados. Bajar de peso no es el único objetivo. El bienestar emocional, una vida más saludable y el control de las enfermedades relacionadas al aumento de peso son también metas por alcanzar", señaló la presidenta de Obesidades.

La voz de las personas que viven con obesidad está presente

Por su parte, Eurídice Salgado, médico veterinario y persona que vive con obesidad, expuso que "las personas con obesidad necesitamos un apoyo multidisciplinario. Cada historia de vida es diferente, estamos luchando contra algo que no elegimos vivir. Si no cambiamos el ambiente donde las condiciones se dan para perpetuar una enfermedad metabólica, no resolveremos el problema. Tampoco lo resolveremos con estándares de belleza irreales y la etiqueta de 'gordito' que nos colocan en todas partes."

Finalmente, la Dra. Vázquez concluyó diciendo que "nadie tiene por qué ser etiquetado, atacado o discriminado por el tamaño de su cuerpo. La obesidad no es un asunto de apariencia, que se resuelve con fuerza de voluntad, 'comiendo menos y moviéndose más'. Debemos saber que la salud puede empezar teniendo una actitud saludable respecto al cuerpo".

Referencias

- 1 Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Continua 2021. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf
- 2 GBD 2016 DALYs and HALE Collaborators. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 333 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390(10100):1260-344. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32130-X](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32130-X)

 www.novonordisk.com.mx



Plan M

Fertilidad, plan familiar y la mujer moderna: el poder de decisión de miles de mujeres mexicanas

- En todo el mundo desarrollado, las parejas han retrasado la paternidad a una edad cada vez mayor durante las últimas tres décadas¹
- La maternidad ocupa el 8° lugar en las prioridades de la mujer²
- En muchos países, el aumento de la edad media del primer parto entre las mujeres fue concomitante con la difusión de la píldora anticonceptiva, el aumento del empleo femenino y la expansión de la educación universitaria

La rápida expansión de la educación y el aumento del empleo femenino ofrecen oportunidades laborales ejecutivas, lo cual provoca que algunas mujeres consideren retrasar la maternidad a una edad más avanzada. Estas tendencias han ido acompañadas de un rápido cambio en los valores familiares, el retroceso del matrimonio, el aumento del divorcio y una mayor tolerancia a la falta voluntaria de hijos, por ejemplo.¹

La maternidad es vista como una experiencia que ocurre después de lograr un desarrollo profesional, como viajar por el mundo, obtener independencia económica y/o tener una pareja estable. Sin embargo, esto hace que las mujeres se enfrenten otro reto: el planear su maternidad sin arriesgar su salud reproductiva, cuando se acercan al final de la edad fértil.^{1,2}

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), estimó en 2019 que 34.3 millones de mujeres mexicanas se encuentran en edad fértil, es decir, entre los 15 y 49 años de edad, aproximadamente, lo que representa el 53.1% de la población femenina total.³

El temor al "reloj biológico"

Desde que era pequeña, Brenda soñó con tener hijos, dos para ser exactos; siempre lo repetía en las fiestas, donde le preguntaban sobre lo que quería ser de grande. Ella respondía que iba a ser nutrióloga y mamá de dos niñas.⁴

Al terminar la universidad, Brenda se enfocó en su profesión. Con el paso del tiempo logró ser una exitosa nutrióloga con su propia clínica en uno de los hospitales más reconocidos de la Ciudad de México.

El éxito en su carrera vino acompañado de una dificultad para encontrar pareja, pues sus horarios de trabajo eran extensos y su vida se había reducido a acudir al hospital durante 6 días a la semana, durante prácticamente todo el día.

Así llegó a los 37 años y descubrió que, aunque había postergado los planes de la maternidad y se encontraba sin pareja, era momento de planear una estrategia para que antes de los 45 años fuera madre, aunque ahora solo de un bebé y ya no le importaba si sería niño o niña.

Si de algo estaba segura Brenda es que quería un hijo, con o sin pareja. Pero la gran pregunta era: ¿cómo y qué procedimiento seguir? Brenda representa el caso de miles de mujeres en México y la falta de información para tomar la mejor decisión.

Congelamiento de óvulos, una tendencia al alza

Las investigaciones sobre las intenciones de fecundidad indican que un número cada vez mayor de mujeres y hombres desean tener hijos después de los 35 años.¹

Este problema es más pertinente para las mujeres con

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

educación terciaria que tienen más que perder, en términos de su carrera laboral, ingresos y estatus social al convertirse en madres y, por lo tanto, posponen la maternidad más que sus contrapartes con menor educación.¹

Es así que, procedimientos médicos como el congelamiento de óvulos, han ganado popularidad a nivel mundial, lo cual permite a las mujeres contar con una planeación de su maternidad sin que la edad sea un factor que obstaculice sus metas.⁵

Solo el 58% de las mujeres saben qué es la reproducción asistida y, de este porcentaje, el 70% considera que es muy costoso, por lo que debería solo utilizarse en casos especiales. Sin embargo, el 97% de las mujeres refiere que si utilizaría técnicas de reproducción asistida si tuvieran la posibilidad de hacerlo.²

En Estados Unidos, durante el 2009, solo 475 mujeres congelaron sus óvulos, según la Sociedad de Tecnología de Reproducción Asistida. Para 2018, menos de diez años después, 13,275 mujeres los congelaron, mostrando un incremento del 2,695%.⁶

En España, el congelamiento de óvulos aumentó 142% en los últimos nueve años, de acuerdo con la Sociedad Española de Fertilidad.⁷

El congelamiento de óvulos no es la única solución para planear la maternidad, pues actualmente la tecnología ha avanzado de tal forma en que hay más opciones para que las mujeres puedan ser madres a la edad que lo deseen.⁸

Pero siempre se requiere de un acompañamiento estrecho por el médico especialista, así como asesoría que guíe a la mujer a elegir el proceso que más le convenga durante la planeación de su maternidad.⁷

Una de las opciones sobre esta asesoría y guía es Plan M, que acompaña el proyecto de vida de cada mujer con información sobre salud sexual y reproductiva, fertilidad, desarrollo profesional y balance de vida personal-laboral.⁹

A través de su sitio web (<https://planm.com>), Plan M ofrece a las mujeres la oportunidad de contar con información a través de expertos o de experiencias de terceros, para consolidar su proyecto de vida, incluyendo sus intereses sobre la maternidad.⁹

Plan M, una comunidad que desde su lanzamiento en 2020 en Colombia y que cuenta hoy con 20,000 afiliados, se enfoca a mujeres de cualquier edad y sus parejas, en caso de tenerlas, sin importar si desean vivir o no la maternidad en el corto, mediano o largo plazo.⁹

Es así que, esta comunidad ofrece a las mujeres información para que se "empoderen" sobre su reloj biológico y conozcan sobre las técnicas de reproducción asistida y planeación de la fertilidad, para que cuenten con herramientas que les permitan alinear sus sueños personales y profesionales.⁹

Referencias

- Schmidt L, et al. Demographic and medical consequences of the postponement of parenthood. Hum Reprod Update. 2012;18(1):29-43.
- Estudio LAB SOCIAL. Ferring. 2022

³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Mujeres y Hombres en México 2019. INEGI. 2019. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825189990.pdf

⁴ Entrevista realizada por Rafael Ríos durante el lanzamiento de Plan M en México el pasado 6 de octubre de 2022. Debido al delicado contenido de la entrevista, Brenda prefiere mantener el anonimato y no dar a conocer su verdadera identidad.

⁵ Alteri A, et al. Elective egg freezing without medical indications. Acta Obstet Gynecol Scand. 2019;98(5):647-652.

⁶ Dockterman E. Data Show More Women Are Freezing Their Eggs During the Pandemic, Defying Doctors' Expectations. Time. 2021. (Internet). Consultado en agosto 2022. Disponible en: <https://time.com/5927516/egg-freezing-covid-19-pandemic/>

⁷ Centro de salud de la mujer Dexeus. El congelamiento de óvulos aumentó 142% en los últimos nueve años. BioTech. 2020. (Internet). Consultado en agosto 2022. Disponible en: [http://biotech-spain.com/es/articulos/la-congelacion-de-los-ovulos-aumenta-un-142-en-nueve-aos-/](http://biotech-spain.com/es/articulos/la-congelacion-de-los-ovulos-aumenta-un-142-en-nueve-aos/)

⁸ Mayo Clinic. Congelación de óvulos. 2019 [Internet]. Consultado en Agosto 2022. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/egg-freezing/about/pac-20384556>

⁹ Plan M. Sobre Plan M. (Internet). Consultado en julio 2022. Disponible en: <https://planm.com>.

Elevaté

iPor un 2023 de pleno bienestar sin inflamación crónica! un básico de salud que todos podemos lograr

La inflamación es un proceso de nuestro sistema inmunitario para proteger al cuerpo de infecciones, lesiones o enfermedades, sin embargo, cuando la inflamación persiste y deja de responder al propósito reparador se vuelve destructiva. Los síntomas de inflamación crónica suelen ser sutiles, acelerando el envejecimiento y eventualmente dañando células, tejidos y órganos sanos afectando distintos sistemas promoviendo el desarrollo de varias enfermedades degenerativas como diabetes, autoinmunes, obesidad, estrés, depresión, deterioro cognitivo, pérdida de masa muscular, entre otras.

Para evitar que la inflamación crónica afecte nuestra salud a largo plazo Elevaté, una propuesta de formulaciones revolucionarias para ayudar a combatir desde su origen las afectaciones de la salud más persistentes, nos da una serie de recomendaciones para lograr este propósito:

1. Cuidar la microbiota

También conocida como flora intestinal, es el conjunto de microorganismos vivos que se encuentran en el intestino o tubo digestivo del organismo humano. Esta flora intestinal es beneficiosa para el desarrollo del sistema inmune y tienen una relación importante con la conducta humana y el estado de ánimo. Para cuidarla es necesaria una alimentación adecuada, alta en fibra dietética y agregar algunos fermentados como los probióticos.



Se sugiere evitar comidas procesadas, con conservadores o colorantes artificiales y además poner atención en el origen de los ingredientes para saber si estuvieron expuestos a pesticidas o herbicidas ya que, de ser así, pueden estar contaminados con glifosato, un elemento presente en éstos que daña de forma importante la microbiota y la membrana intestinal y que fue la razón principal de crear VITAL GUT de Elevaté, para ayudar a minimizar los efectos de estos glifosatos en el cuerpo.

2. Comer adecuadamente

Llevar una dieta suena complicado, pero para comenzar se puede iniciar reduciendo el consumo de alimentos procesados, aceites vegetales con alto nivel de omega 6, como el de girasol, maíz, canola, soya y las margarinas, los azúcares y harinas refinadas. Es importante incorporar en la dieta elementos antiinflamatorios como es la cúrcuma, el jengibre, los frutos rojos, los omegas 3 y los vegetales ricos en polifenoles. Elevaté tiene una opción llamada BODY BALANCE que es un antiinflamatorio poderoso basado en herbología que contiene algunos de los ingredientes mencionados.

3. Procurar un sueño apropiado

Dormir es clave para la buena salud, lograr hacerlo por lo menos ocho horas diarias nos ayudará a que las células del

SOLUCIONES AVANZADAS PARA SU LABORATORIO

Nuestros tituladores, espectrofotómetros, medidores grado investigación, potenciómetros con tecnología Bluetooth[®], entre otros, están diseñados para ofrecerle rapidez y exactitud en sus mediciones de rutina.



Tituladores, Espectrofotómetros, Fotómetros, Refractómetros, Termómetros, Medidores grado investigación, Medidores portátiles y de bolsillo, Dataloggers, Agitadores magnéticos, Electrodo, Soluciones buffer y más...



☎ 55 5649 1185

☎ 55 4320 4811

✉ contacto@hannainst.com.mx

🌐 www.hannainst.com.mx

📘 HannainstrumentsMexico



cuerpo se restablezcan adecuadamente mejorando en todos sentidos las funciones. La alteración del sueño incrementa los niveles de moléculas proinflamatorias, debido a la alteración del ritmo circadiano de la resolución inflamatoria. El exponerte poco tiempo después de despertar a la luz natural por 10 minutos y evitar ver pantallas como la del celular o la televisión una hora antes de dormir nos ayudará a regular nuestro ritmo circadiano y poder conciliar el sueño correctamente.

4. Hacer ejercicio

El ejercicio físico es fundamental para eficientar los procesos celulares, oxigenarse y mantener una salud metabólica adecuada. El sedentarismo contribuye directamente al desarrollo de la inflamación crónica y sus enfermedades asociadas, de modo que al no realizar actividad física promovemos la inflamación. Está comprobado que con solo 15 minutos 5 días a la semana se puede lograr una buena condición física. Si es estos 15 minutos pueden incorporarse 2 sesiones de 30 a 60 segundos de alto esfuerzo para lograr elevar el ritmo cardíaco es todavía mejor.

5. Evitar el estrés

El estrés psicológico y el físico perpetúa la inflamación crónica. El aumento sostenido de la hormona cortisol, factor característico del estrés, se asocia a un patrón alterado del



sueño y a sobrepeso, dos factores que potencian aún más la cascada inflamatoria. Entre las prácticas que se pueden hacer para el reducir el estrés están la meditación, respiraciones, ejercicio y buscar estar presente.

 <https://elevatebotanica.com/>

Herbalife Nutrition 2023: Tendencias en Nutrición

Por Susan Bowerman, MS, RD, CSSD, CSOWM, FAND, director Senior, Educación y Capacitación Nutricional Mundial, Herbalife Nutrition

La nutrición está relacionada directamente en la forma en cómo nos sentimos, nos vemos y nos desempeñamos cada día, por ello los consumidores empiezan a ver la salud y bienestar de una manera más holística. La mayoría de nosotros quiere mejorar en estos tres aspectos en nuestra vida y entendemos que la nutrición es fundamental para lograrlo. A continuación, presentamos las tendencias en nutrición para este nuevo año.

Alimentación a base de plantas: Atendiendo la sustentabilidad y el desperdicio alimentario

Existen dietas veganas, vegetarianas o flexibles y continuará esta tendencia por mucho tiempo más. Las dietas basadas en plantas no son nuevas, pero cada día este tipo de productos se vuelven más populares ya que atraen a las personas que reconocen los beneficios tanto para el cuerpo como para el planeta. La alimentación a base de plantas está llena de nutrientes comparado a las calorías que se consumen. Las frutas, verduras, leguminosas y granos enteros son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fitonutrientes y, de manera natural, están libres de colesterol.

La mayoría contribuye con una cantidad importante de fibra, que ayuda a mejorar la salud de la microbiota y cuidar del sistema digestivo, apoyando al mantenimiento del sistema inmune y reduciendo la inflamación.

Además de los beneficios a la salud, los consumidores incluyen más alimentos vegetales en su dieta a raíz de una

preocupación por el cuidado del medio ambiente y nuestros sistemas alimentarios. Según un estudio de la Universidad de Oxford, el consumo de carne produce el doble de emisiones de gases de efecto invernadero que una dieta basada en plantas y los consumidores son cada vez más conscientes del rol que sus decisiones pueden tener en la protección del medio ambiente.

Hay estudios que demuestran que la cosecha de alimentos vegetales requiere de menos recursos naturales y es más amigable con el medio ambiente que la cría de animales para el consumo. Si la tendencia de consumo continúa hacia más alimentos de origen vegetal, se podrá tener un impacto significativo en la reducción de la deforestación, la degradación del suelo y las emisiones de gases de efecto invernadero que se asocian con la producción de carne.

Personalización

Los consumidores se están alejando de las dietas generales para llegar a sus objetivos. La nutrición personalizada o precisa, que utiliza la dieta, el estilo de vida y los biomarcadores individuales para sugerir una dieta más relevante para cada individuo sigue incrementando popularidad. Se calcula que el mercado global de la nutrición personalizada tuvo un valor de \$14,612.1 millones de dólares en 2021 y se proyecta un alcance de \$37,286.9 millones de dólares para el 2030, casi tres veces la tasa del mercado de 2021 según investigaciones.

Este fenómeno tiene mayor relevancia entre los millennials y la Generación Z, de los cuales el 49% y el 37% respectivamente, expresaron una fuerte preferencia por productos, servicios o aplicaciones que aprovechan los datos de cada uno para personalizar la experiencia como consumidor. (McKinsey)

Hay varios factores que determinan cómo se puede personalizar la dieta. Cada vez se conocen más opciones para obtener una evaluación personalizada y así conocer más de nosotros mismos. Esto nos ayuda a personalizar nuestras dietas para mejorar la salud o cumplir objetivos específicos.

Nutrición de doble función

Otra tendencia que estamos viendo es el incremento de demanda de productos y alimentos que se dirigen a múltiples dimensiones del bienestar. Los consumidores conocen más de nutrición y a su vez, se vuelven más proactivos en su atención médica, por lo que buscan formas para mejorar su salud a través de alimentos funcionales y que ofrezcan beneficios más allá que su simple valor nutricional. Las frutas, verduras, nueces, semillas y granos enteros son ricos en nutrientes y se consideran alimentos funcionales, y también pueden ser los que están fortificados con nutrientes como vitaminas, minerales, fitonutrientes, probióticos y fibra.

Por ejemplo, los consumidores de hoy buscan productos que apoyen los desafíos de salud física y mental. Esto incluye elementos como té de hierbas que ofrecen un gran sabor y al mismo tiempo pueden tener sensación de calma o relajación, además de mejorar el sueño. Por otro lado, un ejemplo, el colágeno es un ingrediente muy popular que se está abriendo camino en muchos alimentos funcionales y se sabe que apoya la salud de piel y tejidos, al mismo tiempo que ayuda a la apariencia del cabello, la piel y las uñas.¹

Los amigos del intestino

El interés de los consumidores en alimentar el microbioma intestinal saludable continuará aumentando en 2023. Una dieta rica en fibra prebiótica ayuda a promover el crecimiento de los microorganismos beneficiosos (probióticos) en el sistema digestivo y promueve el equilibrio adecuado de la microbiota. Tomando en cuenta que muchas personas comen menos de la fibra de la recomendada al día, consumir alimentos con mayor contenido de fibra y suplementos, si es necesario, podrá traer muchos beneficios. Los probióticos se encuentran naturalmente en alimentos como el yogur, el kéfir, el tempeh, el miso y las verduras fermentadas en escabeche, pero también se encuentran de una manera más prominente que nunca, en una gran variedad de suplementos alimenticios.

Seguramente veremos más productos con prebióticos y probióticos en el mercado y una gama cada vez mayor de probióticos que abordan problemas de salud específicos. Además, se podrán ver más productos dirigidos a problemas digestivos específicos como los que no tienen gluten.

Las dietas amigables con el intestino están incrementando en popularidad por los efectos que un microbioma sano tiene en la salud general del cerebro ya que se encuentra en constante comunicación con el tracto digestivo. De hecho, hay evidencia que sugiere que cuando el microbioma interactúa con el sistema nervioso central, la química del cerebro se regula e influye en el sistema neuroendocrino

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

asociados con la respuesta al estrés, la ansiedad y la función de la memoria. Los expertos han encontrado que nuestro cerebro no solo es "consciente" de nuestros microbios intestinales, sino que estas bacterias pueden influir en nuestra percepción del mundo y alterar nuestro comportamiento, lo que sugiere que cuanto más saludable comemos, mejor es nuestro estado mental.

Referencia

¹ Proksch E. et al., Skin Pharmacology and Physiology. 27, 47-55 (2014)

www.herbalife.com.mx



Peanut

Autocuidado y amor propio: Propósitos de Año Nuevo para nuevas mamás

• *Peanut, la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en México, comparte 10 propósitos que te ayudarán a mejorar tu autocuidado y amor propio en este 2023*

Como cada inicio de año, la cascada de buenos deseos se deja escuchar en las conversaciones entre amigas y familiares. Si bien una lista de deseos es útil, nada mejor que plantearse propósitos que impliquen pequeños retos y rutinas que ayuden a notar una mejoría o progreso; principalmente cuando te conviertes en mamá y la mayor parte del día está dedicado al cuidado y crianza de tu bebé.

Para este nuevo ciclo que comienza en 2023, Peanut, la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres a través de todas las etapas de la maternidad, habló con la comunidad para crear una lista de 10 acciones que puedes considerar en tu check list de propósitos de Año Nuevo que te ayudarán a mejorar tu enfoque hacia tu bienestar:

- 1. Ser paciente contigo, tu maternidad y tu bebé.** La maternidad es una de las etapas que más disfrutan aquellas mujeres que deciden ser madres pero trae consigo momentos desafiantes que tomará tiempo entender. No te sientas culpable o frustrada, las respuestas las encontrarás paulatinamente.
- 2. Prepararse un té de hierbas.** Las nuevas mamás no suelen tener mucho tiempo para cuidar de sí mismas, por lo que preparar una bebida fresca, te ayudará a revitalizarte en 5 minutos, al tiempo que hidratas tu cuerpo.
- 3. Hacer ejercicios de respiración.** Relajarse puede ser realmente difícil cuando eres mamá primeriza y sueles estar estresada por todo lo relacionado con el bebé. Pero también es más importante que nunca, ya que el trabajo de respiración tiene muchos beneficios. En este caso es importante intentar un ejercicio de respiración 4-7-8, el cual consiste en inhalar durante cuatro segundos, contener la respiración durante siete y exhalar durante ocho.
- 4. Escribir un journal o diario para sus recuerdos y analizar el estado de su salud mental.** Dedicar cinco minutos a un diario de una línea al día. Esto no solo te proporcionará recuerdos para mirar hacia atrás en los próximos años, sino que también se ha demostrado que escribir un diario es bueno para su salud mental, ya que puede ayudar a controlar la ansiedad, reducir el estrés y

ayudar a sobrellevar la depresión, además de ayudarte a conocerte.

- 5. Habla con una amiga solo para ponerse al día.** Como nueva mamá podrías olvidarte que hay un mundo fuera del increíble bebé que tienes. Recuerda que el verdadero cuidado personal significa cuidar no sólo de las necesidades físicas o mentales, sino también de las necesidades sociales.
- 6. Hacer actividades para expresar tu creatividad.** Una buena idea puede ser armar un álbum de fotos para compartir con familiares y amigos lejanos, hacer garabatos que te ayuden a aliviar el estrés y a concentrarte; también puede ser pintar un poco o tocar un instrumento musical.
- 7. Leer un libro que te haga sentir bien.** A veces está bien profundizar en un libro que es solo por placer. Leer un libro puede ser una excelente manera de conectarte contigo misma.
- 8. Irse a dormir temprano.** Es difícil dormir bien cuando eres nueva mamá pero, eventualmente, tu bebé debería adaptarse a una mejor rutina; aprovecha los buenos hábitos de sueño de tu bebé y cuídate acostándote temprano.
- 9. Hacer alguna amistad nueva.** Existen mujeres que se encuentran en la misma situación que tú y que te pueden ayudar a entender los cambios que ocurren al ser una nueva mamá. Con la app Peanut puedes conectarte, hacer amigas, compartir consejos con otras mujeres y tener conversaciones honestas para encontrar apoyo e información.
- 10. Escuchar un podcast.** Aquí no hay reglas: podría ser un podcast relajante o uno que cubra las últimas noticias. El punto es simplemente relajarse, recostarse en tu lugar favorito en el sofá y escuchar en paz.

La aplicación de Peanut permite que las mujeres tengan acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos, para afrontar los retos que trae consigo la maternidad, a través de un espacio seguro y generando conversaciones significativas.

Peanut ya está disponible para su descarga gratuita en

español en iOS y Android. ¿Qué esperas para unirte?

<https://www.peanut-app.io/es>



Doctoralia

Por un 2023 con metas más saludables

- *Alcanzar los objetivos de autocuidado implica la adopción de hábitos saludables*
- *Dietas milagro, tratamientos médicos no autorizados o rutinas de ejercicios que no están hechas a la medida pueden poner en riesgo la salud*

Entre las principales metas que las personas se proponen al iniciar un nuevo año se encuentran algunas relacionadas con el bienestar, por ejemplo, perder peso, hacer ejercicio o dejar de fumar.

Si bien algunas de estas metas contemplan cambios positivos en el cuerpo, no siempre están sustentadas en buenos hábitos alimenticios, acciones de autocuidado o en correctas rutinas de ejercicios, por lo que es necesario cuestionarse: ¿cómo lograr estos objetivos de manera saludable?

De acuerdo con Yisell Olmeda, licenciada en nutrición y ciencia de los alimentos e integrante de la plataforma Doctoralia, los propósitos para promover la salud física y mental deben estar enfocados en acciones diarias que, desde un enfoque de amor y autocuidado, busquen el establecimiento de hábitos saludables como: mejorar la relación con los alimentos, aprender a escuchar a tu cuerpo, hacer ejercicio por placer y no por castigo, así como, quitarle peso al peso, ya que éste último parámetro no es determinante en la salud de una persona.

"Es importante tener una visión más amplia e integral en torno a lo que es la salud y el autocuidado. Perder peso y ser delgado no es sinónimo de estar saludable. La salud puede existir en diferentes tamaños de cuerpo. La restricción (dietas, retos, medicamentos para bajar de peso) dañan la salud física y mental de las personas. Si este año buscas cuidar tu salud y cambiar hábitos alimenticios es importante hacerlo desde un lugar de amor y respeto hacia tu cuerpo, aprendiendo a comer lo que tu cuerpo necesita, nutriéndolo, no restringiéndolo. La salud va más allá del físico y del peso", comentó la especialista.

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

En contraste a esta recomendación, las personas optan por seguir las llamadas "dietas milagro" o someterse a rutinas de ejercicios que no están diseñadas por profesionales, situaciones que pueden poner en riesgo su salud.

De acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) seis de cada 10 mexicanos recurren a este tipo de prácticas poco saludables y someten a su cuerpo a regímenes alimenticios que no les brindan los elementos necesarios para un correcto funcionamiento del cuerpo de acuerdo con el sexo, edad y peso.

El propio Instituto define a las dietas milagro como aquellas que prometen una pérdida de peso en poco tiempo, pero que ponen en riesgo el aporte de nutrientes esenciales y que, incluso, contemplan el consumo de medicamentos controlados que ponen en riesgo la salud de las personas.

Como consecuencia de estas "dietas milagrosas" las personas pueden sufrir descalcificación, una baja considerable de energía, la caída del cabello, uñas quebradizas, mareos, dolores de cabeza intensos y alteraciones en la presión arterial.

Todas estas afectaciones generan trastornos metabólicos que pueden causar daños cardiovasculares, hepáticos y renales, además que afectan la estabilidad emocional de las personas



pues pueden provocar crisis de ansiedad, insomnio, irritabilidad y trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

En este sentido, Doctoralia, la plataforma que une a pacientes con profesionales de la salud, te invita a mantener buenas prácticas alimenticias y a tener rutinas de ejercicios a la medida. Para ello, los invita a consultar con un profesional de la salud de las más de 70 especialidades diferentes que se encuentran disponibles en la plataforma.

<http://www.doctoralia.com.mx>

Por ello, apuntó la Dra. Itzhae López, es muy valioso contar con un esquema de tratamiento que ataque los brotes y ofrezca una solución en beneficio de la calidad de vida de los pacientes. Al mismo tiempo, subrayó, es sumamente relevante generar conciencia sobre este padecimiento para que los pacientes, así como quienes conviven con ellos, no solo busquen una solución terapéutica, sino también una forma de entender la complejidad de este padecimiento y sus causas, de tal manera que puedan asumir que no es transmisible (contagiosa) y tampoco es consecuencia de malos hábitos higiénicos.

"He atendido pacientes que se enfrentan a una dura encrucijada porque realizar la actividad que más disfrutaban detona su eccema, esto les genera molestia, pena y gran inseguridad. Lamentablemente, con gran frecuencia son blanco de burlas y rechazo. Al final, sin un tratamiento integral abandonan aquello que les daba felicidad, se vuelven retraídos, evitan la convivencia, lo que daña su pleno desarrollo. Juntos podemos cambiar esta realidad informándonos e informando a otros, siendo empáticos y resilientes. Regresemos el control y, con ello, el disfrute pleno de su vida a quienes sufren dermatitis atópica", concluyó la psicóloga Guadalupe Enríquez.

Infórmate y ayuda a que otros conozcan más sobre la dermatitis atópica en: <https://www.bepanthen.com.mx/entendiendo-tu-piel/adolescentes-y-adultos>

Bayer Disfruta de una piel libre de eccema con Bepanthen® SensiCalm y SensiControl

- En México se estima que alrededor de 5 millones de personas padecen dermatitis atópica, la cual ocasiona síntomas como ampollas, inflamación, enrojecimiento, resequeidad e intensa comezón en diversas áreas de la piel¹
- La dermatitis atópica o eccema tiene importantes repercusiones a nivel emocional, incluyendo estrés, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social, vergüenza e incluso depresión
- Bayer México lanza la línea Bepanthen® Sensi, libre de cortisona, y la cual permite controlar los brotes de este padecimiento y mantiene la piel libre de erupciones durante 3 meses o más

Imagina que estás disfrutando de tu actividad favorita -jugar, nadar, practicar algún deporte, cocinar- y de pronto ¡oh no! enrojece y se inflama tu piel de la cara, al interior de los codos, detrás de las rodillas, manos y pies; sientes una terrible comezón y mientras más te rascas, más empeora la sensación, así como el aspecto de la lesión en tu piel.²

El impacto de esta enfermedad, llamada dermatitis atópica o eccema y la cual se debe a factores genéticos y ambientales,^{3,4} va más allá de lo físico. Emocionalmente la persona sufre baja autoestima, estrés, vergüenza, ansiedad, irritabilidad e incluso puede llegar a la depresión, debido no solo a la autoimagen de su cuerpo, sino también a las reacciones de las personas a su alrededor. La ignorancia y el miedo infundados ocasionan que otros teman a contagiarse o utilicen el padecimiento para burlarse y molestar a la persona con eccema. El resultado: aislamiento social, baja productividad, falta de motivación y pérdida económica en el entorno, comentó la Lic. Guadalupe Enríquez, psicóloga experta en tratamiento de dermatitis atópica.

Para cambiar esta realidad que sufren 5 millones de niños, adolescentes y adultos mexicanos, de manera que tomen el control de su día a día y disfruten al máximo de su vida sin limitarse por el eccema, Bayer lanza la nueva línea

Bepanthen® Sensi, que tiene 2 importantes diferenciadores: se trata de cremas ligeras y, por tanto, de fácil y suave aplicación, y, sobre todo, son tratamientos que no contienen cortisona.

"Debido a que esta enfermedad se caracteriza por dos fases distintivas: una no grave, que puede presentarse a lo largo de la vida, y otra grave o "brote", cuando la piel se manifiesta más irritable, esta nueva línea está formada por dos aliados para combatir ambas circunstancias: Bepanthen® SensiCalm, que alivia las molestias provocadas por el eccema a los 30 minutos después de su aplicación, y Bepanthen® SensiControl, que funciona como crema hidratante y mantiene la piel libre de erupciones durante un periodo de al menos 3 meses", explicó la Dra. Itzhae López, Gerente Médico Senior de Bayer México.

En México, la dermatitis atópica es la forma más común de inflamación de la piel,^{5,1} y tanto niños como adultos pueden presentarla a lo largo de su vida; sin embargo, en adultos es más difícil de tratar.⁶ Esta enfermedad se debe a factores genéticos y ambientales y los brotes pueden presentarse de manera aleatoria, de modo que pueden aparecer a cualquier edad e incluso desaparecer por un tiempo y regresar años más tarde.¹

Referencias

- 1 Medline Plus. Dermatitis atópica. Última revisión 10/11/2020. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000853.htm>
- 2 Mayo Clinic. (2021). Dermatitis atópica (eccema). Consultado el 11 de octubre. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273>
- 3 Simpson, E. L., Bieber, T., Eckert, L., Wu, R., Ardeleanu, M., Graham, N. M., Pirozzi, G., & Mastey, V. (2016). Patient burden of moderate to severe atopic dermatitis (AD): Insights from a phase 2b clinical trial of dupilumab in adults. Journal of the American Academy of Dermatology, 74(3), 491-498. Consultado el 12 de octubre. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2015.10.043>
- 4 Eckert, L., Gupta, S., Amand, C., Gadkari, A., Mahajan, P., & Gelfand, J. M. (2017). Impact of atopic dermatitis on health-related quality of life and productivity in adults in the United States: An analysis using the National Health and Wellness Survey. Journal of the American Academy of Dermatology, 77(2), 274-279.e3. Consultado el 12 de octubre. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2017.04.019>
- 5 Senado de la República (2018). Solicitan legislar en torno al tratamiento de la dermatitis atópica. Coordinación de Comunicación Social: Boletín de prensa. Número-870. Consultado el 3 de noviembre. Disponible en: <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion-boletines/42973-solicitan-legislar-en-torno-al-tratamiento-de-la-dermatitis-atopica.html>
- 6 Herrera-Sánchez, Diana Andrea, Hernández-Ojeda, Mariana, & Vivas-Rosales, Irving Jesús. (2019). Estudio epidemiológico sobre dermatitis atópica en México. Revista alergia México, 66(2), 192-204. Consultado el 12 de octubre. Disponible en: <https://doi.org/10.29262/ram.v66i2.591>



AFDM A.C.

Asociación Farmacéutica y de Dispositivos Médicos, A.C.

MISIÓN:

Proveer a los profesionales farmacéuticos y de dispositivos médicos, así como a los estudiantes, de foros de capacitación que contribuyan a su formación técnica y científica, que los lleve a ser altamente competitivos, además de promover la vinculación entre la industria, universidades y autoridades regulatorias.

VISIÓN:

Ser la organización que mejor represente los intereses de sus asociados y, cuyos foros de capacitación y vinculación, tengan el más alto nivel de calidad, para lograr la excelencia y el reconocimiento en el ámbito de la zona occidente como a nivel nacional.

VALORES:

Ética, honorabilidad, transparencia, responsabilidad y servicio.

CONTACTO

ASOCIACIÓN FARMACÉUTICA Y DE DISPOSITIVOS MÉDICOS
CALDERÓN DE LA BARCA NO. 284 • ARCOS VALLARTA • C.P. 44130 • GUADALAJARA JALISCO, MÉXICO

☎ 01 (33) 36 15 68 02 📞 33 39 57 93 64
administracion@afdm.com.mx

más de
40 AÑOS
capacitando a

**LA INDUSTRIA
FARMACÉUTICA
Y DE
DISPOSITIVOS
MÉDICOS
DEL OCCIDENTE
DEL PAÍS**

**Cursos de Capacitación
Abiertos y Cerrados**

•
Seminarios

•
Mesas de Trabajo

•
**Cursos con
Autoridades Regulatorias**

•
**Encuentros Regulatorios
AFDM - COFEPRIS- INDUSTRIA
y Estudiantes**

**¡Esté Pendiente de
Nuestros Sigüientes
Cursos Online!**

2023



www.bayer.com.mx



Hospital Houston Methodist Aprende a leer las 5 señales de alerta en las etiquetas de alimentos y arranca con salud este 2023

Muchos de los alimentos que consumimos hoy en día vienen empaquetados. Esto significa que son, en cierta medida, productos procesados y algunos de ellos son inclusive, ultra-procesados.

Para asegurarnos que estamos haciendo elecciones saludables, es necesario saber leer las etiquetas nutricionales de los alimentos, aunque sea un poco, para entender cuáles son los nutrientes saludables y cuáles son aquellos ingredientes añadidos o aditivos que nuestro cuerpo no necesita.

“Entre más logremos que las personas lean las etiquetas y las comprendan, será mucho mejor. Las necesidades nutricionales de cada persona van a variar siempre, pero hay alimentos que todos debemos limitar, sin importar quien esté leyendo la etiqueta”, explica Angela Snyder, nutrióloga del bienestar del Hospital Houston Methodist.

Así que la próxima vez que vayas al supermercado, aplica las recomendaciones que la nutrióloga Snyder nos comparte a continuación para aprender a identificar los focos rojos en los alimentos:

Foco Rojo # 1: AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son una forma refinada de azúcar que se agrega durante el procesamiento de alimentos para mejorar el sabor. El problema es que solo aportan calorías vacías que no necesitamos.

Por otro lado, los azúcares que se encuentran naturalmente en los alimentos van acompañados de otros nutrientes vitales como fibra, vitaminas y minerales, los cuales son imprescindibles para la salud. Puedes encontrar, por ejemplo, los azúcares naturales en alimentos como las frutas y algunos derivados de la leche. Estos son los buenos.

Por otro lado, además de las calorías vacías que aportan los azúcares añadidos y que potencialmente contribuyen a la ganancia de peso, también pueden impactar negativamente a tu salud al consumirlos durante años.

“Los azúcares añadidos ocasionan inflamación en todo nuestro organismo. También generan picos de azúcar en la sangre, lo que incrementa el riesgo a padecer prediabetes y diabetes tipo 2”, afirma la nutrióloga Snyder.

Debido a sus negativas consecuencias a la salud, los productores de alimentos ahora deben especificar la cantidad de azúcares añadidos en las etiquetas de sus productos. Puedes encontrar el “azúcar añadido” dentro de la sección de “carbohidratos totales” en la etiqueta.

“No es que debas eliminar por completo los azúcares añadidos de tu dieta, únicamente hay que estar consciente de la cantidad que consumes para poder determinar si un alimento tiene demasiados. Yo recomiendo solo escoger alimentos que tengan 5 gramos o menos de azúcar añadido por porción. Ahora bien, si se trata de un postre o dulce, se puede aceptar un poco más de azúcar añadido, como 10 gramos por porción. Pero honestamente, entre menos, mejor”, puntualiza la experta en nutrición del Hospital Houston Methodist.

Estas recomendaciones te mantendrán en línea con las guías de salud de la Asociación Americana del Corazón, que indican limitar los azúcares añadidos a no más de 24 gramos diarios (mujeres) y 36 gramos por día (hombres).

Foco Rojo #2: SODIO

Sabemos los síntomas obvios que conlleva consumir altas cantidades de sal, pero otro aspecto a considerar, son las implicaciones negativas a largo plazo que genera la ingestión de excesivas cantidades de sodio.

“Lo más grave de consumir mucha sal es el aumento en la presión arterial con el tiempo. Por ello, la recomendación para la mayoría de las personas es limitar el sodio a no más de 2,300 miligramos al día”, afirma Snyder.

Aunque no lo creas, es sumamente fácil excederse de ese número, incluso si no tocas el salero para nada. De hecho, más del 70% del sodio que consumimos diariamente en la

dieta proviene de los procesos de manufactura de alimentos, ya que se les agrega una gran cantidad de sal.

Para combatir el consumo excesivo de sal, Snyder recomienda limitar a 500 miligramos de sodio por comida o bien, que los alimentos que comemos tengan menos de 150 mg por porción.

Para aquellos alimentos que son notoriamente altos en sal, como sopas enlatadas, busca productos que digan “reducidos en sodio”, “con bajo sodio” o mejor aún, “con muy bajo sodio”.

“Un producto reducido en sodio es aquel que tiene 25% menos sodio que la versión original. Es muy importante revisar la etiqueta para asegurar que no tenga demasiado sodio tu producto. Si este es el caso, evítalo y busca un sustituto que sea, reducido en sodio o muy reducido en sodio”, explica la experta en nutrición.

Foco Rojo #3: GRASAS SATURADAS

Las grasas son probablemente uno de los nutrientes más controversiales que existen. Pero hay un hecho que debes tomar en cuenta con absoluta certeza: a las grasas saturadas las debemos limitar siempre y a las grasas trans las debemos desechar por completo.

“Las buenas noticias es que la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) han quitado las grasas trans de la lista de grasas “seguras”, por lo que ya no pueden ser utilizadas en la elaboración de alimentos procesados”, afirma la nutrióloga Snyder.

Las grasas saturadas, por otro lado, siguen siendo muy abundantes. Se les encuentra también de manera natural en muchos alimentos de origen animal como: carnes rojas, pollo, etc.

“No todas las grasas son malas, pero lo que sabemos desde un punto de vista científico es que las grasas saturadas contribuyen a elevar los niveles de colesterol, particularmente los de colesterol LDL, que están asociados a un incremento en el riesgo de enfermedades cardíacas”, describe la experta en nutrición.

“LDL significa lipoproteínas de baja densidad y que a veces son referidas como el “colesterol malo”, ya que se acumulan en las paredes de los vasos sanguíneos y, con el tiempo, producen enfermedades cardiovasculares. Entre más altos sean tus niveles de colesterol LDL, mayores problemas de salud podrías desarrollar”, comenta la especialista y agrega que, “lo mejor es tratar de limitar las grasas saturadas a 12-16 gramos por día únicamente. Esto es evitar lo más posible alimentos que contengan más de 5 gramos de grasas saturadas por porción”.

Como las grasas son parte esencial de nuestra dieta, Snyder recomienda intercambiar cualquier exceso de grasas saturadas, por grasas más saludables como las monoinsaturadas o poliinsaturadas (aceite de oliva, pescados como salmón, nueces y semillas, etc).

“En general, debemos siempre limitar nuestro consumo total de grasas. Y la mayoría de las que consumimos deben provenir de alimentos de origen vegetal porque tienden a tener mayores cantidades de grasas monoinsaturadas o

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanewsmx @pharmanwmx

poliinsaturadas en comparación con los productos de origen animal, que están mayoritariamente conformados por grasas saturadas", explica la nutrióloga Snyder.

Foco Rojo #4: Porciones exageradamente grandes

Incluso si tus alimentos empacados cumplen con las recomendaciones de la nutrióloga Snyder, aún falta por revisar el tamaño de las porciones que consumes. Muchas veces puedes asumir que algunos productos vienen empacados como una sola porción, cuando en realidad son bastantes más. Otras pueden ser porciones demasiado pequeñas y nos confunden.

"Se han hecho muchas mejoras en las etiquetas en cuanto a tamaño de porciones se refiere. Se leen mejor pues esta parte está subrayada y en letras más grandes", comenta Snyder.

"Lee bien el tamaño de la porción porque si comes doble porción del producto que sea y no te das cuenta, estarás consumiendo dos veces más grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio de lo que tenías previsto", enfatiza la experta.

Foco Rojo #5: Listas largas de ingredientes

"Siempre es buena idea darle un vistazo rápido a la lista de ingredientes de cualquier producto que vayamos a adquirir. Y en este sentido, entre menos ingredientes, mejor. Esto quiere decir que ese alimento en particular es menos procesado que otros", sintetiza la especialista en nutrición.

"Si una bolsa de papitas fritas está hecha de 25 ingredientes, mejor no la compres porque nos habla de un producto muy procesado, en contraste a una bolsa de papas que tiene solo 3 ingredientes: maíz, aceite y sal. Al hablar de papas fritas, la mejor opción sería esta última", ejemplifica Snyder.

Sin embargo, esta no es una regla inflexible ya que a veces una larga lista de ingredientes no necesariamente quiere decir que el producto sea un ultra procesado. Hay algunos alimentos que contiene muchas especias y hierbas por lo que hay que tener mucho criterio al aplicar ésta y todas las recomendaciones que has aprendido aquí sobre la lectura de etiquetas.

"Cuando lees la etiqueta de un producto hecho a base de pan, fíjate bien que esté siempre hecho a base de granos enteros, trigo o avena enteros, y evita las harinas refinadas lo más que puedas", finaliza la nutrióloga Snyder del Hospital Houston Methodist.

<https://es.houstonmethodist.org/>



Decathlon

El deporte y la actividad física ESTE AÑO SÍ marcarán tendencia en los mexicanos

- Decathlon se reinventa e invita a cumplir sus propósitos y promueve su campaña "Este año sí", para motivar a quienes este año sí comenzarán a hacer deporte y lo mantendrán como un pilar de bienestar en su vida
- La marca francesa líder en el retail de artículos deportivos, renueva su misión y busca "Move People Through the Wonders of Sport"

Comienza el año y la lista de metas a realizar está más presente que nunca en los hogares mexicanos, y es que es hasta que termina la celebración del Día de Reyes, que la preocupación por cumplir uno de los propósitos más comunes: el de hacer ejercicio, se pone en marcha.

Como cada que inicia un nuevo ciclo, el deseo por perder peso de más que se ganó durante las fiestas decembrinas, así como mejorar la salud y mantener hábitos saludables, es el motor principal de todos lo que en enero deciden cambiar su estilo de vida y agregarle un programa de actividad física a su rutina diaria. Sin embargo, este significativo deseo para muchos, dura poco tiempo.

En palabras de Clémence Grillet, Líder de Comunicación de Decathlon en México, la motivación de quien comienza a realizar deporte por primera vez suele disminuir si no conoce las enormes ventajas que la actividad física brinda para el bienestar de una persona, por lo que muchas veces el cansancio y la misma rutina pueden mermar en la continuidad de la práctica deportiva.

"Este 2023 en Decathlon renovamos nuestra misión: "Move People Through the Wonders of Sport" para continuar el legado sobre el amor y la accesibilidad que queremos compartir con todos, pero ahora haciendo del deporte la pieza fundamental que brinda alegría y actividad al estilo de vida de cada persona, llevando a cabo conexiones que promuevan una mejor calidad de vida", destacó.

En este sentido, la directiva explicó para comenzar a hacer deporte o aprender una disciplina nueva se debe conocer más sobre éste, encontrar el estímulo en su historia y, sobre todo, entender la enorme cantidad de beneficios que se pueden obtener al realizarlo, no sólo físicos, también mentales, ya que el deporte es el pilar fundamental para mantener en óptimo estado la salud física y mental y es la herramienta más efectiva para lograr una armonía general.

De acuerdo con estadísticas del INEGI, en México hasta hace apenas un año sólo un 39.6% de la población realizaba ejercicio y, de este total, más del 70% lo hacen por salud y dividen su rutina en tan sólo 5 horas a la semana¹, lo que demuestra que la actividad física aún es una meta importante por alcanzar.

Al respecto, Clémence Grillet afirmó que "Aunque al principio es probable que requiera de un esfuerzo importante, una vez practicando la disciplina que más se adapte a los gustos y necesidades de la gente, en poco tiempo podrán comprobar las enormes ventajas que éste traerá a su vida y lo convertirán en un hábito diario".

La directiva explicó que la nueva campaña "Este año sí" de Decathlon, marca de origen francés líder en el retail de

artículos deportivos, busca promover en los mexicanos el deseo para cumplir y mantener los propósitos de muchos que han decidido: "Este año sí aprender a andar en bicicleta", "Este año sí comenzar a practicar yoga", "Este año sí correr más de 2 km", entre muchas otras metas que se han propuesto y, hacer de los productos que ofrecen, el mejor aliado para lograrlo.

Este año sí marca el inicio de los esfuerzos que la compañía realiza diariamente por compartir el amor y la pasión que sienten por el deporte, haciendo éste accesible para la mayor cantidad de personas, destacando que practicarlo trae múltiples beneficios para llevar una vida saludable.

En la lupa:
¿Sabes cómo puede impactar en tu vida la práctica deportiva?

Salud física

- **Quema calórica y disminución de peso.** Realizar algún deporte y efectuar actividad física promueve la quema de calorías provenientes, principalmente, del exceso de alimentos saturados en grasas y carbohidratos, lo que ayuda a reducir el tejido adiposo disminuyendo el peso corporal.
- **Mejora la condición física.** La práctica deportiva, sobre todo, desde la niñez, ayuda al mejor desarrollo del cuerpo, al crecimiento de los huesos y al aumento de la masa muscular. Además, mejora la fuerza, resistencia y velocidad.
- **Evita enfermedades.** Mantener una rutina diaria de ejercicio de por lo menos 30 minutos al día con actividades cardiovasculares y aeróbicas, ayuda a la buena circulación y oxigenación de la sangre, previniendo enfermedades cardiovasculares como la hipertensión. Además, mantener en óptimo estado el peso corporal disminuye el riesgo de desarrollar obesidad y sus comorbilidades como la diabetes e, incluso, algunos tipos de cáncer.

Salud Mental

- **Incrementa las endorfinas.** Practicar deporte y mantener una rutina de actividad física ayuda a aumentar la generación de neurotransmisores que benefician el estado anímico como las endorfinas, haciéndonos sentir bien.
- **Disminuye el estrés.** El ejercicio promueve la relajación, haciendo que los efectos que provoca el estrés como la reacción de alarma o el grupo de cambios que ocurren en el cuerpo para ayudarnos a luchar o huir de situaciones de estrés o peligrosas, pueda ser más llevadera.
- **Mejora el estado de ánimo.** Cuidar el cuerpo y la mente a través de la actividad física incrementa el autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Salud & Glamour

f pharmanews.mx @pharmanews @pharmanwmx

Referencia

¹ INEGI. MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO 2021. inegi.org.mx/contenidos/salade prensa/boletines/2022/mopradef/mopradef2021.pdf.
Clínica Mayo. Control del estrés. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469#:~:text=Mejora%20tu%20estado%20de%20C3%A1nimo,de%20depresi%C3%B3n%20leve%20y%20ansiedad.>
España, González. F. Grandes beneficios de la actividad física. <http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>
Instituto Nacional de Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/definicion-de-alarma>

<https://www.decathlon.com.mx/>



Saba®

¿Cómo sentirte más cómoda en tus días?

La comodidad es clave para las mujeres que buscan tener su menstruación de la mejor manera y, sin embargo, no siempre la tienen. De hecho, 44% de las mujeres siente incomodidad hablando de la menstruación con su papá, sus hermanos, sus tíos, otros familiares hombres, mientras que el 52% se sienten incómodas hablando de la menstruación con sus compañeros y colegas hombres, de acuerdo con la Primera encuesta nacional de gestión menstrual realizada por Essity en conjunto con Menstruación Digna y Unicef.

Por eso es relevante que las niñas, mujeres y personas menstruantes cuenten con más opciones que las hagan sentirse cómodas al tener la mejor protección y una rutina de hábitos saludables durante su periodo, sin importar si sienten que les baja mucho o no. Puedes seguir estos consejos que da la doctora Alejandra Contreras para sentirte más cómoda en tus días.

1. Utiliza productos de higiene mínima que te garanticen una rápida absorción, como Saba® Invisible que absorbe en 2.57 segundos*, en lugar de los 5 segundos que le toma hacerlo a una toalla más gruesa. Además, absorbe 29% y es mucho más delgada que una regular, aunque protege tanto como una nocturna, lo que hará que la experiencia de uso de la toalla sea mucho más cómoda y, al mismo tiempo que te proteja de cualquier mancha o goteo.
2. Cambia tus productos cada cuatro horas para asegurarte de que cumplan su función de manera adecuada, mientras también cuidas la piel de tu zona V.
3. No detengas tu vida sexual por estar en tu menstruación. De acuerdo con la Clínica de Sexo y Género de Johns Hopkins, tener sexo o masturbarte tiene beneficios como fortalecer el suelo pélvico y aliviar los dolores de cabeza y otros malestares como los cólicos menstruales.
4. Haz actividad física, sobre todo cardiovascular. La intensidad tú la decides, pero no tiene que ser de alto impacto, una caminata de 40 minutos puede ayudar a reducir la retención de agua y los cólicos durante tu periodo e, incluso, los días que dura tu periodo.
5. Mantenerse hidratada y con una alimentación balanceada y rica en hierro, para evitar una anemia ginecológica.

Al respecto, Mariana Salguero Marketing Manager comenta

que Saba Invisible es la mejor opción para las que buscan la máxima absorción y protección en una toalla delgada.

Sin importar si se trata de la percepción de cada mujer sobre cuánto les baja, cada una debería sentirse cómoda durante su periodo para poder enfocarse en las cosas que más le importan, sin que tenga que pausar alguna actividad que disfrute, por no contar con la protección adecuada.

Referencia

*De acuerdo con estudios realizados por Saba®.

www.saba.com.mx



Kotex® Cero

Revoluciona, una vez más, el mundo de la protección con Kotex® Cero, la primera y única generación de toallas y pantiprotectores desechables en el inodoro, amigables con el planeta

- Kotex® Cero es una nueva era en el mundo de la protección gracias a su tecnología de desintegración que permite un desecho práctico y ecológico en el inodoro
- Kotex® Cero fue desarrollada y probada en México. Una iniciativa y tecnología exclusiva de México
- Kotex® Cero cuenta con el aval y reconocimiento de instituciones nacionales e internacionales como la International Nonwovens Disposable Association (INDA) y la European Disposable and Nonwovens Association (EDANA), además de la Asociación de Plomeros de México (APLOMEX), comprobando el poder de desintegración y la seguridad en su uso y desecho en las instalaciones hidráulicas más comunes de México



The logo for DIC (Asociación de Distribuidores de Instrumentos para uso Científico y Materiales para Laboratorio, A.C.) features the letters 'DIC' in a stylized, rounded font. The 'D' and 'C' are blue, while the 'I' is red with a white dot above it. The background of the entire page is a collage of laboratory-related images, including beakers, test tubes, a microscope, and chemical structures, overlaid on a red and blue color scheme.

DIC

DICLAB

La Asociación de Distribuidores
de Instrumentos para uso Científico
y Materiales para Laboratorio, A.C.

57
Años

Agrupando a las principales empresas
fabricantes y distribuidoras de

**MATERIALES, REACTIVOS y
PRODUCTOS PARA LABORATORIO**
en la República Mexicana

Zacatecas 206 Despachos 400, 401 y 402
Colonia Roma • Alcaldía Cuauhtémoc • C.P. 06700 • CDMX

55•5564•7310  56•2053•1973

 Diclab •  @diclab • diclab@diclab.com.mx



Kotex® revoluciona, una vez más, el mundo de la protección con el lanzamiento de Kotex® Cero, la primera y única generación de toallas y pantiprotectores desechables en el inodoro.

Kotex® Cero es innovación a favor de la protección y cuidado del planeta, gracias a su tecnología Easy-Flush de desintegración, la cual entra en acción al momento de jalar la palanca del inodoro para iniciar el proceso de disolución seguro durante su tránsito en el drenaje, culminando en la biodegradación total de la toalla en 30 días sin contaminar el agua, siendo éste el paso más grande y trascendental hacia un ciclo más sostenible.

De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor en México (PROFECO), cada mujer utiliza en promedio 13 mil toallas sanitarias durante su vida. Por ello, Kotex® evoluciona junto con las necesidades de sus consumidores, su entorno y sus valores. Kotex® Cero brinda la oportunidad de vivir un ciclo sin complicaciones, sin desechos. Respondiendo a las necesidades de protección y gestión menstrual de los consumidores como seguridad y comodidad, con un producto de alta calidad e innovación, dermatológicamente probado con el aval de Dermatest®, y elaborado de materiales biodegradables e hidrosolubles.

Kotex® Cero cuenta con el respaldo de diferentes autoridades, instituciones y especialistas que avalan el desempeño seguro de su tecnología de desintegración, incluida su interacción con los inodoros e instalaciones hidráulicas más usadas en México. Con el objetivo de adaptar Kotex® Cero a las necesidades del proceso de drenaje de diferentes ciudades del país, se han realizado diversos estudios de flushability (capacidad de desecho seguro en el inodoro), cumpliendo con todas las pruebas establecidas por la International Nonwovens Disposable Association (INDA) y la European Disposables and Nonwovens Association (EDANA) que la certifican como una toalla desechable y desintegrable en inodoro. Además de contar con la aprobación de la Asociación de Plomeros de México (APLOMEX), certificando ante Notario, que el producto cumple con todas las pruebas que avalan un desecho eficaz, libre de bloqueos o taponamientos.

Así mismo y después de diversas pruebas de toxicidad y calidad del agua, se demostró que Kotex® Cero no genera ningún tipo de contaminante y al ser un producto hidrosoluble, tampoco genera microplásticos. Al desear en el W.C., las toallas y pantiprotectores Kotex® Cero transitan con facilidad por las tuberías, desin-tegrándose en el proceso y durante su trayecto en el drenaje, al llegar al sistema municipal de tratamiento de aguas residuales, el producto está completamente desintegrado gracias al movimiento del agua y con la ayuda de los microorganismos presentes en el proceso de tratamiento de aguas. Se realizaron pruebas de laboratorio adicionales, aprobadas por la EMA y CONAGUA, en cumplimiento con las normas establecidas en la legislación mexicana (NOM-001-SEMARNAT-1996 y NOM-002-SEMARNAT-1996, NADF-015-AGUA), comprobando que Kotex® Cero no contamina el agua y no daña el drenaje, ni la infraestructura hidráulica municipal.

Familia de productos Kotex® Cero

- Kotex® Cero Pantiprotectores de Uso Diario
- Kotex® Cero Toallas Delgadas sin alas
- Kotex® Cero Toallas Nocturnas con alas

Kotex® Cero continuará evolucionando y robusteciendo su tecnología a la par de las necesidades de los consumidores y su entorno.

Sigamos volando hacia un mejor futuro con Kotex® Cero, innovación a favor de tu protección y tu mundo.

<https://kotexcero.mx>



MSD Salud Animal Ver feliz y saludable a tu mascota: propósito clave en tu lista de inicio de año

Comienza un nuevo año y con él la oportunidad de disfrutar más que nunca de todos nuestros seres queridos, incluyendo a nuestros perros y gatos. Nuestras mascotas requieren de mucho amor para tener una vida sana y feliz, y la mejor forma de demostrar nuestro cariño por ellos, es cuidarlos.

Brindarles a los animales de compañía las herramientas necesarias para que tengan un desarrollo óptimo, energía, vitalidad, bienestar y salud, debe ser una de nuestras principales metas al inicio del año. En este sentido, un importante mecanismo de protección que podemos ofrecerles es la desparasitación externa.

Al igual que la vacunación, la desparasitación es indispensable para mantener sanas a las mascotas, principalmente, porque durante los paseos diarios existen múltiples amenazas para ellos, entre las que destacan el contagio de parásitos externos como las pulgas y las garrapatas, las cuales, además de ocasionar lesiones en la piel con sus picaduras, también pueden ser transmisoras de enfermedades graves para la salud de las mascotas, pudiendo algunas de estas enfermedades ser transmitidas al ser humano.

"Es importante comprender que nuestras mascotas se pueden infestar con parásitos que se encuentran en el medio ambiente, en lugares tales como parques, jardines, zonas verdes o cualquier zona de libre acceso para mascotas. Además, se pueden contagiar al tener contacto con otros perros o gatos, por lo tanto, es necesario consultar con el Médico Veterinario cuál es el tratamiento indicado y llevar un esquema de desparasitación todo el año", asegura Yon Alexander Palacio, Coordinador Técnico de la Unidad de

Animales de Compañía de MSD Salud Animal en México.

No podemos evitar que nuestras mascotas exploren, jueguen o interactúen con otros animales cada vez que salen a la calle, pero sí podemos ocuparnos por darles las armas necesarias para que lo hagan protegidos ante cualquier peligro. Por ello, haz de las visitas periódicas al veterinario y un programa de desparasitación constante uno de tus principales objetivos y dales a tus mascotas el mejor regalo.

Recuerda que puedes visitar la página www.weare-family.com para obtener más información sobre el cuidado de las mascotas de la mano de los expertos de MSD Salud Animal en México.

Referencia

¹ Asociación Americana de Médicos Veterinarios. Parásitos Internos en Perros y Gatos. https://ebusiness.avma.org/files/productdownloads/LR_COM_ClientBroch_InternalParasites_Spanish.pdf

<https://www.msd-salud-animal.mx>



¿VA A FORMAR UNA NUEVA EMPRESA?



Innovación y Desarrollo Tecnológico **I+D+T**

Six Sigma
S.A de C.V.

¿Su Empresa Requiere Cambiar o Desarrollar una Nueva Línea de Negocio?

CREACIÓN

- Modelo de Negocios con la Metodología Canvas
- Herramientas de Innovación
- Metodologías Ágiles
 - Diseño
 - Planeación Estratégica con Canvas



¿Su Empresa Requiere Mejorar la Gestión de la Liquidez?

LIQUIDEZ

- Gestión de Presupuesto
- Gestión de Capital de Trabajo
- Indicadores Financieros



¿La Efectividad de su Negocio Requiere Atención?

RENTABILIDAD Y EFICIENCIA

- Mejora de Procesos, BPM
- Six Sigma / Lean Manufacturing
- Sistemas de Gestión bajo las Normativas ISO: Calidad 9001, 14001, 45001, 27001, 50001, 22310 En su Versión Vigente
- Gestión de Riesgos ISO 31000:2018
 - Formación de Auditores ISO 19011:2018



¿Está su Empresa en Crecimiento?

CRECIMIENTO EMPRESARIAL

- Diagnóstico de la Empresa
- Índice de Vitalidad de Negocios
- Desempeño de Proceso
 - Capacidad



¿Su Empresa se Interesa en Desarrollar el Talento?

ACELERADOR DE TALENTO

- Capacidad del Equipo
- Coaching Individual
- Coaching de Equipo
- Gestión del Conocimientos



¿Requiere un Cambio en la Cultura de la Organización?

CULTURA ORGANIZACIONAL

- Desarrollo Organizacional
 - Gestión del Cambio
- Desarrollo del Potencial Humano
- Riesgos Psicosociales (NOM-035-STPS-2018)

¿Te Actualizas Estratégicamente?

CONTINUIDAD Y ACTUALIZACIÓN

- Cursos en Sistemas de Gestión ISO
- Talleres Formativos en Habilidades Blandas
- Ramificación para Solución de Problemas
- Desarrollo de Habilidades Directivas y Gerenciales
 - Gestión por Procesos
 - Coaching
 - Consultoría
 - Formación en Línea



¡Consúltenos!

CONSULTOR SENIOR
MA Enrique JIMÉNEZ VARGAS
55 5438-0862
en_jimenez@telmexmail.com



PHARMA

NEWS

Actualización en Tecnología Farmacéutica



Más de tres décadas de ser la publicación más importante para

los Proveedores de
LA INDUSTRIA

FARMACÉUTICA MEXICANA

**Mil Gracias a
¡TODOS!**

¡Anuncia tu negocio **CON NOSOTROS!**

 **CDMX + 52 55 2090 7530**

 @pharmanwmx  pharmanews.mx  @pharmanewsmx