

Además: **SEXO SIN RESERVAS**

SEPTIEMBRE.OCTUBRE.2022

Newsweek®

EN ESPAÑOL

NEWSWEEKESPANOL.COM



DR. MAU

**EL
INFLUENCER
DE LA
MEDICINA**



ARGENTINA \$31.00 BOLIVIA BS25.00 CHILE \$2130.00 COLOMBIA \$8.900.00 COSTA RICA ₡1.900.00 ECUADOR \$4.00
EL SALVADOR 31.00 GUATEMALA Q27.00 HONDURAS L75.00 MÉXICO \$90.00 NICARAGUA C\$95.00 PANAMÁ B3.50
PARAGUAY ₲16.500.00 PERÚ S/11.00 PUERTO RICO US\$3.50 REP. DOMINICANA RD\$157.00 URUGUAY \$87.50 EE. UU. \$5.00

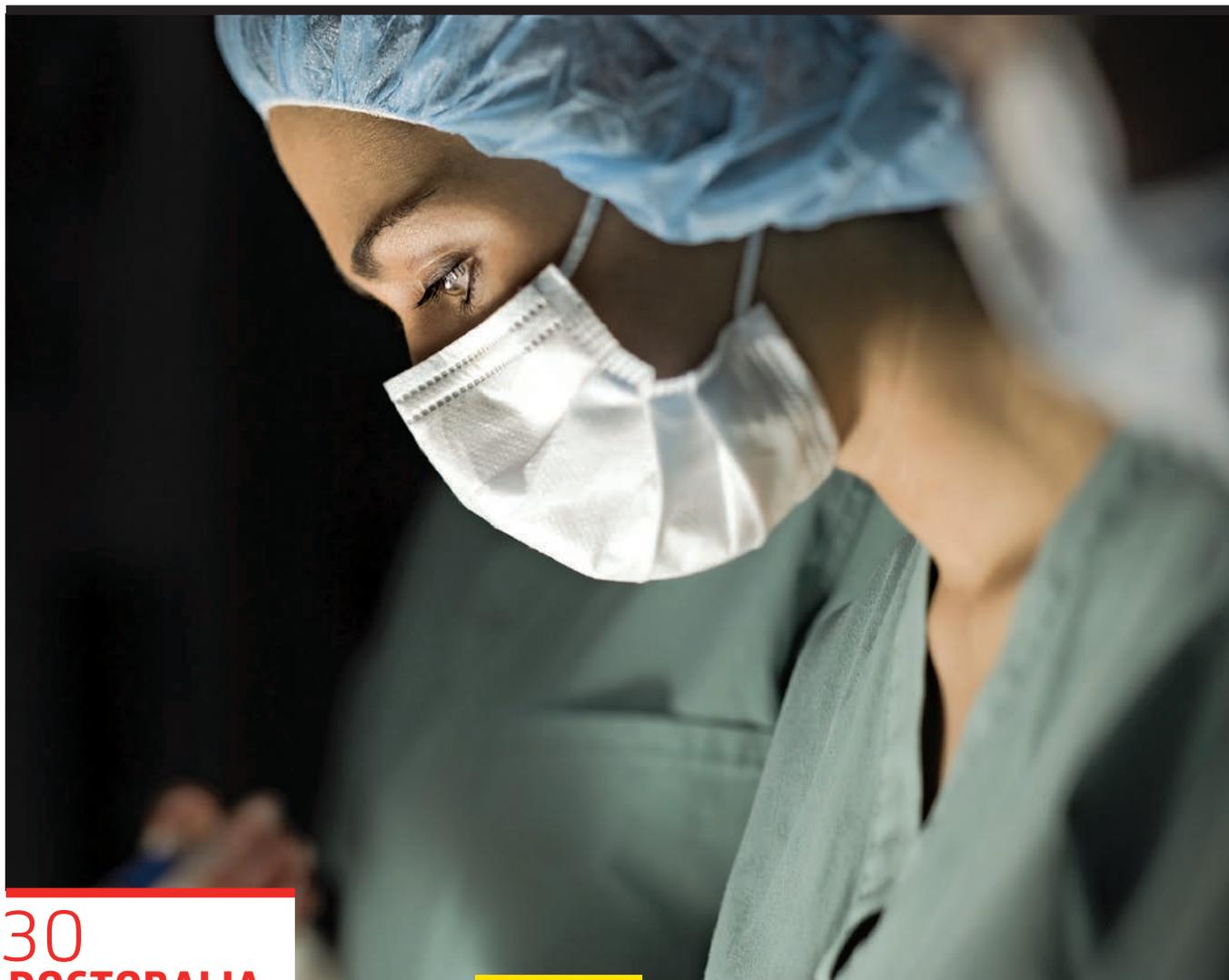


MédicaSur[®]
Excelencia médica, calidez humana

**La mejor atención se logra
con excelencia médica
y calidez humana.**

Porque nuestro motivo eres TÚ.





30 DOCTORALIA

El trabajo, conocimientos, profesionalidad, experiencia y don de servicio de los médicos especialistas mexicanos son reconocidos cada año con los Doctoralia Awards, un galardón otorgado a los doctores mejor valorados.

PORTADA: Foto cortesía del Dr. Mau



Facebook: *Newsweek en Español*
Twitter @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

PRINCIPALES

4 SEXO SIN RESERVAS

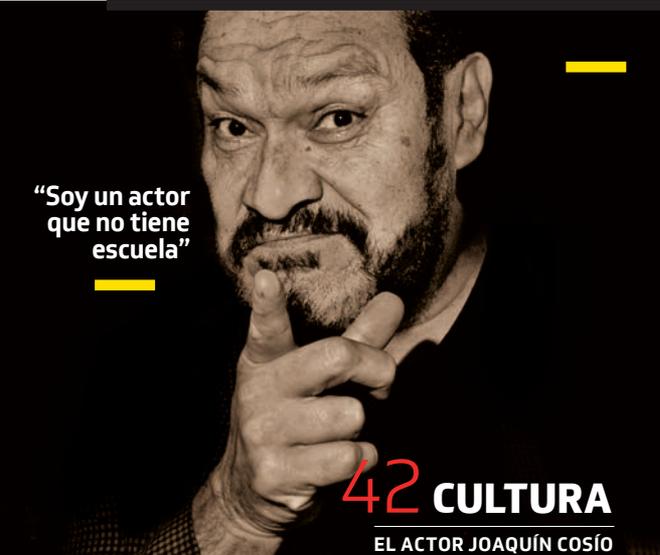
El mundo del sexo y la sexualidad ha cambiado radicalmente en los últimos tiempos, tanto en su concepción como en su visión social y cultural. En esta edición especial presentamos la otra cara de la intimidad en las parejas

10 Influencer de la medicina

Desde sus redes sociales, el médico mexicano Mauricio González busca cambiar los hábitos de salud y bienestar de las personas.

Por CAMILA SÁNCHEZ BOLAÑO

“Soy un actor que no tiene escuela”



42 CULTURA

EL ACTOR JOAQUÍN COSÍO

comparte su amor por el teatro y el cine, y por otras de sus grandes pasiones: la literatura y el periodismo.



SECCIONES

In Focus

4 Las noticias en imágenes

Sexo sin reservas

6 Estigmas y tabúes corren sin silla de ruedas

10 Asexualidad, una orientación sexual poco conocida

14 Juguetes para divertirse en pareja

17 Masturbación: ¡sí!

20 Métodos anticonceptivos

24 Plantas para mejorar la vida sexual

Salud

26 Ciencia médica contra charlatanería en el espacio digital

30 Doctoralia Awards 2021

Opinión

38 El regreso del mundo bipolar: Eurasia y Occidente



DIRECTORA GENERAL _ **Gloria Márquez**
DIRECTOR EDITORIAL _ **Daniel Moreno Chávez**
DIRECTOR COMERCIAL _ **Manuel Montes de Oca**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director general adjunto _ **Miguel Ángel Jaime**
Coordinador editorial _ **Joel Aguirre A.**
Coordinadora de contenidos especiales _ **Camila Sánchez Bolaño**
Diseño editorial _ **Beto Gutiérrez**
Reporteras y editoras web _ **Emma Landeros Martínez, Kenia Hernández Rivera y Verónica Santamaría**
Redes sociales _ **Paloma Corvera y Andrea García**
Traductores _ **Anaclara Chávez, José Ignacio Rodríguez**
Colaboran en esta edición _ **Sharenii Guzmán Roque, Carlos Alberto Martínez Castillo, Zoe Mendelson, Jessica Nasser**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN DENEWSFORAMERICA LLC

Consejo directivo _ **José Luis Fernández de la Maza, Juan Diez-Canedo, Felipe Diez-Canedo, Gerardo Márquez Camacho, Camilo Sansores Mata**
Consejero editorial _ **Jorge Ávila**

VENTAS DE PUBLICIDAD PARA MÉXICO Y AMÉRICA LATINA
Director comercial _ **Manuel Montes de Oca**
Gerente de contenidos comerciales _ **Jorge Guzmán**

NEWSWEEK MAGAZINE

PUBLISHED BY **Newsweek LLC**

EDITORIA GLOBAL EN JEFE _ **Nancy Cooper**
EDITORIA ADJUNTA EN JEFE _ **Diane Harris**
DIRECTOR CREATIVO _ **Michael Goesele**
DIRECTORA DIGITAL _ **Laura Davis**
DIRECTORA DE NOTICIAS DE EE. UU. _ **Juliana Pignataro**
EDITORIA GERENTE _ **Melissa Jewsbury**

NEWSWEEK (ISSN0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004. PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK. NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE **NEWSWEEK**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416): Editada en México por News For America LLC. Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta, Plaza Galerías, Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300. Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102. Certificado de Licitud de Título No 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. * Impreso en Vida y Placer Impresiones, Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles. C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. **Newsweek** es una revista semanal editada desde 1933. **Newsweek en Español** está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de **Newsweek LLC**. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL. POSTMASTER: Send address changes to News for America, 6355 NW 36th Street, Suite 507, Virginia Gardens, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de **Newsweek en Español** no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, **Newsweek en Español** investiga acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

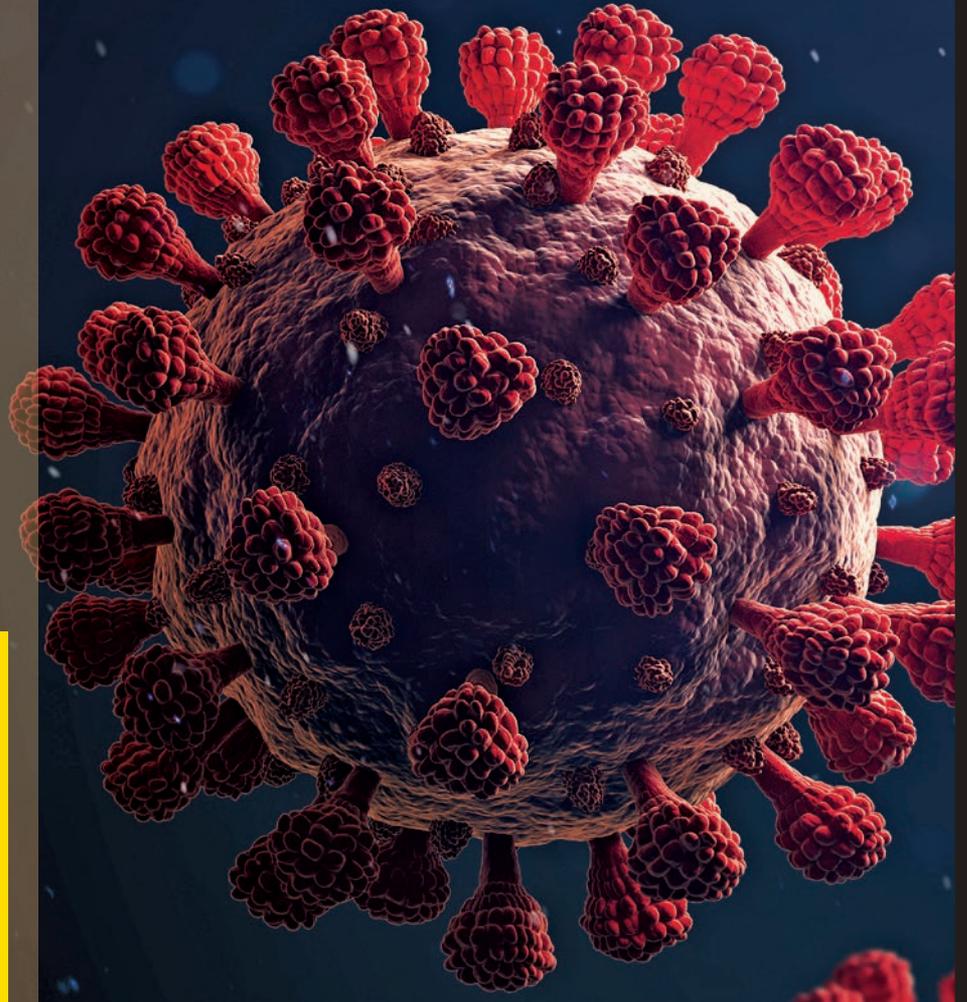
Comentarios: cartasaleditor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL / VOL. 26, NO. 9; SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DE 2022 © 2022

Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc.

Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: mmontes@newsweekespanol.com



Entérate de los temas de relevancia. Ponemos las noticias al alcance de tu mano

La venganza de los patógenos. Parece que el mundo está entrando en una era de mortíferas amenazas sanitarias debido a las enfermedades infecciosas: desde las que creíamos ya erradicadas hasta las emergentes, que son cada vez más frecuentes.

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden mejor si estamos informados adecuadamente.

In Focus

EN IMÁGENES





AFGANISTÁN

Descanso

Talibanes se relajan en uno de los lagos del primer parque nacional del país. El colapso de la economía y la congelación de los fondos afganos y de los donantes tras la toma del país por los talibanes, hace un año, ha creado una crisis humanitaria continua para los ciudadanos. **El grupo islámico militante también ha prohibido la mayor parte del arte y la cultura.**

📷 → AVA JAMSHID/GETTY



INDIA

Todos en uno

Devotos hindúes rezan antes de formar una pirámide humana para romper un dahi-handi (olla de cuajada) suspendida en el aire, durante las celebraciones del festival Janmashtami, que marca el nacimiento del dios hindú Krishna.

📷 → PUNIT PARANJPE/AFP/GETTY



NUEVA YORK

Negocios turbios

El exjefe de estrategia del presidente Donald Trump, Steve Bannon, es retirado de la Corte, esposado, el 7 de septiembre. **Bannon, de 68 años, fue acusado en Nueva York de lavado de dinero, conspiración y fraude relacionados con su papel en una recaudación de fondos fraudulenta** para construir el muro fronterizo entre Estados Unidos y México. Se declaró no culpable.

📷 → ALEX KENT/AFP/GETTY

SEXO SIN RESERVAS

SEXUALIDAD

Estigmas y tabúes corren sin silla de ruedas

“Niños eternos”, “personas asexuales”. Una gran cantidad de prejuicios permean en la sexualidad de las personas con discapacidad.

➤ “¿USTED TENDRÍA COMO PAREJA a una persona con discapacidad?”, preguntó Laurelin Alvarado, psicóloga colombiana y creadora de contenido, en uno de sus videos disponibles en TikTok. Salir a una cita es un acto emocionalmente arriesgado para cualquiera, pero cuando se tiene alguna diversidad funcional resulta desafiante y objeto de críticas debido al estigma social.

En el caso de Laurelin, la peor parte de mantener una relación con alguien sin discapacidad sucede cuando felicitan o llaman “héroe” a su contraparte por estar con ella, una mujer de 30 años con osteogénesis imperfecta (OI).

Desde su niñez, la silla de ruedas es su medio de transporte para moverse a cualquier punto. Este trastorno genético, también conocido como huesos de cristal, se caracteriza porque los huesos se quie-

bran fácilmente sin razón aparente. También puede causar músculos débiles, dientes quebradizos, columna desviada y pérdida del oído.

Antes de conocer a su expareja, con quien mantuvo casi seis años de relación, ella calificó el amar y ser amada. En términos de percepciones sociales, la mayoría asume que las personas con discapacidad no tienen derecho al placer y goce de su sexualidad, a decidir sobre su cuerpo con autonomía.

“Conocí a mi exnovio en la universidad, él era un compañero. Al principio había prejuicios, en primer lugar, por la notoria diferencia física. Cuando salíamos juntos, muchas veces lo felicitaban por estar con alguien como yo. Sin embargo, cuando aceptas y asumes tu condición, demuestras que también

valemos como personas y tenemos derecho a distintos disfrutes”, relata Laurelin Alvarado en entrevista con *Newsweek en Español*.

Aunque no desea tener hijos, dice que sí le gustaría casarse. “No somos niños eternos, ni su obra de caridad”, sentencia la creadora de contenido con más de 220,000 seguidores en su perfil @lasdelosperritos_ de TikTok.

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), el 15 por ciento de la población mundial vive con una discapacidad. Sin embargo, los jóvenes con alguna diversidad funcional son más vulnerables a la violencia.

Según Michelle León, especialista en sexología clínica y psicoterapia, la falta de educación afectiva-sexual imposibilita a las personas con discapacidad tener espacios, tiempos y formas para

POR

KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA

que puedan expresarse, interactuar y disponer de su intimidad.

“La inexistente educación sexual impide que desarrollen una sexualidad saludable. Erróneamente, no se considera que necesiten información sobre su salud y derechos reproductivos”, resalta.

“Me hice la vasectomía”

DIEGO RODRÍGUEZ, DE 28 AÑOS, ES periodista y tiene síndrome de asperger, un trastorno dentro del espectro autista que afecta a siete de cada 1,000 personas en el mundo.

Desde la primaria, sufrió discriminación por su dificultad para la interacción social, pocas expresiones faciales y otras peculiaridades. A pesar de ello, destacó académicamente y logró ingresar en la UNAM para estudiar periodismo. Durante su trayectoria como estudiante en él surgió una gran incertidumbre: “¿podré formar una familia?”.

Entre los desafíos que enfrentan las personas con asperger está el comprender los sentimientos o ex-

presar los propios, dificultad para entender el lenguaje corporal, evitar el contacto visual, no poder interactuar y, en ocasiones, hablar de forma inusual. Todo esto conllevó en Diego un reto para tener pareja.

El hecho de resultarle atractivo a una mujer era un ideal irrealizable, utópico. Mientras todos sus compañeros ya iniciaban su vida sexual, él estaba ajeno a cualquier interacción. Y, un día, la soledad superó sus esperanzas de enamorarse de tal forma que terminó por realizarse la vasectomía, un método anticonceptivo mediante el cual se cortan los conductos deferentes que llevan los espermatozoides.

“Era muy marginado por todos, incluso por mi familia, con el autismo creen que no puedes hacer nada. Al desarrollar mi sexualidad con limitantes, no tener a nadie ni considerarme guapo, decidí no tener hijos”, dice.

Ahora Diego espera acabar con la idea errónea de que a las personas con diversidad funcional se les debe tratar como seres asexuados. Hace unos meses conoció a Sandra, su actual pareja y con quien junto a su hija ya forman familia. Aunque no es su hija biológica, en él despertó la paternidad que mantenía oculto bajo el rechazo.

“Sandra, con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), pasó de ser mi amiga a pareja en cuestión de minutos. Me vinculé tanto con su hija que ya hasta me dice 'papá' y eso me emociona”, comparte.

Matrimonio y crianza

ADRIANA MACÍAS ES UNA ABOGADA, conferencista y escritora mexicana, de 44 años, que no utiliza las manos para plasmar sus creaciones en papel, sino sus pies. Aunque nació sin brazos, tuvo una infancia feliz, aun cuando sus padres desconocían cómo cuidar y educar a una persona con discapacidad. Su perseverancia, aunada a su destreza con las letras, la han llevado a publicar cuatro libros con más de 10,000 ejemplares vendidos.

En su libro *Enamórate de ti: ámate, reencuéstrate y vuelve a empezar*, interioriza que, para compartir nuestra vida con una pareja, primero debemos estar con uno mismo.

“No te fijes en cuántas veces has llorado o fracasado, es tiempo de renacer y continuar”, se lee en el texto. Sin embargo, su éxito también parte de desilusiones, depresiones y de superar debilidades. En 2001 estuvo a punto de casarse, pero su novio canceló la boda por su condición.

“¿Sabes qué? Lo pensé bien y no me quiero casar con una persona con discapacidad, ¿qué tal si mis hijos nacen como tú?”, fueron las palabras que marcaron a Adriana.

Por el hecho de no tener extremidades, vivía con una inseguridad enorme cuya sensación era estar en deuda con todas sus parejas, entre agradecimientos por aceptar salir con ella y pagar cuentas. En medio de esa tristeza, comenzó con un proceso de aceptación y autoconocimiento. Volvió a enamorarse, se casó y tuvo una niña.

“Cuando salíamos juntos, a mi novio muchas veces lo felicitaban por estar con alguien como yo”.

“En un momento de mi vida sí me sentí menos mujer, tomando decisiones desde el miedo a quedarme sola. A las personas con discapacidad nos ven como un ángel, pero este no tiene pareja ni sexualidad. No lo aterrizas en este plano terrenal. Por eso se conflictúa ver emocionada a la persona físicamente por alguien”, detalla.

Contrario a las limitaciones que se esperaban, Adriana amamantó, dio biberón, baño y cambió los pañales a su hija. “Para mí no fue sencillo, estuve en tratamiento para ser mamá por ocho años. Cuando nació estaba aterrada, ahora yo era la responsable de otro ser humano”, comenta.

“Deseaba rechazarlo”

LA HISTORIA DE LA DEPORTISTA **Amalia Pérez** se remite a la búsqueda de mayores éxitos y seguir alzando la voz por su deporte. Hace dos años sumó su sexta medalla paralímpica en Tokio 2020 y es considerada una de las mejores atletas paralímpicas del mundo. Gracias a la disciplina de *powerlifting*, ha competido en países como Australia, Reino Unido, Japón, Egipto, Turquía, España y Brasil.

Amalia padece artrogriposis múltiple de nacimiento, una condición que se caracteriza por la limitación congénita del movimiento articular. De 49 años, trabaja

bajo la supervisión de su entrenador, Enrique Alvarado, con quien tiene una hija de 18 años. A pesar de aceptar a su pareja como compañero de vida, fue una situación que ella no ansiaba.

Otro de los estigmas que prevalecen en la sociedad es el de la hipersexualidad en las personas con diversidad funcional. Mito que rompió esta atleta con su historia. La hazaña del ejercicio físico la mantuvo siempre enfocada en su objetivo de representar a su país.

“Antes de practicar *powerlifting*, nadé y jugué básquetbol. Mi mayor interés era ser algún día protagonista de mi deporte. No pensaba si era bonita o atractiva, menos en una relación marital. Por eso, cuando alguien se acercaba a mí, lo que yo quería era rechazarlo”, recuerda.

Antes de formar una familia, una de sus parejas le propuso matrimonio, pero una vez casados tenía que dejar de competir. Ella rechazó tal ofrecimiento; el estar en silla de ruedas y tener una discapacidad no iban a frenar su ímpetu de participar.

“Ningún ser humano debe bloquearse por los prejuicios. Entrené hasta los ocho meses de embarazo, me alivié y seguí compitiendo para demostrar que mi deporte es de alto rendimiento y mucho esfuerzo”. **N**



LAURELIN ALVARADO:

“Cuando aceptas tu condición demuestras que también valemos como personas y tenemos derecho a distintos disfrutes”.



HACE UNOS AÑOS, A AMALIA PÉREZ,

un novio le propuso matrimonio, pero una vez casados tenía que dejar de competir. Ella lo rechazó.



EL ÉXITO DE ADRIANA MACÍAS parte de desilusiones y de superar debilidades. En 2001 su entonces novio canceló la boda por la condición de ella.

“A las personas con discapacidad nos ven como un ángel, pero este no tiene pareja ni sexualidad. No lo aterrizas en este plano terrenal”.

fertifarma

La farmacia de la fertilidad



Realizamos entregas
en los principales
destinos
de la República
Mexicana

**La única
farmacia y
distribuidora
especializada
en medicamentos
y productos
para tratamientos
de fertilidad**

CLAVE DE AUTORIZACIÓN (COFEPRIS)
223300201A0542

* CONSULTE PREVIAMENTE A SU MÉDICO, ÉL ES EL
ÚNICO FACULTADO PARA PRESCRIBIR A CADA
PACIENTE EL TRATAMIENTO DE FERTILIDAD MÁS INDICADO



DE EXPERIENCIA

CIUDAD DE MÉXICO

Av. Miguel Ángel de Quevedo 638
entre Callejón Colima y Tres Cruces
Col. Villa Coyoacán,
C.P. 04000
CDMX
55 54 84 84 07

GUADALAJARA

San Ramón Nonato 453,
local 3
esquina Lázaro Cárdenas
Col. Camino Real, C.P. 45040
Zapopan, Jalisco.
333 121 05 15

QUERÉTARO

Epigenio González 913
Plaza El Puente,
local 103, planta alta
Col. Álamos, C.P. 76160
Santiago de Querétaro, Qro.
442 245 33 66

TIJUANA *★ Nueva Sucursal*

Av. de la Amistad
8800
Dentro de Plaza Viva Tijuana
Local 417
Col. Zona Urbana Río Tijuana
664 655 0047

RESTO DE MÉXICO SIN COSTO **800 337 8422**



Fertifarma.com



FertifarmaMx



Fertifarma



Fertifarma

Especial

SEXO SIN
RESERVAS

RELACIONES

ASEXUALIDAD

—una orientación sexual poco conocida—

La atracción sexual no se presenta porque no hay deseo de interactuar sexualmente con ninguna persona. No se trata de una enfermedad, sino de una orientación.

➤ “¡UN EXNOVIO ME DELATÓ!”, pensó de inmediato la joven cuando leyó por primera vez un relato sobre asexualidad en una página web dedicada a la diversidad sexual.

Mientras leía el texto, Anahí Charles González sintió presión en el pecho y ansiedad tras pensar que lo que leía se refería a ella. Se puso de inmediato en contacto con la página para solicitar mayor información.

Anahí fue dirigida a AVEN, la Red para la Educación y la Visibilidad de la Asexualidad en México. También buscó información en grupos de Facebook y compartió con ellos sus dudas. Contó la relación que tuvo con sus exnovios y encontró coincidencias que, comenta, parecían señalar que ella era asexual.

“Todo indicaba que era una persona que formaba parte del espectro, pero no sabía en qué parte estaba. Pensé que era demisexual, es decir, que solo experimentaba atracción sexual si formaba un vínculo usualmente emocional con otra persona. De otra manera no hay forma de experimentar deseo sexual por ninguna persona”, comenta Anahí en entrevista con *Newsweek en Español*.

La joven explica que sí se sintió segura de poder mantener relaciones sexuales con su pareja porque estaba enamorada. Sin embargo, con el tiempo se dio cuenta de que ni siquiera mantener un vínculo afectivo le provocaba ganas de tener relaciones sexuales.

En su adolescencia, Anahí se preguntaba por qué a sus amigas las atraían física y sexualmente los cantantes de la banda de música pop Backstreet Boys. “Yo sentía que ellas estaban en otro momento en donde yo no encajaba. Me consideraba diferente, pero no sabía qué sucedía conmigo”.

A los 15 años tuvo un novio por primera vez. Su relación duró diez años, y durante todo ese tiempo él le pedía que intentara intensificar el número de veces que mantenían relaciones sexuales para que el sexo le gustara.

“Sin embargo, a mí no me interesaban de ninguna manera las relaciones sexuales”, explica ella.

POR

EMMA LANDEROS
MARTÍNEZ

ILUSTRACIÓN: ADOBE STOCK

“Yo le decía: ‘Ojalá que si vuelvo a nacer sí me pongan ese tornillo que se les cayó al ensamblarme’, porque por eso no deseaba tener interacción sexual”.

No obstante, para Anahí ser asexual no le ha impedido tener parejas que sí son sexuales. Para ello busca acuerdos en donde los dos resulten beneficiados. “Una vez al mes yo puedo tener sexo. No es algo que disfrute, pero tampoco me molesta”.

Hoy, a sus 35 años, entiende perfectamente lo que significa ser asexual y siente paz porque sabe que de ninguna manera ello es un trastorno como equivocadamente antes lo pensó.

“La característica principal de la asexualidad es que las personas que se identifican como tal experimentan poca o nula atracción sexual hacia diferentes grupos de personas o diferentes géneros”, explica Leonardo Díaz García, psicólogo por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Entrevistado por *Newsweek en Español* dice que, de acuerdo con las investigaciones científicas, la asexualidad se considera parte del espectro de las orientaciones sexuales.

Qué es la atracción sexual

PARA ELLO, SEÑALA DÍAZ GARCÍA, TAMBIÉN se debe definir el concepto de atracción sexual, el cual es el conjunto de mecanismos internos del cuerpo que orientan a tener interacción sexual con otras personas. Estos mecanismos pueden estar orientados hacia personas del sexo opuesto, es decir,

“Yo le decía: ‘Ojalá que si vuelvo a nacer sí me pongan ese tornillo que se les cayó al ensamblarme’, porque por eso no deseaba tener interacción sexual”.

heterosexuales, y hacia personas del mismo sexo, homosexuales.

En el caso de la asexualidad, la atracción sexual no se presenta porque no hay deseo de interactuar sexualmente con ninguna persona.

La asexualidad tiene escalas. El también experto en psicología clínica y neurociencias explica que hay personas que no tienen ningún tipo de atracción sexual en ninguna circunstancia, y aquellos que llegan a tener una atracción sexual es única cuando existe un fuerte lazo emocional previo —demisexuales. En esta escala también se presenta la grisexualidad. “Aquí pertenecen las personas que también se consideran asexuales, pero que presentan poca atracción sexual y la pueden llegar a sentir con muy poca frecuencia”.

También hay personas que pueden tener nula atracción sexual, pero sí presentan atracción romántica. Estas personas son asexuales románticas. También habrá personas que sean asexuales y tampoco presenten atracción romántica, ellos son los asexuales arrománticos, señala el experto.

A su vez, indica Díaz García, cuando una persona es asexual, pero con atracción romántica, esta puede estar dirigida hacia personas del mismo sexo o del opuesto, es decir, homorromántico o heterorromántico o birromántico, en el caso de bisexuales.

“Recordemos que no todos los asexuales estarán negados al sexo. Algunos pueden mantener relaciones sexuales, aunque les sea totalmente indiferente. Sin embargo, por su propio pie no tendrán actividades que los dirijan hacia el sexo.

“Por ello en una relación donde uno es asexual y el otro sexual, se debe preguntar cuál es la postura del primero frente a las relaciones sexuales. Porque puede estar abierto a tenerlas o puede estar negado completamente”, comenta el psicólogo.

“Vivimos en una cultura en la que presentar conductas sexuales tiende a ser no solo la normativa, sino que en algunos casos tiende a ser la regla. Por ello se tiende a ver a la asexualidad como una enfermedad o como una alteración orgánica. Algo como lo que en algún momento se les decía a las personas homosexuales.

“Ello genera un concepto social negativo y eventualmente esto provoca mayor dificultad a la hora del proceso de aceptación, razón por la cual es importante la divulgación periodística y científica sobre el tema para dejar de manifiesto que hablamos de una orientación sexual válida”, enfatiza el experto.

NO TODAS LAS PERSONAS asexuales están negadas al sexo. Algunas pueden mantener relaciones sexuales, aunque les sea totalmente indiferente.

Una de las constantes en la asexualidad es que, a comparación de la homosexualidad que se puede descubrir incluso desde la infancia, esta puede permanecer oculta durante muchos años, añade el psicólogo Leonardo Díaz García.

Descubrir una orientación sexual

A LOS 22 AÑOS, JULIO CÉSAR JUÁREZ Guzmán comenzó a preguntarse qué significaba ser asexual, ello luego de ver un capítulo de la serie *Doctor House*. Sin embargo, el descubrimiento de su orientación llegó durante una relación sentimental donde su pareja comenzó a cuestionarle por qué no deseaba tener relaciones sexuales.

Lejos de considerar como posibilidad la asexualidad, la pareja recurrió a una relación poliamorosa. Ella salía con otra persona y él la comprendía al no sentir deseo sexual, pero lejos de ayudar la situación fragmentó la relación.

Después de aquella ruptura, Julio César decidió salir con otras personas. No obstante, cuando las personas buscaban tener relaciones sexuales, él se alejaba.

“Salía con una persona dos o tres veces y después prefería alejarme para evitar ese momento. Volví a ver aquel capítulo de la serie y comencé a investigar”.

Julio César conoció el grupo Asexuales México-ALAT y la primera reunión fue, recuerda, una catarsis, un descubrimiento que le costó digerir. Pero, también, un desahogo al saber que muchas personas pasaron por casos similares al suyo. “Para muchos lo normal es lo que han vivido toda la vida y lo que el círculo social indica. Falta abrir un poco más la mente y dejar los prejuicios de lado. Lamentablemente, los cuestionamientos y descalificaciones también vienen del lado del LGBTQ+ porque parece que todo está muy sexualizado y lo que no está dentro de ese círculo hace que la empatía se esfume”.

El psicólogo Leonardo Díaz García añade que aun en esta época todavía hay profesionales de la salud que tienden a convertir las orienta-

“Para muchos lo normal es lo que han vivido toda la vida y lo que el círculo social indica. Falta abrir un poco más la mente y dejar los prejuicios de lado”.

ciones en supuestas enfermedades. “Un ejemplo de ello es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta hace aproximadamente cinco años consideraba que ser transgénero era una enfermedad. Lo mismo puede pasar con la asexualidad. Si no se está actualizado como profesional entonces eventualmente podríamos caer en equivocaciones y causar un mayor daño”.

Lamentablemente, concluye Díaz García, “las investigaciones científicas más antiguas sobre la asexualidad tienden a ser de 2004. Estamos hablando de que llevamos solo 18 años de investigación con respecto al tema. Eso es poco tiempo”.

SEPTIEMBRE.OCTUBRE.2022

Newsweek

EN ESPAÑOL

HIDALGO

Criterio
LA VERDAD IMPRESA

No te pierdas el especial Newsweek Salud Hidalgo 2022

Búscala con voceadores y
en puestos de periódicos
(Solo Hidalgo)

↓
¡Escanea el
código QR para
acceder a la
edición digital!



f @ t
Criterio Hidalgo

↓
Especialistas en las diversas áreas de la salud resaltan la importancia de mantener la responsabilidad de prevención y cuidado personal ante la vulnerabilidad de próximas epidemias





INTERACCIONES

Juguetes para divertirse en pareja

No importa la práctica sexual que las parejas elijan: el placer no solo está en los genitales, sino en explorar **zonas del cuerpo** como cuello y cadera.

➤ USAR JUGUETES SEXUALES como una extensión para potenciar el placer durante el sexo no es una forma de mantener viva “la llama de la pasión” de la pareja, pero sí de conocer otras maneras de disfrutar la intimidad.

Sin embargo, algunos de los juguetes más abordados no son siempre los más adecuados o accesibles para todas las personas porque no todas pueden moverse de la misma manera, se lee en el capítulo “Sexuality and Disabilities”, del libro *Pussypedia: A Comprehensive Guide* (Zoe Mendelson y María Conejo, Hachette Book Group, 2021), firmado por Bianca Laureano, educadora sexual y sexóloga certificada por la

Asociación Estadounidense de Educadores, Consejeros y Terapeutas de Sexualidad (AASECT).

“Ese es un reto común”, se lee en el texto. Laureano, incluso, propone algunos accesorios que ayudan a las personas durante el acto sexual ya sea en el suelo, en la pared o en un espejo.

Además, más allá de solo usar juguetes, su consejo es abrir otras posibilidades, como el uso de “los muebles sexuales”, que también pueden ser muy útiles. “Tengo una pieza que ayuda a poner el cuerpo en diferentes posiciones”, explica en el texto.

Ante estas múltiples posibilidades para disfrutar

del sexo en pareja y obtener placer en equipo, la educadora sexual enfatiza en la importancia de pensar en lo que sí y no es necesario. “Porque muchos muebles sexuales son muy caros y muchos de los juguetes sexuales baratos utilizan productos químicos que no son buenos para el cuerpo. Puedes utilizar muchas cosas que puedes encontrar en cualquier sitio”, recomienda.

Por lo anterior, antes de seleccionar el juguete con el que ambas personas jugarán y disfrutarán, hay que conocer qué le gusta al cuerpo, identificar las zonas erógenas, los escenarios en los que disfrutan tener relaciones sexuales, las

POR

**VERÓNICA
SANTAMARÍA**

fragancias y, por supuesto, generar comunicación, confianza y amor.

“La educación sexual integral le apuesta a contar con las herramientas y la información certera sobre cómo funciona el cuerpo, las relaciones humanas, la diversidad sexual, y poder generar espacios se-

guros para que estas identidades se desenvuelvan de forma placentera”, señala Natalia Riestra, psicóloga de la Universidad Iberoamericana con formación en educación sexual y miembro de la organización PreVI-Hene, en entrevista con *Newsweek en Español*.

¿Cómo le gusta sentir placer a tu cuerpo?

ANTES DE COMENZAR LA DIVERSIÓN con juguetes sexuales en pareja hay que saber algo importante: conocer qué es lo que le gusta al cuerpo, cómo le gusta sentirse excitado y los puntos erógenos que cada persona. De esta manera el sexo será tan divertido como se pueda.

“No todas las personas sienten placer de la misma forma. Habrá personas a quienes les encantan los pezones y personas a quienes les encanta lo penetrativo, ya sea con juguetes o con alguna parte del cuerpo. Incluso, personas a quienes les fascina el frotamiento”, señala.

Si cada persona sabe qué le gusta, cómo o dé qué manera le gusta ser tocada, así como con qué le gusta que la toquen y bajo qué situaciones, se crearán escenarios perfectos para disfrutar de esta experiencia.

“La propuesta de tu pareja para tener una relación sexual con juguetes puede ser muy amenazante para

“Muchos muebles sexuales son muy caros y muchos juguetes baratos utilizan productos químicos que no son buenos para el cuerpo”.

esta masculinidad. Entonces, es desmentir la idea de que los juguetes sexuales están reemplazando lo que puede hacer tu otra pareja”, menciona Riestra.

¿Jugamos? (Guiño, guiño)

DESPUÉS DE COMUNICARSE Y PLANTEARSE el querer experimentar con juguetes sexuales, lo ideal es que ambos dediquen tiempo para decidir qué juguete quieren usar y cómo desean hacerlo.

Riestra recomienda que ambas personas compartan cuáles son las zonas erógenas que más placer les da para saber cómo y de qué manera usarán sus juguetes. “Nos pueden gustar las orejas, el cuello o la cadera. No es nada más los genitales. Entonces, uno, descentralizar la experiencia coital de los encuentros sexuales, y dos, que es muy importante, el autoplacer”, añade.

Perder el miedo a masturbarse durante la relación sexual o después de tener sexo no debería causar temor, inseguridad o insatisfacción, ya que cada cuerpo, con vulva o pene, tiene su propia forma de llegar al placer, e incluso puede tener uno o varios orgasmos.

En este sentido, es importante romper mitos como “si estás satisfecho sexualmente por qué debes masturbarte” o “buscar el autoplacer”.

En realidad, son dos experiencias diferentes.

“No es que una excluya la otra. Una vez que entendemos eso hay que comprender que, si una persona quiere incorporar juguetes sexuales a la relación, no significa que no esté satisfecha”, señala.

¿Vibración o penetración?

RIESTRA DESTACA QUE ENTRE LOS INCISOS importantes a tomar en cuenta al momento de buscar o comprar un juguete sexual, es saber que la mayoría están pensados para vulva, ya sea inserción o estimulación de clitoris o para ano. En contraparte, hay muy pocos juguetes sexuales que sean para el pene.

Ante esto, la experta señala que es comprensible para los hombres el no integrar juguetes sexuales en su autoerotismo. Esto provoca que no se sientan tan familiarizados con ellos. “Siempre pueden acercarse a este nuevo mundo y entender que el usarlos no habla de la satisfacción sexual que tenga su pareja, directamente”, añade.

Si ambas personas han decidido tener una primera experiencia usando juguetes sexuales durante el coito deben saber que existen tres tipos esenciales para cualquier práctica que elijan. Por un lado, están los juguetes de inserción. Estos funcio-

nan tanto para ano como vulva, y pueden ser los dildos o “el conejito”.

Además, están los juguetes externos, que pueden utilizarse para estimular los pezones, el clítoris o para masajear otras partes erógenas del cuerpo. También están los *plugs* que son juguetes para el ano.

Riestra recomienda a las parejas que antes de comprar un juguete sexual revisen las especificaciones y si está diseñado para la parte del cuerpo donde lo quieran usar. Por ejemplo, “si un juguete no está diseñado para el ano como las varitas vibradoras, no se recomienda que se usen porque los podemos perder en el orificio”, explica.

Llevar a cabo este proyecto sexual en pareja parte de dos etapas: primero, ir a comprar el juguete, seleccionar cuál quieren, si es de vibración, penetración o anal y acompañarlo, siempre, de un lubricante.

La experta aconseja usar uno a base de agua, porque esos son a los que se les puede poner condón y no se rompen. Es importante informarse sobre cada juguete que decidan usar y conocer cuáles son los cuidados que necesita para, así, estar listos y comenzar a experimentar.

Los beneficios para la pareja

ENTRE LOS BENEFICIOS DE INICIAR una vida sexual en pareja con juguetes sexuales está la novedad. Si las



SI UNA PERSONA QUIERE INCORPORAR juguetes sexuales a la relación no significa que no esté satisfecha.

relaciones se mantienen monótonas y pasa todo el tiempo de la misma manera, donde las relaciones sexuales son con la misma posición, a la misma hora, los mismos días de la semana y casi con la misma duración, dejará de ser placentero.

La psicóloga y educadora sexual explica que “la adaptación” hace que se vaya lo novedoso. Los seres humanos tienen la cualidad de adaptarse fácilmente a las situaciones, y en las relaciones sexuales esa cotidianidad hace que dejen de maravillarse.

Entonces “piensen que los juguetes sexuales son una extensión de

potenciar el placer que las parejas pueden tener en la relación. No va a llegar así nada más”.

De esta manera, los juguetes sexuales no vienen a ‘mantener viva la llama de la pasión’ como suele relacionarse. Más bien, es un intento de mantener una vida sexual placentera y novedosa, ya sea en pareja o con el autoplacer.

“Piensen que no necesitan utilizar el juguete a su máxima funcionalidad, si es la primera vez pueden empezar poquito a poquito”.

Sin embargo, si en pareja se decide no usar juguetes sexuales, la educadora sexual Bianca Laureano recomienda la creatividad en los juegos sensuales. Por ejemplo, usar cosas suaves como una pluma o hacer que su pareja les escriba en el cuerpo con maquillaje, pintura o comida.

“Se trata de ser creativo y utilizar lo que tienes a tu disposición de diferentes maneras”, aconseja. ■

“Los juguetes pueden ser muy amenazantes para la masculinidad, por eso hay que desmentir la idea de que están reemplazando lo que puede hacer la pareja”.

PERSONAL

Masturbación ¡SÍ!

Masturbarte en soledad puede ayudarte a construir las bases de tu propio placer para cuando tengas sexo con otra persona.

➔ **¿SABES QUÉ ES GENIAL?:** Masturbarte. ¿Sabes lo que pienso cuando veo a personas que parece que se tardan una hora en arreglarse antes de salir de su casa?: Podrías utilizar ese tiempo para masturbarte.

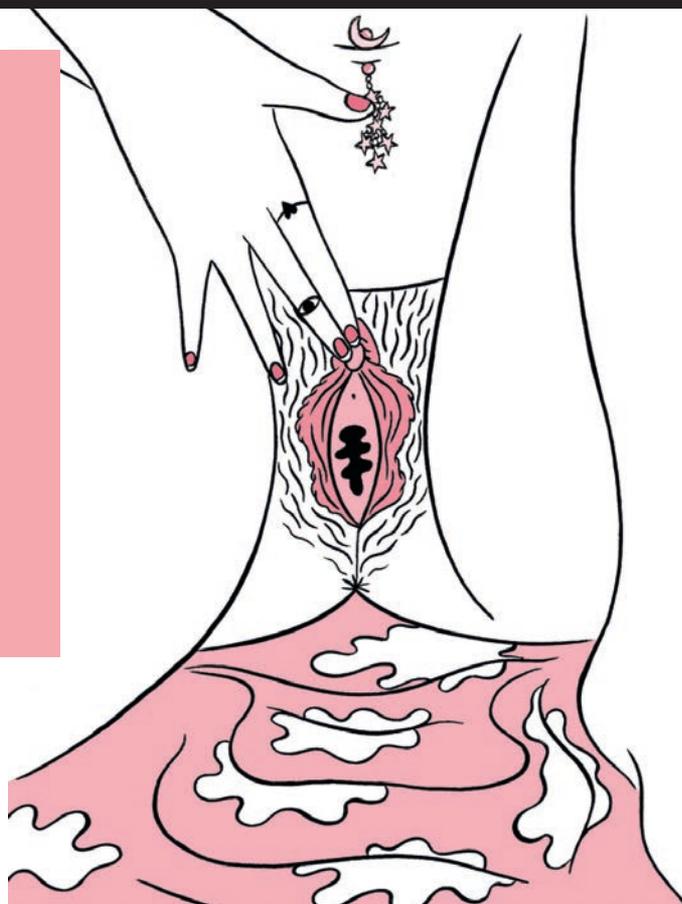
¿Sabes lo que hago cuando siento que voy a explotar como una pistola de confeti humano por la ansiedad?: (Fumo marihuana y...) ¡me masturbo! ¿Sabes por qué?: Porque me hace sentir mejor. De la misma forma que hace a otras personas sentirse mejor.

La masturbación es genial

LA MASTURBACIÓN HACE SENTIR BIEN a las personas no solo por el placer físico inmediato, sino porque cuando estás excitada y alcanzas el orgasmo tu cerebro produce un cóctel de químicos —dopamina, oxitocina y endorfinas— que te hace sentir eufórica, liberándote del estrés y el dolor.

Masturbarte en soledad puede ayudarte a construir las bases de tu propio placer para cuando tengas sexo con otra persona, porque si sabes lo que te gusta es mucho más

HAY MUY Poca INVESTIGACIÓN sobre la masturbación vaginal, y lo que existe consta de muy pequeños grupos de estudio.



sencillo comunicárselo a alguien más. Un estudio muestra que las personas con vagina que se masturban con sus parejas sexuales tienen más posibilidades de “superar las dificultades para alcanzar el orgasmo y acrecentar el placer orgásmico”.

En ocasiones se habla de otros beneficios que vienen con la masturbación. Se dice que fortalece el sistema inmune, eleva la autoestima y disminuye la inflamación abdominal y las infecciones de vías urinarias. La realidad es que los estudios que respaldan estos datos dejan mucho que desear.

Yo he superado la idea de que los beneficios relacionados con la salud deben de ser el tema de conversación en torno a cualquier práctica.

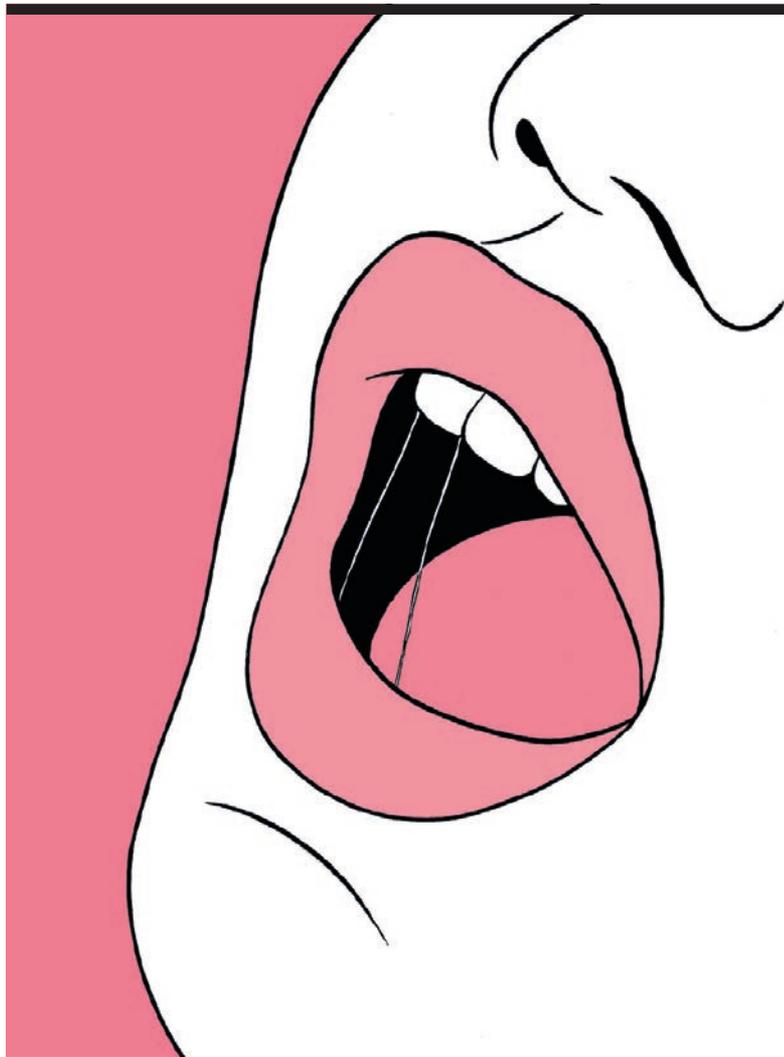
Si, está comprobado que las personas que se masturban tienen mayor inteligencia emocional, pero eso no significa que masturbarte te hará más inteligente emocionalmente. Hay muy poca investigación sobre la masturbación vaginal, y lo que existe consta de muy pequeños grupos de estudio.

Tal vez si pudiéramos probar más beneficios de la masturbación sería más sencillo convencer a los políticos de que este debería de ser un tema a enseñar en las clases de educación sexual. (En 1994, el presidente estadounidense Bill Clinton despidió a la médica cirujana Joycelyn

Elders —quien creció demasiado pobre como para ver a un médico antes de los 16 años; fue la primera

POR

ZOE MENDELSON



“Las personas que se masturban tienen mayor inteligencia emocional, pero eso no significa que masturbarte te hará más inteligente emocionalmente”.

mujer afroamericana en ser cirujana general de Estados Unidos; y a sus 80 años es vocera de un movimiento que exige a las compañías de seguros cubrir el gasto de vibradores— por sugerir que la masturbación debería de ser parte de las clases de educación sexual). Además, sería genial conocer los beneficios de la masturbación solo por saberlos. Para eso hacemos ciencia.

También quiero dejar algo muy claro: los efectos positivos de la masturbación son geniales, y no tenemos por qué necesitar beneficios a la salud para justificar el

“LOS EFECTOS POSITIVOS de la masturbación son geniales, y no tenemos por qué necesitar beneficios a la salud para justificar el placer”.

placer. ¡El placer está bien! Así que, tal vez, los beneficios de salud son innecesarios. Se siente bien y eso debería de ser suficiente.

La masturbación vaginal sigue siendo un tema tabú

EL TABÚ DE LA MASTURBACIÓN ES TAN viejo como la Biblia. Como escribió mi amiga Sami Ross en su texto “La masturbación como cuidado personal”, en pussypedia.net:

“Y probablemente la condena más antigua de la masturbación está en el Génesis 1.28: ‘Sean fecundos y multiplíquense’. En otras palabras, se trata de placer con condiciones. ‘Claro, ten sexo, pero solo con la intención de hacer bebés’, algo que no se puede lograr teniendo sexo con una sola persona. Históricamente la masturbación se ha representado como un acto pecaminoso porque se trata de puro placer y nada de procreación. La palabra tiene origen del latín *manus*, *turbare* y *stuprare*, que respectivamente se traducen como ‘mano’, ‘perturbar’ y ‘corromper’”.

Voy a saltarme muchos movimientos sociales y civilizaciones que han condenado la masturbación, pero en los años de 1850, un grupo de odiosos en Estados Unidos (incluyendo a Sylvester Graham, el inventor de las famosas galletas Graham) se lanzó en una batalla abierta en contra de la masturbación. Los médicos (que nunca han sido muy pro-vaginas) les hicieron segunda. En su artículo “La cruzada antimasturbación”, en *Antebellum American Medicine*, el doctor Frederick M. Hodges escribió: “Doctores americanos, usando los métodos ‘científicos’ más modernos a su disposición,

se convencieron de que la masturbación era la causa principal de casi todos los problemas sociales y enfermedades, desde violaciones, divorcio, pederastia, pobreza y demás actividades criminales, hasta parálisis, epilepsia, enfermedades venéreas, nerviosismo, enfermedades cardiovasculares, fiebre, tuberculosis, apoplejía, locura, idiotismo e incluso la muerte... La condena médica a la masturbación perduró hasta bien entrado el siglo XX”.

¡Sí! ¡Eran tiempos muy extraños! Nada de eso era verdad y la ciencia no tiene ya esas creencias. Pero el tabú cultural se ha mantenido vivo. La masturbación pasó de ser inmoral, a ser insana, a ser vista como... No sé, ¿algo asqueroso? (¿Recuerdan esa vez en 2019 cuando todos los vagones del metro de Nueva York estaban llenos de pósteres con la fotografía de un cactus flácido para promocionar pastillas para la disfunción eréctil, pero no permitieron a una empresa de vibradores anunciarse ahí también?).

Una cosa no ha cambiado: el patriarcado usa el tabú de la masturbación como una herramienta para mantener controladas a las personas con vaginas. La masturbación era un tabú para todos, ¿por qué el tabú contra la masturbación de un pene ha retrocedido mientras que el de las vaginas continúa vigente?

No estoy diciendo que el patriarcado es una mesa llena de hombres blancos confabulando cómo subyugar a las personas con vaginas, pero algunas veces me sorprende que no sea así. Por que suprimir nuestro pla-

cer es en realidad una forma brillante de suprimirnos.

Aunque sabemos que las actitudes negativas en contra de la masturbación vaginal no son válidas, muchas personas con vaginas experimentan vergüenza y culpa alrededor de la masturbación. Parece que la manera en la que colectivamente pensamos sobre la masturbación se ha tornado menos conservadora, pero eso no significa que de pronto se va sentir bien para todos.

Comprendo cómo las creencias pueden quedarse en nuestras mentes a pesar de nuestra habilidad para refutarlas. Me entristece. Me gustaría que todos en el mundo tuvieran masturbaciones libres de culpa y orgasmos múltiples auto inducidos. De verdad me gustaría. Pero también, si no tienes creencias sobre la masturbación y la disfrutas completamente, eso es genial.

Con o sin orgasmo, más allá del placer físico, masturbarte se siente bien. Para mí se trata de estar un tiempo conmigo misma cuidando mi cuerpo y utilizando mi imaginación. Amo fantasear.

Aclaraciones sobre la masturbación

MASTURBARTE NO ES SOLAMENTE tocar tus genitales hasta que alcances el orgasmo. Masturbarte puede ser una combinación de tocar tus genitales, tocar otras zonas eróticas, tensar músculos, fantasear, frotarte con un peluche, o cualquier otra actividad que te ponga caliente o que te haga sentir bien.

No hay manera de hacerlo mal y tampoco hay un límite para hacerlo.

También es normal no hacerlo nunca. Y es normal hacerlo un par de veces al día. No te estás masturbando demasiado, a menos que hacerlo cause problemas en tu vida diaria.

Aunque tengas una pareja, deberías masturbarte tanto como quieras. No es verdad que si tu pareja te satisface no necesitas masturbarte. ¡Incluso durante la relación sexual! La masturbación no es un plan B para que tu pareja te lleve a alcanzar el orgasmo. No hace ver mal a tu pareja si tú te quieres tocar mientras están juntos. Nadie debería de tener un problema con que te masturbes, estés o no en una relación.

El mensaje central es: si se siente bien, hazlo, no hay nada malo en ello. Haz lo que quieras, solo no dejes que nada te limite. Disfruta de un momento de amor propio. ¡El proceso y el placer son el punto! **N**

Este texto es un conjunto de fragmentos del capítulo “Masturbación: ¡Sí!” del libro PUSSYPEDIA.



'PUSSYPEDIA' es una enciclopedia digital bilingüe especializada en anatomía y salud sexual femenina.

CIFRAS

Anticonceptivos y salud **sexual**

En México, **casi el 37 por ciento de la población** cuida su salud sexual con el uso de métodos anticonceptivos. **El condón es el preferido.**

EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS fomenta el derecho de las personas a decidir sobre el número de hijos que desean tener y el intervalo entre uno y otro embarazo. En otras palabras, son sustancias, objetos o procedimientos que evitan que la mujer quede embarazada.

Píldoras, implantes, parches, anillos vaginales, dispositivos intrauterinos, condones, así como la esterilización de uno y otro sexo son algunos métodos anticonceptivos con diferentes mecanismos de acción y eficacia.

Sin embargo, en México solo el 36.5 por ciento de las personas cuida su salud sexual con el uso de anticonceptivos, ello de acuerdo con una encuesta aplicada por la agencia Ejecutando Ideas, cuyo objetivo fue conocer la percepción de los consumidores con relación a su sexualidad. La cifra restante corresponde a análisis clínicos y visitas médicas cada seis meses o anualmente.

Aunque para algunos académicos hablar de este tema continúa siendo un tabú en pleno siglo XXI, 71 por ciento de los encuestados

niega que abordar la sexualidad esté prohibido, según las convenciones sociales o religiosas. La educación en torno a este tópico representa un camino para la prevención de embarazos en adolescentes, violencia de género y enfermedades de transmisión sexual.

A pesar de los esfuerzos en conjunto de organismos nacionales e internacionales por impulsar campañas de educación sexual, las redes sociales son el medio preponderante para obtener información, al sumar casi 26 por ciento del total de consultas. A estas les siguen los blogs especializados y las búsquedas en Google. **Entre los motivos para no usar métodos anticonceptivos destacan las razones culturales o religiosas, con 43.4 por ciento, y porque son perjudiciales para la salud, según el 39.1 por ciento de la pesquisa.**

Por otra parte, casi el 41 por ciento de los participantes señaló el preservativo como el método del que más se dispone al mo-

mento de tener relaciones. Después están las pastillas anticonceptivas, con 19.8 puntos, mientras que el 8 por ciento contestó prescindir de cualquier método.

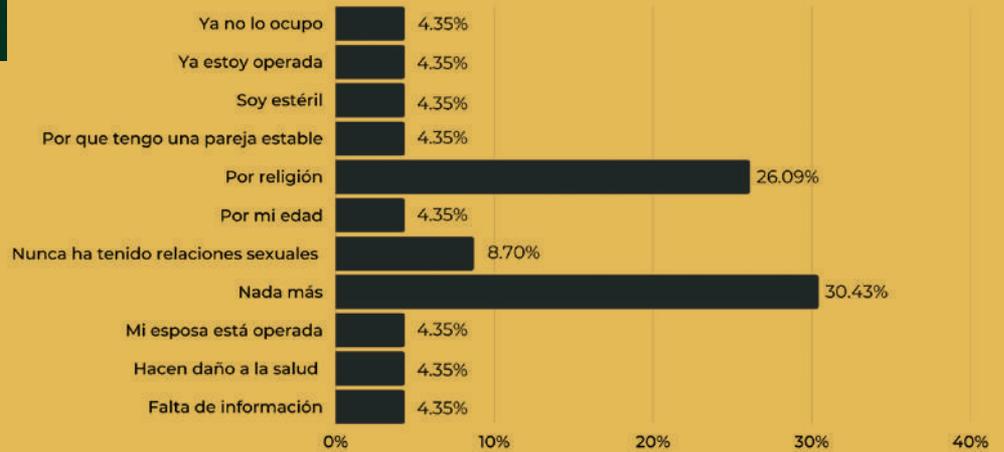
De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el condón masculino tiene una efectividad del 85 al 95 por ciento, si se usa correctamente, en la prevención de embarazos y de enfermedades.

Cada día, más de un millón de personas contraen una infección de transmisión sexual, pero la mayoría de los casos son asintomáticos. La OMS estima que, al año, 374 millones de personas contraen alguna de estas cuatro enfermedades: clamidiosis, blenorragia, sífilis y tricomoniasis.

El 60.5 por ciento de los encuestados apuntó usar el preservativo para prevenir enfermedades. El condón también aparece como el método anticonceptivo percibido como el más seguro, con 51.9 por ciento, y en un lejano segundo lugar aparece el dispositivo intrauterino, con 10.9 por ciento de las preferencias. **N**

POR
**KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA**

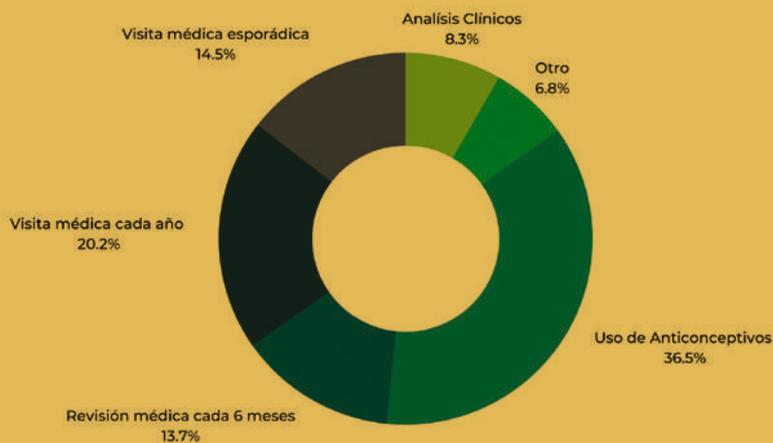
Razones por las que no utilizan anticonceptivos



¿Qué método te parece mas seguro?



¿Cómo cuidan su salud sexual?



El 60.5 por ciento de los encuestados apuntó usar el preservativo para prevenir enfermedades.

UN PROTAGONISTA DE LA REVOLUCIÓN SEXUAL DE LA MUJER

En 1981, Organon introdujo una innovadora píldora anticonceptiva que combinó dos hormonas sintéticas, muy popular en el mundo hasta hoy.

POCAS EMPRESAS HAN JUGADO UN PAPEL HISTÓRICO Y SIGNIFICATIVO en el derecho a la autodeterminación y la libertad sexual de las mujeres. Una de ellas es la farmacéutica estadounidense Organon. Con casi

La píldora de Organon

EN 1981, ORGANON INTRODUJO UNA innovadora píldora anticonceptiva que combinó desogestrel y etinilestradiol, una de las más populares a nivel mundial hasta la fecha.

En 1966 comenzaron las investigaciones con cápsulas de silicón que liberaran hormonas continuamente, dando paso a la creación del implante subdérmico. En 1980 Organon lanzó el implante subdérmico de una sola varilla, lo que permitió a las mujeres tener un control de la planificación familiar.

El anillo vaginal fue aprobado en 2022. Este método combina etini-



cien años de experiencia en la salud de la mujer, todo inició en 1923 en Oss, provincia católica del sur de los Países Bajos.

En los años 1960, en esa ciudad se descubrió el estrógeno, parteaguas para el desarrollo de la píldora anticonceptiva a base de una hormona sintética. En 1962 se lanzó en el mercado holandés la píldora a base de lynestrenol y mestranol.

La píldora anticonceptiva fue uno de los grandes inventos del siglo XX. Pocos descubrimientos han tenido tantas consecuencias sociales y tal impacto en la vida de millones de personas. La píldora per-

mitió que el sexo se desagregara de la reproducción, lo que otorgó a la mujer mayor control sobre su cuerpo. Ello coincidió con el movimiento feminista que cobró impulso en muchos países y con la desaceleración del crecimiento demográfico.

La introducción de esta píldora generó resistencias. En sus inicios, los padres no permitían a sus hijas trabajar en la fábrica de Oss. Por ello, la empresa tuvo que subcontratar el empaque de la píldora anticonceptiva a las hermanas de un claustro cercano a sus instalaciones.

lestradiol con etonogestrel. Además del control natal, ayuda con los síntomas menstruales.

Actualmente, Organon sigue buscando cambiar paradigmas en torno a la salud de la mujer. Por ello recientemente firmó una alianza con Cirqle Biomedical para lanzar un método anticonceptivo no hormonal. Sandy Milligan, jefa global de investigación y desarrollo, destaca que busca ser una de las primeras empresas en desarrollar un método anticonceptivo para el hombre.

En julio de 2022 la encuestadora IPSOS levantó la encuesta “What’s

Next for Her” (¿Qué sigue para ellas?) en México, Canadá y Estados Unidos. El estudio midió el impacto de la pandemia en la salud de las mujeres, en particular la anticoncepción entre las mexicanas de 18 a 40 años.

Salud y anticoncepción

UNO DE LOS HALLAZGOS ES QUE LA SEGURIDAD FINANCIERA ES EL ÁREA CON MAYOR IMPACTO POR LA PANDEMIA, PUES AFECTA A LA MITAD DE LAS MUJERES. ESTE EFECTO ES SEGUIDO POR LOS CHEQUEOS MÉDICOS DE RUTINA RETRASADOS O CAN-

El nivel de satisfacción que encuentran las mujeres encuestadas con su método anticonceptivo actual varía de acuerdo con los grupos etarios. Casi una de cada dos mujeres entre 18 a 24 años (47 por ciento) no está satisfecha con su método anticonceptivo actual. El método de barrera (condón) es el más utilizado en este grupo, con 27 por ciento.

Las características que consideran más importantes al elegir un método anticonceptivo, asesoradas por su médico, no solo son de índo-

tado para el control de la natalidad, 43 por ciento son adolescentes y adultas jóvenes.

Ello a pesar de que existe una diversidad de métodos anticonceptivos que forman parte del programa de salud pública y están disponibles de manera gratuita. Organon comenzó a colaborar en la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo Adolescente (ENAPEA) dentro de un territorio de la capital de México: Xochimilco. Para ello ha trabajado con autoridades federales y locales, organizaciones internacionales y organizaciones de la sociedad civil.

La alianza busca desarrollar un modelo de intervención comunitario que pretende impactar a 35,000 adolescentes. Se trata de la mitad de la población adolescente de la alcaldía, en la que se busca prevenir los embarazos no deseados.

Organon reconoce la importancia de trabajar con gobierno y sociedad civil para que el ejercicio del derecho a la salud suceda libremente. Así ha desarrollado el programa de Responsabilidad Social Corporativa que ha apoyado a organizaciones de la sociedad civil con agendas que promueven la diversidad, equidad, inclusión y pertenencia para todas las personas. Se ha aliado con Casa Frida y grupos feministas como el Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir y el Grupo de Información en Reproducción Elegida (GIRE).

De la mano de mujeres artistas se creó en Xochimilco un mural de 200 metros de longitud con el mensaje: “Cuidarte es un acto de amor”.



Organon busca ser una de las primeras empresas en desarrollar un método anticonceptivo para el hombre.

celados, que tocaron al 27 por ciento de las entrevistadas.

Además, una de cada dos mujeres de entre 18 y 24 años no quieren tener hijos. En este mismo grupo de edad, 60 por ciento reconoce que la salud financiera es el principal impacto en caso de un embarazo no deseado.

le reproductiva, sino de practicidad. El 42 por ciento no quiere tener que recordar tomar una píldora diariamente cuando son sexualmente activas. En tanto, 41 por ciento busca una alternativa que les dé la posibilidad de tener una vida sexual más espontánea y flexible.

La encuesta también revela una relación directa entre las mujeres que se conocen bien a sí mismas (25 por ciento) con su disponibilidad a experimentar un método que se coloca en la vagina sin la ayuda de un especialista. Otro 43 por ciento probaría una alternativa de este tipo si es de fácil colocación.

Las acciones

DEL TOTAL DE MUJERES QUE NUNCA han tomado un anticonceptivo rece-



Más información:
organon.com/mexico

ALIMENTACIÓN

Plantas que ayudan a **mejorar** la vida sexual



Se puede disfrutar de una **vida sexual plena** durante toda la vida mientras busquemos y cuidemos el aporte de nutrientes, plantas y extractos.

➔ EN LA VIDA SEXUAL IMPORTA mucho la calidad de las relaciones sexuales y la frecuencia de los actos. Muchos de esos encuentros se ven afectados por diferentes factores tanto psicológicos como físicos que van disminuyendo la respuesta sexual o la satisfacción del acto.

No obstante, existen varias plantas, raíces, suplementos y extractos naturales que ayudan a mejorar las relaciones aumentando la libido y la calidad de los orgasmos. La suplementación de ciertos minerales, antioxidantes y vitaminas puede ayudar en estos problemas.

Los antioxidantes, como la coenzima Q10, vitamina D3, vitamina E y B, ayudan a mejorar el conteo de

espermias y su capacidad de lograr eyaculaciones. La dosis depende del caso en específico y no se recomienda autosuplementarse, ya que algunas de estas son vitaminas liposolubles que tienden a acumularse en el cuerpo y un exceso puede ocasionar una intoxicación.

También, el aminoácido L-arginina ayuda a la disfunción eréctil y a mejorar la experiencia sexual aumentando el orgasmo.

Por otro lado, las plantas afrodisíacas o adaptógenos mejoran el rendimiento y la experiencia sexual. Pana ginseng, maca y tribulus son algunos ejemplos de estas plantas que pueden ayudar a mejorar

POR

JESSICA NASSER

EL AMINOÁCIDO L-ARGININA

combate la disfunción eréctil y mejora la experiencia sexual aumentando el orgasmo.

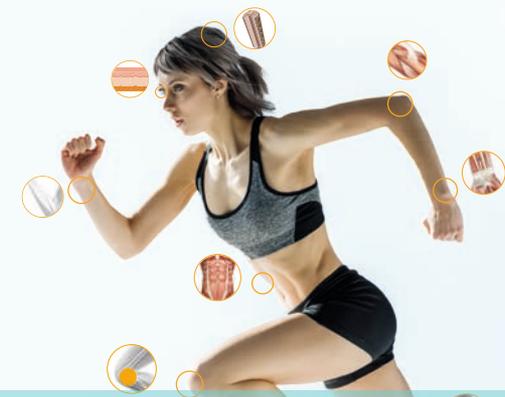
cualquier problema hormonal enriqueciendo las experiencias sexuales.

Se puede disfrutar de una vida sexual plena durante toda la vida mientras busquemos y cuidemos el aporte de nutrientes, plantas y extractos que ayudan a combatir la disfunción eréctil, mejorar el rendimiento físico y enriquecer la satisfacción y el deseo sexual. **N**

➔ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.

Las plantas **afrodisíacas** o **adaptógenos** mejoran el rendimiento y la experiencia sexual.

Consulta a tu médico antes de realizar cambios en tu alimentación.



PÉPTIDOS BIOACTIVOS DE COLÁGENO, AVALADOS POR LA CIENCIA

Esta es la evolución más relevante en materia de colágenos de los últimos años y garantiza cambios positivos.

EL COLÁGENO ES EL PRINCIPAL COMPONENTE DE LOS TEJIDOS conectivos y la proteína más abundante en el cuerpo, pues 30 por ciento está formado por este compuesto. El tejido conjuntivo blanco está en todas partes del cuerpo, le da estructura y transfiere fuerza sin desgarrarse.

Los músculos no existen por sí solos. El “tejido blanco”, rico en colágeno, es también el soporte de todas las fibras musculares y desempeña un papel vital en la actividad física.

No es hasta cuando surgen dolores de espalda, rodilla, esguinces de tobillo, tendinitis y fascitis plantar cuando se hace conciencia de la importancia del colágeno. En realidad, es cuando se manifiestan los signos propios del envejecimiento.

El colágeno empieza a disminuir a partir de los 25 años, por lo que su producción en el cuerpo alcanza su punto máximo al principio de la edad adulta. Posteriormente, disminuye a un ritmo de entre 1 y 3 por ciento al año, dependiendo de muchos factores.

“Por eso es prudente proteger lo más posible nuestro colágeno existente contra el daño excesivo, y no hay mejor momento que el presente para empezar a suplementarse con colágeno. Así podemos prevenir o ralentizar este declive. Pero no con cualquier colágeno, no todos son iguales”, comenta Sandra Gazca, gerente de Marketing y Comunicación para México y CA de GELITA.

Los péptidos bioactivos de colágeno recortan la cadena colagénica con enzimas específicas y trabajan sobre el órgano objetivo.

Aval científico

LA EMPRESA ALEMANA LÍDER MUNDIAL EN PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN de colágeno GELITA AG desarrolló los péptidos bioactivos de colágeno (BCP, por sus siglas en inglés). Son la evolución más relevante en materia de colágenos de los últimos años, pues garantizan cambios positivos. Estos se logran, incluso, a partir de la sexta semana de consumo constante al estimular al cuerpo para producir su propio colágeno.

Los péptidos bioactivos de colágeno recortan la cadena colagénica con enzimas específicas y logran trabajar directamente sobre el órgano objetivo. De esta forma, actúan de manera diferente a los péptidos de colágeno conocidos como colágeno hidrolizado, detalla Gazca.

Existen péptidos bioactivos de colágeno para cada parte del cuerpo:

- **Verisol** es el colágeno de la belleza, especialmente para piel, cabello y uñas.
- **Fortigel** sirve como un compuesto para la movilidad al promover la recuperación medible del cartilago articular.
- **Bodybalance** ofrece una mayor tonificación muscular, incremento de la masa muscular y disminución de la masa grasa.
- **Tendoforte** es un auxiliar en el mejoramiento del tejido conectivo, pues fortalece ligamentos y tendones.
- **Fortibone** mejora la estabilidad ósea y la flexibilidad.

En conjunto con el Instituto de Investigación de Colágeno en Kiel, Alemania, y otros estudios la empresa ha logrado un proceso patentado y único que avala su funcionalidad.



Más información:
gelita.com/en

marketingmx@gelita.com



CIENCIA MÉDICA contra charlatanería en el espacio digital

Desde sus redes sociales, el médico mexicano **MAURICIO GONZÁLEZ** busca cambiar los hábitos de la salud y bienestar de las personas.

LA BUENA SALUD ESTÁ RODEADA de mitos y creencias tan diversas y contrarias que incluso generan problemas ideológicos entre quienes se arraigan a las distintas corrientes. Hay quienes creen que una dieta vegana es todo lo que se necesita para tener una buena salud. Y los que aseguran que una dieta alta en proteína animal es indispensable para evitar enfermedades.

Asimismo, algunas personas afirman que el ser humano solo necesita dormir tres horas al día para que su cerebro funcione correctamente, y hay quienes aseguran que menos de ocho horas de sueño es un abuso en contra del propio cuerpo.

Estos mitos se han intensificado con la hiperconexión y el exceso de información que vivimos en estos tiempos digitales. Algunos hemos confiado demasiado en los datos que encontramos en internet y no dedicamos suficiente tiempo a investigar y verificar antes de hacer cambios importantes en nuestras rutinas y hábitos.

Por ello, el doctor mexicano Mauricio González, conocido en las redes sociales como Doctor Mau, ha dedicado gran parte de su carrera como médico en Nueva York, Estados Unidos, a desmitificar la

salud y animar a las personas a tomar decisiones informadas antes de hacer grandes cambios.

“Siempre me ha apasionado la prevención de enfermedades crónicas degenerativas, particularmente obesidad, diabetes e hipertensión. Esto porque, si atacas esas tres condiciones, se reducen de forma impresionante las complicaciones que tanto diezman la salud de los latinos”, dice Doctor Mau en entrevista con *Newsweek en Español*.

González llegó a Nueva York en 2015 para hacer su primera especialidad en medicina interna en el

POR
CAMILA SÁNCHEZ
BOLAÑO

“La salud pública, la prevención y la nutrición no son una **cuestión individual**, se requiere el apoyo del gobierno y de organizaciones”.

COMO MÉDICO, Mauricio González tiene el desafío de desmitificar a la salud y animar a las personas a tomar decisiones informadas antes de hacer grandes cambios de hábitos o alimentación.

Metropolitan Hospital del New York Medical College. Desde ese entonces tenía la intención de “implementar este estilo de vida de manera muy comprensiva, con compasión, con diversión y con cero drama.

“Sé que si implementamos cambios a temprana edad podemos generar un cambio masivo en América Latina, sobre todo porque es una población muy joven y dispuesta al cambio”, cuenta el médico, quien además es un apasionado de la adrenalina y las emergencias, por lo que tiene una segunda especialidad, esta en medicina de emergencias, la cual ahora practica en la sala de emergencias de un hospital en Manhattan.

América Latina y Estados Unidos pueden verse afectados por problemas de salud similares, como la obesidad, diabetes e hipertensión, pero los contextos sociales y económicos son sumamente dispares. El doctor Mauricio González sabe de estas diferencias porque ha podido experimentar ambos estilos de vida, por ello asegura que la prevención es posible en ambos contextos. Sin embargo, estos cambios de hábitos no son igual de sencillos para todas las personas.

Explica: “Vemos la prevención y el estilo de vida saludable como una decisión individual. Para algunas personas que tenemos el privi-

legio de tener una casa, un trabajo estable, que vivimos en una ciudad urbanizada, con acceso a gimnasios, tiendas donde se venden alimentos frescos, es una realidad. Pero no es así para todas las personas. A menos que atacemos estos puntos de raíz, en donde les podamos dar a las comunidades más desprotegidas acceso a una alimentación fresca, saludable y tiempos disponibles para hacer ejercicio, esto nunca va a suceder.

“Aquí, en Estados Unidos, los conocemos como *los social determinants of health* (determinantes sociales de la salud). Por ejemplo, en Nueva York la calidad de vida va empeorando desde la calle 50 hasta la 100, porque, conforme va subiendo el código postal, baja el acceso a alimentación sana y gimnasios. Por eso la salud pública, la prevención y la nutrición no son una cuestión individual, se requiere el apoyo del gobierno y de organizaciones no gubernamentales: de celebridades y de absolutamente todos los actores civiles y políticos. Sin su ayuda vamos a estar hablando y diciendo cosas durante años y nunca van a adquirir ningún sentido”, agrega el médico.

Alimentación para todos

QUIENES HAN PASADO GRAN PARTE de su vida viviendo en el mismo barrio o colonia se han dado cuenta del cambio que se ha generado en las costumbres alimenticias en los últimos años. Cada vez nos encontramos con más espacios que promueven el consumo local, la alimentación a base de plantas y los alimentos orgánicos.

Para el Doctor Mau esto no es una simple tendencia, “tiene que ver con la calidad de evidencia científica que muestra que una dieta predominantemente basada en plantas, en donde al menos el 80 por ciento de las calorías provengan de cereales integrales, leguminosas, nueces, semillas, frutas y verduras, puede traer incontables beneficios a la salud humana”, dice quien ha alcanzado ya un millón de seguidores en su perfil de Instagram.

Explica al respecto: “Cuando analizas las guías de alimentación saludable en el mundo, estoy hablando desde Arabia Saudita hasta México, todas tienen el mismo esqueleto y todas promueven que, por lo menos, el 70 por ciento de las calorías vengan de origen vegetal y de alimentos no procesados. El plato del buen comer en México es así”.

Hay quienes aseguran que no existe una alimentación que a todos beneficie por igual, y quienes afirman que generar planes de alimentación especializados puede ser importante para sanar ciertas enfermedades. Sobre ello, el doctor Mauricio González considera que este debate no es “nutritivo a nivel intelectual”, pues existe evidencia contundente de que



UNA DIETA basada en cereales integrales, leguminosas, nueces, semillas, frutas y verduras trae incontables beneficios a la salud humana.

una alimentación vegetal como la que recomienda reduce enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión, entre otras.

“Incluso si analizas los datos del World Cancer Research Fund, verás que la propuesta en alimentación es que sea por lo menos 80 por ciento vegetal: así que trata de que en todas tus comidas haya cereales integrales, leguminosas y verduras”.

Lo cierto es que una alimentación saludable es imprescindible para todos, nadie puede escapar. “Una alimentación sana en personas con enfermedades adquiere un beneficio mayor. Pero saltar desde ahí a decir: ‘Si comes así te curarás’, es realmente una declaración inflamatoria y no sostenida que lastima porque lo ideal es un estilo de vida natural aunado a la medicina y a la ciencia moderna. Es decir, no tienes que escoger entre una y la otra, y este es un pleito mudo, tonto, miope.

“Hay gente que está completamente a favor de la farmacología, pero no de la alimentación saludable o viceversa. Esto no puede ser así: se tienen que implementar todas las estrategias que sabemos tienen un impacto en la salud de los pacientes”, suma el médico originario de Campeche, México.

La medicina en los tiempos de la hiperconexión

CASI TODOS HEMOS ENTRADO EN LAS redes sociales en busca de dietas, ejercicios, recomendaciones o soluciones fáciles y rápidas a nuestros problemas de salud y nutrición. Pero pocas veces tenemos el cuidado de pedir sus credenciales a los “especialistas” con los que nos topamos.

“Lo ideal es un estilo de vida natural aunado a la medicina y a la ciencia moderna. Es decir, no tienes que escoger entre una y la otra”.

“El mundo de la nutrición ha sido capturado por charlatanería, extremismos y por personas que no tienen un trasfondo científico”, opina el Doctor Mau. “A mí me parece increíble y sorprendente que no cuestionemos el contexto científico y académico de las personas de las que recibimos consejos en redes sociales. Yo siempre le digo a mis seguidores: sean inquisitivos, tienen que preguntar quién es la persona que les está hablando.

“Mucha charlatanería prospera porque agarran narrativas de rebeldía y los jóvenes son sumamente proclives: ‘Esta persona va en contra del *mainstream*, del *big pharma*, y por eso lo quieren cancelar’. Esa narrativa es la número uno del charlatán: te pone en contra de las instituciones, prende tus emociones y renace tu rebeldía”, dice, y sugiere que quienes consulten médicos en redes sociales se atrevan a pedirles que publiquen sus fuentes y estudios.

Además, quienes son exitosos comunicando estos temas en redes sociales tienen la virtud de saber comunicarse con los pacientes. Es muy



MAURICIO GONZÁLEZ nació en una pequeña comunidad de Campeche. Ahora vive en Nueva York y jamás imaginó tener tantos seguidores en redes sociales.

común que salgamos de un consultorio médico sin comprender por completo lo que nos sucede, y doctores como Mauricio González tienen en su estuche de herramientas la capacidad de comunicar con un lenguaje cotidiano y comprensible temas que en otras circunstancias pueden parecer complejos.

“Tenemos que saber que las bases de una comunicación empática y exitosa no se nos enseña en la facultad de medicina, no son parte de nuestro requerimiento. Lo aprendemos por experiencia, por razones fantásticas. Pero una comunicación afectiva, con base psicológica y motivacional, eso no es parte del currículum de un médico.

“Los doctores hablamos en materia de riesgo/beneficio, este concepto es harto difícil para la población general”, profundiza el Doctor Mau, quien también opina que el mensaje de los médicos a sus pacientes “tiene que ser conciso, comprensible y que de manera empática se explique a la población que no podemos hablar en términos absolutos”.

Mauricio González nació y creció en una comunidad muy pequeña en Campeche y jamás imaginó que llegaría a tener tantos seguidores en redes sociales. Sobre ello confiesa que todavía no logra captar el alcance que pueden tener sus plataformas digitales.

“Creo que el mayor reto que voy a tener de ahora en adelante es mantenerme humilde, modesto y en esta línea en donde voy a seguir aprendiendo. Por eso nunca voy a dejar de ser médico de hospital porque, cuando pierdes eso, pierdes el suelo. Me encanta estar con pacien-



tes nuevos, que me retan, que no me conocen, que me hacen leer, estudiar y actualizarme”.

Y el primer paso, es un cambio de hábitos

LOS EJERCICIOS DE ESCRITURA forman parte de muchos programas enfocados en cambiar hábitos. El doctor González también propone la escritura como patada de arranque al buscar cambios en la salud.

“Cada vez que vayas a proponerte una meta te tienes que sentar y hacer un acrónimo que se llama SMART, en donde S es específico, M es medible, A es alcanzable, R es relevante y T es tiempo específico.

“Por ejemplo: mi meta es mejorar mi salud metabólica en tres meses. S = perder 3 centímetros de cintura. M = 3 cm. A = sí, 3 cm en tres meses es alcanzable. R = claro, porque al perder grasa abdominal se mejora el metabolismo de lípidos, glucosa. T = tres meses.

“Cuando te sientas y tienes un plan puedes caminar hacia la motivación. Muchos de nosotros vamos primero con la motivación y después la planeación, pero tiene que ser al revés. Escribir tus metas y tu progreso es hermoso, leer tu bitácora cinco o seis meses después y ver dónde estabas comparado con dónde estás es increíble”. **N**



Doctoralia Awards 2021

Los médicos especialistas mejor valorados conforme a la opinión de pacientes y profesionales de la salud.

EL TRABAJO, CONOCIMIENTOS, profesionalidad, experiencia y don de servicio de los médicos especialistas mexicanos son reconocidos cada año con los Doctoralia Awards, un galardón otorgado a los doctores mejor valorados.

Este reconocimiento tiene su base en Doctoralia, una plataforma global que funciona en por lo menos 13 países y cuyo desafío es que los pacientes encuentren el médico idóneo para sus necesidades de salud, reserven una cita de la manera más sencilla y reciban la mejor atención médica posible.

Mediante esta plataforma, los médicos especialistas reciben opiniones por parte de sus pacientes, de cuyos resultados se desprende la lista de ganadores de los Doctoralia Awards. Es decir, Doctoralia selecciona a los profesionales de la salud mejor valorados considerando las opiniones realizadas por los usuarios durante el último año.

POR

NEWSWEEK
EN ESPAÑOL

Para ser candidato a este reconocimiento, basta con que el médico especialista esté registrado en Doctoralia. No es necesario que haga ningún tipo de pago para aspirar a integrar la lista de los ganadores.

Médicos ganadores de los Doctoralia Awards 2021

PRIMER LUGAR

ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA

Dr. Emmanuel Castelán Chávez
Alergología, inmunología, pediatría

ALGOLOGÍA Y ANESTESIOLOGÍA

Dra. Alicia Amalia Kassian Rank
Anestesiología

ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

Dr. Mishell Santander Becerra
Angiología y cirugía vascular

AUDIOPROTESISTA

Dra. Annel Gómez Coello
Audiología, otoneurología y foniatría

CARDIOLOGÍA

Dr. Francisco Javier Chavolla González
Cardiología

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR Y TORÁCICA

Dr. Luis Daniel Lizama Rodríguez
Cirugía cardiovascular y del tórax, medicina general

CIRUGÍA GENERAL Y PROCTOLOGÍA

Dr. José Arturo Aragón López
Cirugía general

CIRUGÍA MAXILOFACIAL

Dra. Zeyda Oliman Hoyos
Cirugía maxilofacial

CIRUGÍA PEDIÁTRICA

Dr. Lorenzo Pozos Guzmán
Cirugía pediátrica, pediatría

CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

Dr. Luis Atilio Gil Pérez
Cirugía plástica, estética y reconstructiva

CIRUGÍA DE LA MANO, ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Dr. Arturo Reyes Mares
Ortopedia, traumatología

LOS MÉDICOS INTEGRANTES DE LA LISTA son elegidos también con base en la calidad de sus respuestas en el inciso "Pregunta al Experto" de Doctoralia.

DERMATOLOGÍA

Dr. Bladimir García Ascencio
Dermatología

ENDOCRINOLOGÍA

Dra. Perla Guadalupe Hernández Salcedo
Endocrinología

ENDOSCOPIA Y GASTROENTEROLOGÍA

Dr. Julián Gonzalo Gándara Calderón
Gastroenterología, medicina interna

FISIOTERAPIA

Dra. Karla Villarreal Cantú
Fisioterapia

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Dr. Hugo Kaleb Encorrada Luarca
Ginecología y obstetricia

HEMATOLOGÍA

Dr. José Rodolfo Briones Cerecero
Hematología, medicina interna

MEDICINA CRÍTICA Y TERAPIA INTENSIVA

Dra. Cynthia Mendoza López
Medicina crítica y terapia intensiva, neumología y medicina interna.

MEDICINA ESTÉTICA

Dra. Mariana Zepeda Zubirán
Medicina estética

MEDICINA FÍSICA Y DE REHABILITACIÓN

Dr. Alberto García Roiz Paredes
Rehabilitación y medicina física

MEDICINA GENERAL, FAMILIAR Y GERIATRÍA

Dr. José Antonio Medina Solís
Medicina general

MEDICINA INTERNA E INFECTOLOGÍA

Dr. Alejandro Quintín Barrat Hernández
Internista

MEDICINA DEL DEPORTE

Dr. Enrique Ortega Fernández
Medicina del deporte

NEFROLOGÍA

Dra. Diana Ramírez Flores
Nefrología

NEUMOLOGÍA

Dr. Giovanni Alvear Urzua
Neumología

NEUROCIRUGÍA

Dr. José de Jesús Gutiérrez Baños
Neurocirugía

NEUROLOGÍA

Dr. Carlos Israel Gallegos Ríos
Neurología

NUTRIOLOGÍA CLÍNICA Y NUTRICIÓN

Dr. Ricardo González Torres
Nutriología clínica

ODONTOLOGÍA

Dra. Diana Arellano Rico
Odontología

OFTALMOLOGÍA, RETINA MÉDICA Y QUIRÚRGICA

Dr. Víctor Hugo Acosta Flores
Oftalmología, retina médica y quirúrgica

ONCOLOGÍA Y ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA

Dr. Juan Pablo Feregrino Arreola
Oncología médica

OTORRINOLARINGOLOGÍA

Dra. Claudia Cobos Palacios
Otorrinolaringología

PEDIATRÍA Y NEONATOLOGÍA

Dra. Guadalupe Maldonado Colín
Dermatología pediátrica, pediatra

PSICOLOGÍA, PSICOANÁLISIS, PSICOPEDAGOGÍA, Y SEXOLOGÍA

Dr. Federico Guzmán Loya
Psicología

PSIQUIATRÍA

Dra. Kitzia Ruiz Navarro
Psiquiatría

RADIOLOGÍA

Dr. Amis Belisario Pérez Lanz
Radiología

REUMATOLOGÍA

Dr. Miguel Ángel Ortiz Villalvazo
Reumatología

UROLOGÍA

Dr. Yosimart Torres Santos
Urología

SEGUNDO LUGAR**ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA**

Dra. Angélica Iturburu Badillo
Alergología, pediatría

ALGOLOGÍA Y ANESTESIOLOGÍA

Dr. José Alberto Flores Cantisani
Anestesiología, terapia del dolor

ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

Dra. Diana Nayeli Hernández Jiménez
Angiología y cirugía vascular

SEGUNDO LUGAR**AUDIOPROTESISTA**

Dr. Javier Benjamín Pedraza Rubio
Audiología, otoneurología y foniatría

CARDIOLOGÍA

Dr. Luis Mario González Galván
Cardiología

CIRUGÍA CARDIOVASCULAR Y TORÁCICA

Dr. Walid Leonardo Dajer Fadel
Cirugía cardiovascular y del tórax

CIRUGÍA GENERAL Y PROCTOLOGÍA

Dr. Olliver Núñez Cantú
Cirugía general

CIRUGÍA MAXILOFACIAL

Dr. Luis Ricardo Rojas Carrete
Cirugía maxilofacial, odontología.

CIRUGÍA PEDIÁTRICA

Dr. Héctor Hugo García
de Alba Rivas
Cirugía pediátrica

CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

Dr. José Cortés Arreguín
Cirugía estética y cosmética, cirugía plástica, estética y reconstructiva

CIRUGÍA DE LA MANO, ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Dr. Abraham Saldaña García
Ortopedia, traumatología

DERMATOLOGÍA

Dr. Gonzalo Ruiz Hidalgo
Dermatología

ENDOCRINOLOGÍA

Dr. Sergio Antonio Zúñiga
González
Endocrinología, nutriología clínica

ENDOSCOPIA Y GASTROENTEROLOGÍA

Dra. Paola Elizabeth Díaz Aceves
Gastroenterología, medicina interna

FISIOTERAPIA

Dr. Gilberto Joshua Macías Bautista
Fisioterapia

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Dr. Álvaro Gómez Peña
Ginecología y obstetricia

HEMATOLOGÍA

Dra. Giselle Ledesma Soto
Hematología

MEDICINA CRÍTICA Y TERAPIA INTENSIVA

Dr. Raúl Omar Gómez González
Medicina crítica y terapia intensiva y medicina general

MEDICINA ESTÉTICA

Dr. Luis Molina Cantú
Medicina estética

MEDICINA FÍSICA Y DE REHABILITACIÓN

Dr. José Armando Cortez Reyes
Rehabilitación y medicina física

MEDICINA GENERAL, FAMILIAR Y GERIATRÍA

Dra. Fabiola Amellali Luna Cano
Medicina general

MEDICINA INTERNA E INFECTOLOGÍA

Dr. Juan Carlos López Acevedo
Diabetología, medicina interna

MEDICINA DEL DEPORTE

Dra. Rocío Adriana Tovar Garza
Medicina del deporte, nutriología clínica

NEFROLOGÍA

Dr. Marco Antonio Torres González
Nefrología

NEUMOLOGÍA

Dra. Jessica Valencia Rivero
Neumología

NEUROCIRUGÍA

Dr. Felipe Eduardo Nares López
Neurocirugía

NEUROLOGÍA

Dr. Arturo A González Samano
Neurofisiología, neurología

NUTRIOLOGÍA CLÍNICA Y NUTRICIÓN

Dra. Diana D. Dehesa Gómez
Nutriología clínica

ODONTOLOGÍA

Dra. Leticia Cruz González
Odontología

OFTALMOLOGÍA, RETINA MÉDICA Y QUIRÚRGICA

Dr. José Luis Montiel Zamora
Oftalmología, retina médica y quirúrgica

ONCOLOGÍA Y ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA

Dr. Benito Sánchez Llamas
Oncología médica

OTORRINOLARINGOLOGÍA

Dra. Ruth Sánchez Álvarez
Otorrinolaringología

PEDIATRÍA Y NEONATOLOGÍA

Dr. Miguel Ángel Bonal Pérez
Pediatría

PSICOLOGÍA, PSICOANÁLISIS, PSICOPEDAGOGÍA Y SEXOLOGÍA

Dra. Alejandra Pérez Santiago
Psicología

PSIQUIATRÍA

Dr. Edgar Landeros Galicia
Psiquiatría

RADIOLOGÍA

Dr. José Luis De la Torre Gastélum
Radiología

REUMATOLOGÍA

Dr. Esteban Meza Zampoaltecatl
Reumatología

UROLOGÍA

Dra. Rosa Estela Romero Aguilar
Urología



DOCTOR Julián Gonzalo Gándara Calderón

Especialista en medicina interna, gastroenterología y hepatología

EL DOCTOR JULIÁN GONZALO GÁNDARA Calderón nació en la Ciudad de México en 1979. Es un médico con amplia experiencia en medicina interna, gastroenterología y hepatología. Su principal satisfacción es ayudar a recuperar la salud y mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Con 21 años en el ejercicio de la medicina, nueve de ellos como gastroenterólogo y cuatro como hepatólogo. Durante ese tiempo ha desempeñado su profesión en Guadalajara, Mazatlán y Ciudad de México. Posee una maestría en Ciencias de la Salud por el Instituto Politécnico Nacional y una estancia formativa en hepatología, así como una estancia de investigación en trasplante hepático, en el Hospital Clinic, en Barcelona, España. Cuenta con un máster en investigación clínica en enfermedades hepáticas por la Universidad de Barcelona y está certificado por el Consejo Mexicano de Gastroenterología. Actualmente es jefe del Servicio de Gastroenterología en un hospital de alta especialidad. ■

☎ 55 7261 2412

✉ jggandarac@gmail.com



DOCTORA Kitzia Ruiz Navarro

Médica psiquiatra con alta especialidad en trastornos del afecto y bipolares

CON MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA en el área de salud mental, la doctora Kitzia Ruiz Navarro nació en la Ciudad de México. Dentro de su perfil profesional, fue adscrita al Servicio de Psiquiatría en el Hospital General de Zona número 18 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y colaboró en actividades docentes en la Universidad de Quintana Roo y en la Escuela de Medicina de la Universidad Anáhuac, campus Cancún.

Desde 2012 está enfocada a la práctica privada y es promotora de la salud mental en medios digitales. Bajo su visión, cada mente es un universo interminable y vasto de emociones, pensamientos y acciones, un cosmos que radica en las neurociencias, rama enfocada en el sistema nervioso. La Dra. Ruiz también es amante de la integración de las ciencias y humanidades. ■

☎ 98 4100 1903

✉ dra.kitzia@brainandmind.mx



DOCTORA Mariana Zepeda Zubirán

Médica especialista en medicina estética

EJERCE EN LA CIUDAD DE GUADALAJARA, Jalisco, y es especialista en medicina estética. Cuenta con 16 años de experiencia en su rama, la cual ha ejercido en ciudades como Guadalajara, Ciudad de México, Los Cabos, Puebla y Monterrey.

Es una firme creyente de que la medicina estética mejora la calidad de vida de los pacientes, pues en su carrera le ha tocado atender a personas muy deterioradas por diferentes circunstancias de la vida que salen completamente transformadas no solo físicamente, sino también en su estado de ánimo y autoestima.

La Dra. Zepeda sabe que su especialidad le permite mejorar la calidad de vida y amor propio de los pacientes. Ha dedicado mucho estudio e investigación a la medicina estética, lo que le ha dado la seguridad de que los tratamientos que aplica tienen sustento científico y puede realizarlos con confianza y seguridad para los pacientes. ■

☎ 33 3640 0526

✉ mzzubiran@gmail.com

'La cirugía plástica no es un producto de consumo'

Al impactar en la salud mental y emocional del paciente, la cirugía plástica debe considerarse mucho más que un tema estético, opina el **Dr. José Cortés**.



CORTÉS ARREGUÍN es médico especialista en Cirugía General y en Cirugía Plástica y Reconstructiva.

EL DOCTOR JOSÉ CORTÉS ARREGUÍN egresó como médico cirujano de la Universidad de Guadalajara. Cursó el internado de pregrado en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán". Posteriormente realizó su especialidad en Cirugía General en el Centro Médico Nacional Siglo XXI, en la Ciudad de México.

Tiempo después realizó una subespecialidad en Cirugía Plástica y Reconstructiva en el Hospital General "Dr. Manuel Gea González". Posteriormente estudió un curso de alta especialidad en Cirugía Estética Facial y Corporal y un curso de alta especialidad en Cirugía Craneofacial en el Hospital Ángeles del Pedregal.

Al preguntarle por qué se inclinó por la medicina, Cortés afirma que desde joven le gustaban los retos, y esa carrera era uno importante. Luego se enfocó en la cirugía, pues, desde su visión, la actuación de un médico puede resolver un problema sin depender tanto del paciente.

"Existen especialidades en las que, aunque el médico dé un tratamiento correcto, si el paciente no hace caso, no se resuelve la situación. Por ejemplo, un diabético que no se toma sus medicinas. En el área quirúrgica sí está en nuestras manos resolverlo, y eso es muchísimo más satisfactorio".

Al hablar de la cirugía plástica indica que esta es mucho más que un tema estético, pues impacta en la salud mental y emocional del paciente.

El campo para practicar

"YO SIEMPRE LES DIGO A LOS PACIENTES: 'La cirugía plástica es una ciencia médica, no es un producto de consumo'. Yo tengo que hacer un diagnóstico, y de acuerdo al resultado doy el tratamiento más adecuado. No a todos les hago lo mismo. Sin embargo, es muchísimo más allá, ves cómo impacta en la calidad de vida emocional del paciente, la salud mental, en la salud social. Y, por supuesto, la parte reconstructiva, que es inciso fundamental de nuestra labor todos los días", asegura.

La cirugía plástica no solo atiende pacientes que buscan mejorías estéticas. También es un área fundamental para tratar, por ejemplo, malformaciones congénitas como el labio y paladar hendido, que se registra en uno de cada 700 nacimientos. O bien, la microtia, que es cuando un bebé nace sin orejas, así como lesiones y traumas a nivel facial.

Atender este tipo de pacientes requiere, además de los conocimientos médicos, cierta fortaleza emocional. “A la vez son los casos más satisfactorios, porque tú ves que son la gente más valiente, los que menos se quejan, los que siempre dicen que sí. Siempre están propositivos, entonces, la verdad hasta te dan energía para hacer esto con mayor gusto”, opina el experto.

Tecnología menos invasiva

ACTUALMENTE, EL DOCTOR CORTÉS está enfocado mayormente en la parte estética, aunque puede ver los otros casos: “Nos enfocamos mucho en los últimos años en la rinoplastia, con un tipo de técnica especial llamada rinoplastia ultrasónica”. Es un procedimiento en el que se usa una tecnología menos invasiva y agresiva, que evita inflamaciones o moretones en los pacientes. Además, la recuperación es mucho más rápida.

Y es que se trata de un área con importantes avances tecnológicos: “Ahora, en vez de usar el cincel y martillo y golpear, utilizamos una especie de lápiz que corta de forma muy precisa y pule, como si fuera un diamante. Entonces, no rompe los vasos sanguíneos, no hay moretones, no lesionan los ligamentos ni los músculos. Por eso no se inflama tanto y el paciente se recupera más rápido con menos dolor y molestias”, detalla el doctor Cortés.

“Existen especialidades en las que, aunque el médico dé un **tratamiento correcto, si el paciente no hace caso, no se resuelve la situación”.**



Otros procedimientos, como las liposucciones, también eran muy agresivos en el pasado. Actualmente existen instrumentos que producen vibraciones que destruyen las células de grasa y se retrae la piel. Ello se logra sin realizar cortes exagerados.

La cirugía plástica es un campo que no ha estado exento de malas prácticas. Por ello el doctor Cortés sugiere a quien quiera someterse a un procedimiento que verifique que se trata de un médico certificado.

“Sobre todo, por los grandes riesgos sanitarios que puedan existir. Siempre hay que elegir a un cirujano plástico certificado para esto. Hay que buscarlo en el directorio del Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, o en la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva”.

Usurpadores y charlatanes

SI NO APARECE AHÍ, DICE EL EXPERTO, “es probablemente que esté usurpando la especialidad, lo que desafortunadamente es sumamente común. Estamos hablando de que, en México, por cada cirujano plástico certificado hay tres que usurpan la especialidad”. Cortés sugiere a los pacientes po-

tenciales que también verifiquen que las instalaciones en las que el cirujano hace sus procedimientos estén autorizadas por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).

“Como cualquier cirugía, lleva su riesgo. La diferencia entre una persona certificada y alguien que no lo es, es que, si se presenta una complicación, el cirujano plástico va a evitar alguna secuela”, añade.

Reconoce que buena parte de los pacientes que recibe asistieron primero con un médico no certificado, donde no fueron tratados adecuadamente. Así, las redes sociales y el internet en general permiten a los doctores dar a conocer su trabajo, y a los pacientes, denunciar las malas prácticas: “Tenemos una gran responsabilidad sobre que la información y contenido que compartimos sea veraz”. ■

¿DÓNDE ENCONTRARLO?

AV. BAJA CALIFORNIA 261, PISO 7, COL. HIPÓDROMO CONDESA, ALCALDÍA CUAUHTÉMOC, C. P. 06100, CIUDAD DE MÉXICO.

TEL: 55 8897 3263 / 55 1555 9560

✉ doctor@joseccortes.com



'Cada caso de éxito repercute en la calidad de vida del paciente'

El doctor Walid Dajer se apasionó por la cirugía cardiotorácica debido a la complejidad asociada con los procedimientos requeridos.

EL DOCTOR WALID LEONARDO DAJER Fadel nació en Mérida, Yucatán. Realizó sus estudios de Cirugía Cardiotorácica en la Universidad Nacional Autónoma de México, en el Hospital General de México. También cuenta con estudios de posgrado en Cirugía Mínimamente Invasiva (Cirugía Toracoscópica) en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán". Uno de sus principales intereses es la investigación. Por ello se graduó de Harvard Medical School como Fellow del Global Clinical Scholars Research Training Program.

El doctor Dajer es autor de un libro, 21 capítulos y 33 artículos científicos. Ha sido ponente de su trabajo en 48 congresos y reuniones médicas nacionales e internacionales. Cuenta, además, con 148 trabajos de investigación.

Entre sus galardones destaca la Medalla a la Excelencia Médica por la Confederación Internacional de la Salud, otorgado en 2017 en Panamá. Asimismo, recibió el Premio "Amante de México", de la Fundación Amantes de México, A. C., en noviembre 2016. En 2015 fue condecorado con la Medalla Generación Anáhuac 2015, máxima preseña otorgada a profesionales destacados de la Universidad Anáhuac-Mayab.

Además, recibió el Premio al Mejor Residente de Hospital General de México en 2014 como reconocimiento por una labor destacada durante sus estudios como especialista.

En 2012 obtuvo el primer lugar nacional por su trabajo científico de investigación en Cirugía de Tórax por parte de la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía de Tórax. Ese mismo año también logró el

primer lugar con su trabajo de investigación en el Hospital General de México.

Experiencia Y especialización

ES UN EXPERTO EN EL TRATAMIENTO DE hiperhidrosis a través de minisimpaticotomía, es decir, la técnica menos invasiva para tratar el sudor excesivo. También destaca su alto grado de especialidad en el tratamiento de padecimientos como cáncer pulmonar, infecciones y tumores torácicos, así como otras cirugías de mínima invasión.

Además es miembro de Sociedades Médicas nacionales e internacionales, entre las que destacan: International Hyperhidrosis Society, American College of Chest Physicians, Society of Thoracic Surgeons, European Association for Cardiothoracic Surgery e International Association for the Study of Lung Cancer.

Asimismo, pertenece a la Sociedad Mexicana de Cirujanos Torácicos Generales, Sociedad Médica del Hospital Médica Sur, Sociedad Médica del Hospital Ángeles Pedregal, Sociedad Médica del Hospital Dalinde y Sociedad Médica del Hospital General de México.

Como especialista en Cirugía Cardiotorácica, con certificación por el Consejo Nacional de Cirugía de Tórax en Cirugía Torácica no Cardíaca, acumula ocho años de experiencia. Esto debido también a su alta especialidad en Cirugía Toracoscópica.

El doctor Dajer comenta que se apasionó por la cirugía cardiotorácica debido a la complejidad asociada con los procedimientos requeridos para resolver enfermedades cardíacas.

Se trata de un área en evolución constante que permite elaborar y aplicar procedimientos mucho menos invasivos. Esto permite, a su vez,

EL DOCTOR WALID LEONARDO DAJER FADEL ha destinado buena parte de su práctica médica al tratamiento integral de la hiperhidrosis.



FOTOS: CORTESÍA

ofrecer mejores resultados, reduciendo considerablemente el tiempo de cirugía, lo que representa una menor invasión a los pacientes.

Tratamiento innovador

“TODO ELLO SE ASOCIA CON LA SATISFACCIÓN de experimentar junto a ellos la progresión de su padecimiento de forma positiva. Además, poder compartir su reintegración a la sociedad y a sus actividades profesionales y recreativas.

“Hay una fuerte satisfacción en todo el proceso. También en cada caso de éxito que indudablemente repercute en la calidad de vida de un paciente recuperado”, afirma.

El doctor Dajer también ha destinado buena parte de su práctica médica al tratamiento integral de la hiperhidrosis (o sudor excesivo). Esto le ha permitido desarrollar y aplicar de forma exitosa la técnica

Destaca por su alto grado de especialidad en el tratamiento de padecimientos como cáncer pulmonar, infecciones, tumores torácicos y cirugías de mínima invasión.

quirúrgica menos invasiva para resolver el problema.

“Este trabajo ha evolucionado en la apertura de Hiperhidrosis México, una clínica destinada a ofrecer todas las opciones de tratamiento disponibles, tanto quirúrgicas como médicas. Ofrecemos alternativas enfocadas a la resolución y control del padecimiento, somos la clínica especializada en hiperhidrosis que más pacientes opera y atiende nacionalmente.

“A su vez hemos implementado la aplicación de miraDry, el único tratamiento permanente y no quirúrgico aprobado por la FDA [Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos] Y Cofepris [Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios de México]. De esta forma se ofrece una solución definitiva del sudor y olor excesivos en la zona axilar, obteniendo resultados altamente satisfactorios”, explica.

Nuevos proyectos

EL ÉXITO DE ESTA CLÍNICA HA SIGNIFICADO un gran crecimiento personal y profesional para el doctor Dajer, desde donde ha sido testigo de un sólido proceso que cambia la calidad de vida de sus pacientes. “Esto me impulsa continuamente a mejorar y nutrir este proyecto, con especial enfoque en la calidad de atención médica que ofrecemos. Era algo prácticamente inexistente en Latinoamérica. Hoy en día el alcance de nuestra atención no tiene límites gracias a

la posibilidad de ofrecer consultas *on line*”.

Otro campo de la cirugía torácica de gran interés para él son las malformaciones torácicas congénitas, específicamente Pectus-Excavatum (o tórax hundido) y Pectus-Carinatum (pecho de paloma), ya que se trata de condiciones que afectan severamente la calidad de vida de aquellos pacientes que atraviesan la etapa adolescente.

“Con el manejo médico adecuado esto puede resolverse a través de tratamientos médicos que en nuestro país es poco usual que puedan ser aplicados. Se trata de varias técnicas quirúrgicas en las que resulta complejo contar con cirujanos preparados, con la experiencia y la habilidad para abordarlas.

“Mi siguiente proyecto será la creación de una clínica dedicada a la resolución de estos problemas con los más altos estándares de calidad. Se ofrecerán soluciones tanto dentro como fuera del quirófano, lo que es crucial para la positiva evolución y recuperación de los pacientes”, concluye. ■

¿Dónde encontrarlo?

HOSPITAL MÉDICA SUR
PUENTE DE PIEDRA 150, TORRE 2, CONSULTORIO 217. COLONIA TORIELLO GUERRA, C. P. 14050. DEL. TLALPAN, CDMX, MÉXICO.
TEL: 5554247200 EXTENSIÓN 4266
Sitio web personal y consultas en línea: waliddajer.com
Sitio web, clínica de hiperhidrosis: hiperhidrosis-mexico.com





Opinión

GLOBAL

Eurasia y Occidente

El regreso del mundo bipolar



Asistimos a la formación del **bloque euroasiático**, encabezado por Rusia y China, a los cuales se les sumarán naciones árabes, asiáticas y latinoamericanas.

➔ LA ECONOMÍA GLOBAL HA CAMBIADO. PESE A los intentos que hacemos analistas, operadores, instituciones financieras e, incluso, altos funcionarios de gobierno y bancos centrales para encontrar respuestas de corto plazo a los fenómenos que observamos, estos no permiten darnos cuenta de que el mundo económico está cambiando de manera acelerada.

Estamos atestiguando el fin de la visión económica única para dar paso a la bipolaridad comercial. En este sentido, la situación actual causa estrés colectivo particularmente por el tiempo que se ha prolongado la incertidumbre que ya alcanza los 14 años.

A partir de la crisis *subprime* que surgió después del quebranto del sistema bancario estadounidense a raíz de las burbujas inmobiliaria y crediticia, la economía global no ha visto la suya. Y es que no solo se trata de las ansias por ganancias exorbitantes como se acostumbra en los mercados financieros, sino de la calidad de vida de las personas.

Los procesos económicos como el comercio, el empleo, la productividad, los alimentos, la vivienda, entre otros,

han venido sufriendo un impacto negativo en los últimos años. En aquella crisis el costo fue de trillones de dólares que, de una u otra forma, tuvieron que pagar la mayor parte de las economías, lo que generó un retraso en el avance del desarrollo global e, incluso, significó que revivieran con fuerza las corrientes políticas y sociales en contra de los modelos capitalista e industrial argumentando su fracaso.

Ha sido de tal magnitud el daño que tardaremos muchos años en recuperarnos. En esas nos encontrábamos cuando apareció el SARS-2-COV a consecuencia de tradiciones culturales en China que permiten, por ejemplo, la ingesta de alimentos de origen animal de toda clase, lo que, además, se hace con animales vivos en condiciones poco saludables.

Este traspase del hombre sobre la naturaleza nos ha dado como resultado la peor pandemia global de la que haya registro. Ello se logró, entre otras razones, debido a la impresionante conectividad internacional que permite que un ser humano portador de cualquier virus se mueva de un continente a otro en cuestión de horas.

POR

CARLOS ALBERTO
MARTÍNEZ CASTILLO



“Hoy no existe espacio para un evento adverso más. La economía global pende de alfileres al mismo tiempo que se gesta un nuevo orden económico”.

FOTO: NOEL CELIS / AFP

Este fenómeno aparejado con la salida todavía insipiente de la crisis *subprime* ha hecho que el balance de riesgos de la economía global esté saturado de variables negativas que en cualquier momento pueden detonar crisis económicas, financieras, políticas y sociales, como vemos en los casos de los altos niveles de inflación y estancamiento, los retrocesos democráticos, las tensiones Rusia-Ucrania, China-Taiwán-Estados

Unidos, y la impactante deserción escolar masiva, así como una mayor pobreza con el creciente fenómeno migratorio.

¿Y el enorme mercado mundial?

ACTUALMENTE NO EXISTE ESPACIO PARA UN EVENTO adverso más. La economía global pende de alfileres al mismo tiempo que se gesta un nuevo orden económico. En el mundo, antes de 2008 y la pandemia, fundamentalmente existía una sola idea económica sustentada en el liberalismo económico y el libre comercio. En ese proceso los países se iban integrando a un enorme mercado mundial en donde cada uno ponía su parte en un proceso de complementariedad similar al descrito por David Ricardo.

En ese concierto existían tres grandes bloques comerciales: Estados Unidos, Europa y China, sustentados en el dólar y, en una menor medida,

» **Estamos atestiguando el fin de la visión económica única para dar paso a la bipolaridad comercial.**

en el euro, lo que permitía que, cuando alguno de ellos entrara en problemas, los otros podrían estar creciendo.

Este equilibrio permitía que otras naciones fueran beneficiadas por el desarrollo de las grandes economías, como ha sido el caso de América Latina como proveedor de materias primas de China. En el mismo sentido existía, hasta antes de la invasión de Rusia a Ucrania, una confianza tácita con el comercio de energéticos entre Occidente y Oriente.

No obstante, estamos ante la desaparición de estos bloques, la creciente pérdida de la confianza entre ambas partes del mundo, el surgimiento de fuertes tensiones geopolíticas y el reacomodo de las líneas de producción y comerciales. Así, la economía resultante de la caída del muro de Berlín, las revoluciones de terciopelo y la disolución de la URSS provocada por el colapso del socialismo real, sustentada en una visión única, está quedando atrás.

Asistimos a la formación del bloque euroasiático, encabezado por Rusia y China, a los cuales se les sumarán India, Sudáfrica, Corea del Norte y no pocas naciones árabes, al igual que otras en el sur de América como Venezuela, Argentina y Brasil.

Por el otro lado, Estados Unidos es la cabeza de lo que será el bloque occidental en términos comerciales y financieros. Estos bloques tendrían su propio mercado con capacidad de compra, amplia capacidad laboral y tecnología, al igual que acceso al crédito y mercados financieros, aunque el proteccionismo será, ni duda cabe, la constante.

Este proceso, de nuevo armado con la arquitectura económica mundial, prevalecerá al menos la mitad del siglo, costará mucha más incertidumbre que la que estamos viviendo, y no estará exenta del traslape entre lo económico y lo político-social.

→ **Carlos Alberto Martínez Castillo** es doctor en Desarrollo Económico, Derecho y Filosofía y profesor en la UP e Ibero. Ha colaborado en el Banco de México, Washington, Secretaría de Hacienda y Presidencia de la República. Es socio de Excel Technical Services. drcamartinez@hotmail.com

Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad del autor.



MÁS CELULARES Y MENOS BILLETERAS PARA PAGAR

Desde hace 40 años, Edenred México es referente en la industria de pagos e incentivos empresariales. Sus tarjetas son aceptadas en más de 250,000 comercios y tiendas en línea.

CIFRAS DEL BANCO DE MÉXICO (Banxico) indican que las operaciones de comercio electrónico aumentaron 44.3 por ciento de 2020 a 2021. De enero a diciembre se realizaron 840 millones 300,170 operaciones a través de *ecommerce*, casi 1,600 compras digitales por minuto.

En 2016 Banxico registró 83 millones 163,271 transacciones de esta clase, es decir, menos de la décima parte. En 2021, el monto de estas compras alcanzó los 500,177 millones de pesos, casi 30 por ciento más que en 2020.

Estas cifras revelan que las compras digitales seguirán yendo al alza y que cada vez se usará menos dinero en efectivo. Y quien no se suba

a esta tendencia corre el riesgo de quedarse obsoleto. Por ello, empresas que ofrecen beneficios empresariales como vales de despensa deben adaptarse a estos nuevos hábitos de sus usuarios.

“Nuestras soluciones tienen que ser aceptadas en los medios que el mercado usa. El mercado está yendo a *ecommerce*, la gente cada vez usa más su celular y menos su billetera. Toda la innovación va de la mano de las nuevas tendencias que va adoptando el consumidor”, asegura Pablo Carunchio, Country Manager de Edenred México.

EDENRED MÉXICO: cuatro décadas

DESDE HACE 40 AÑOS, EDENRED México ha sido referente en la industria de los pagos con tres unidades básicas. La primera es la de beneficios para los colaboradores con vales de despensa, regalo, restaurante, vestimenta y teletrabajo. En segundo lugar está el área encargada de soluciones de flota y movilidad, que consiste en monederos de combustible, así como una nueva área de mantenimiento vehicular. Y, finalmente, la unidad de pagos corporativos que ayuda a las empresas a administrar gastos de viaje, representación y caja chica.

Actualmente, Edenred México tiene 4 millones de usuarios y sus tarjetas de soluciones son aceptadas en más de 250,000 comercios. Aunque Edenred es el líder en el sector en nuestro país, uno de los principales objetivos es mantener esta posición.

“El mantener el liderazgo lo podemos ver desde tres pilares distintos. Uno es la propuesta de valor, es entender a nuestros clientes y sus necesidades. Comprender la evolución que quieren e invertir para abarcar y dar solución a más necesidades.

FOTOS: CORTESÍA



PABLO CARUNCHIO,
Country
Manager
de Edenred
México.

“Una segunda propuesta está ligada con la inversión tecnológica: tenemos que invertir fuertemente en nuevas tecnologías. Y la tercera está basada en el equipo, yo siempre digo que no hay resultados sin un gran equipo atrás”.

El efecto de la pandemia

LA CRISIS SANITARIA POR LA QUE pasaron México y el mundo generó afectaciones económicas, pero también aprendizajes. También dejó claro que la recuperación es más rápida para las empresas fuertes.

“La pandemia tuvo impacto en nuestras operaciones. Sin embargo, nuestros esfuerzos se dirigieron a la recuperación general rápida, la cual

“Gracias a nuestra adaptación a los tiempos y al avance tecnológico, hoy nuestras soluciones han llegado al comercio electrónico”.

fue exitosa. Entre 2020 y 2021 aumentamos más del 15 por ciento los ingresos operativos, con ganancias de más del 10 por ciento. En la primera mitad del año logramos un desempeño récord, lo que dice que hemos hecho bien las cosas en este duro periodo”, afirma el directivo.

En Edenred se ha logrado pasar de los tradicionales vales de papel a operaciones digitales y a la aplicación móvil.

“Gracias a nuestra adaptación a los tiempos y al avance tecnológico, hoy nuestras soluciones han llegado al comercio electrónico. Como muestra, los 3.5 millones de usuarios de la solución Despensa Edenred pueden realizar sus compras de artículos de primera necesidad en Amazon México.

“Creo que el reto que hoy tenemos que superar es el de ofrecer incentivos y beneficios personalizados. El consumidor no es el mismo y busca cosas diferentes; por ello queremos darles lo que ellos necesitan”, enfatiza Carunchio.

Otro ejemplo de adaptación es lo que ofrecerán en materia de combustibles: una solución para el pago y control de peajes en un solo dispositivo: Drive Tag de Ticket Car.

El futuro y la sostenibilidad

AL HACER REFERENCIA A LOS PLANES de expansión, Carunchio comenta que en 2021 se implementó una solución para el teletrabajo, con la cual los colaboradores pueden comprar y pagar servicios esenciales para laborar en casa.

“Hoy, que los comercios y los servicios están iniciando operaciones, los planes a futuro están dirigidos a la perso-

LAS SOLUCIONES DE EDENRED

incluyen: monederos electrónicos de despensa y combustible, tarjetas de regalo e incentivos, así como tarjetas para gastos corporativos.

nalización de nuestras soluciones. Y a la mayor entrada en el mundo digital y a diversas alianzas en pro del bienestar integral de nuestros clientes y colaboradores como *Be Well* y *Be fit*. También la incorporación de nuevas plataformas para combustible y mantenimiento de flotas”, adelanta.

Otra de las metas de Edenred es seguir siendo una de las mejores empresas para trabajar. “Por ello, continuaremos robusteciendo nuestra cultura organizacional enfocada en inclusión, diversidad, flexibilidad y transformación tecnológica con base en lo que dictan los tiempos. Seguiremos siendo los aliados de miles de empresas, simplificando y mejorando la vida de sus colaboradores”.

Adicionalmente, emprender acciones de sostenibilidad y de responsabilidad social empresarial seguirá siendo un pilar fundamental de Edenred. “Gracias a nuestras soluciones, facilitamos el acceso a alimentos saludables, locales y respetuosos con el medioambiente. Contribuimos a la protección ambiental adoptando un enfoque ecológico para nuestras soluciones y promoviendo la recuperación de residuos a nivel interno y con nuestros clientes.” ■



Más información:
edenred.mx

TRAYECTORIA

'Soy un actor que no tiene escuela'

Una conversación con el actor Joaquín Cosío, quien comparte su amor por el teatro y el cine, y por otras de sus grandes pasiones: la literatura y el periodismo.

➤ **"¡QUIHÚBOLE, COCHILOCO!", "¿Cómo estás, Cochiloco?"... Estas y otras similares son expresiones que el actor Joaquín Cosío Osuna enfrenta constantemente en los espacios públicos.**

Al personaje lo conocen en todas partes. Incluso, es posible que la gente no recuerde con precisión su nombre, pero sí el sobrenombre del emblemático personaje que se quedó en la memoria del colectivo desde aquel 2010 cuando se estrenó la película mexicana *El infierno*.

El *Cochiloco*, personaje al que Joaquín Cosío dio vida, se llama Juan Manuel Salcido Auzeta, de

acuerdo con su biografía ficticia. Nacido en San Ignacio, Sinaloa, y asesinado en Zapopan, Jalisco, es un capo de una organización criminal dedicada al tráfico de drogas en México. El que lo identifiquen con ese personaje es un gesto que Joaquín agradece mucho. El aprecio de la gente es entrañable, asegura.

Tras su participación en *Matando cabos*, donde interpretó al *Mascarita*, un papel obtenido en un *casting*, hubo varios personajes que el actor califica como "memorables". Pero ninguno tan famoso como el *Cochiloco*. A partir de este, fue reconocido por el público y abrió su camino

a otros papeles cinematográficos nacionales e internacionales.

Oriundo de Tepic, Nayarit, Joaquín Cosío nació el 4 de octubre de 1962. Tras la muerte de su madre, cuando él tenía un año de edad, así como la migración de su padre a Estados Unidos, lo llevaron a vivir con su abuela.

Con 11 años cumplidos decidió reunirse con sus siete hermanos que vivían en Mexicali, Baja California. Un par de años después cambió de residencia a Ciudad Juárez, Chihuahua.

En esa ciudad descubrió su pasión por el teatro y tuvo sus primeros acercamientos con la actuación. Y ahí mismo vivió una

POR

EMMA LANDEROS
MARTÍNEZ

LA REINA ISABEL II EN IMÁGENES

El 8 de septiembre, el Palacio de Buckingham anunció la muerte de la monarca más longeva de la historia británica. ► **pág.46**



INGRESÓ AL TEATRO a los 30 años, cuando su vida prácticamente estaba resuelta entre el periodismo y la academia.

encrucijada: decidirse entre una vida resuelta a través de la docencia o una incierta en busca de su gran sueño: actuar.

Cuando tenía entre 18 y 20 años, asistió a un taller literario. La inquietud de escribir desde joven lo llevaba a desarrollar diversos textos. En aquel tiempo un amigo lo invitó a un taller literario. Ahí conoció al escritor potosino David Ojeda, quien fungió como su maestro y amigo.

“En aquel taller los integrantes hablábamos de lo que escribíamos y se cuestionaban los escritos sin ningún tipo de condescendencia”, comenta Cosío en entrevista con *Newsweek en Español*. “Ahí descubrí un mundo totalmente distinto porque también hablábamos de temas como la pintura y el arte. El mundo se abrió para mí, un joven provinciano. Desde entonces la experiencia literaria forma parte importante de mi vida”.

Producto de aquella experiencia literaria, publicó una obra teatral y dos libros de poesía. “Lo mejor que me podía pasar en ese taller era leer porque, si lees, de alguna manera aprendes a escribir. Es un binomio que se forma y sigo disfrutando la experiencia de la lectura de una manera única”, añade.

Con emoción, comparte que le gusta leer poesía y que los poetas latinoamericanos son sus predilectos, aunque también disfruta a los estadounidenses y franceses.

Se perfilaba para ser periodista

COSÍO SE PERFILABA PARA SER PERIODISTA. Estudió ciencias de la comunicación en la Universidad Autónoma de Chihuahua. Incluso formó parte del equipo de reporteros de *El Diario de Juárez* y el periódico *Norte*. Sus conocimientos y capacidad para impartir clases lo convirtieron en docente en la Universidad Autónoma de Chihuahua y en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

“Me preguntaban si quería salir en las telenovelas. Yo no quería eso, yo iba al teatro”.

Aun con su desarrollo profesional a cuestas, años atrás ya se había convertido en actor, “sin darme cuenta”.

“Soy un actor que no tiene escuela. Comencé en la preparatoria cuando un joven de rizos llegó al salón a invitarnos a un taller de teatro. Yo atendí su invitación y, a raíz de ello, nos invitó a otro taller teatral.

“No tuve ninguna anagnórisis, ninguna revelación, simplemente viví algo que me impactó y que me divertió. Ahí es donde decidí que quería continuar con ello. Yo era bastante tímido y esa experiencia me permitió dar salida a muchas cosas internas. Así obtuve la entrada a un grupo teatral del cual formé parte durante bastantes años”, narra.

Joaquín atravesaba los 30 años cuando el director teatral Luis de

Tavira llegó a Ciudad Juárez en busca de actores para su obra sobre el juicio de Felipe Ángeles. Cosío Osuna fue uno de los elegidos, y tras su participación viajó con todo el elenco a presentar la puesta en escena en la Ciudad de México.

A esa oportunidad le apostó todo. Su objetivo era quedarse en la capital del país haciendo teatro. “¿Estás loco!”, le cuestionaba constantemente su padre. Pero nada lo hizo cambiar de opinión. Ni siquiera la oportunidad de una vida estable.

Cosío tenía la vida resuelta en Ciudad Juárez. “Yo era catedrático universitario, ya tenía una plaza y tenía novia. A todo eso le dije adiós. Siempre recuerdo a mi padre diciéndome: ‘¿Estás loco!’ ‘¿Qué te pasa, a dónde vas!’.

“También me advirtieron que ya estaba grande. Me preguntaban si quería salir en las telenovelas. Yo no quería eso, yo iba al teatro. Vine a la ciudad y tuve suerte, bastante fortuna, y de pronto estaba haciendo una obra con Ofelia Medina. Así comenzó a cambiar radicalmente mi vida”, cuenta el actor.

Para él, hablar de teatro es una experiencia que sobrepasa los sentidos. Con profunda emoción que se refleja en su voz y sonrisa, asegura que la diferencia sustancial entre el teatro y el cine o la televisión es que en estos últimos se tiene la oportunidad del “corte” si el actor se equivoca y se vuelve a empezar.

En el teatro, comenta, ocurra lo que ocurra, se tiene que seguir adelante y de la mejor manera. Sobreponerse a los yerros y las fallas. “El teatro sigue siendo una experien-



EL ACTOR NAYARITA agradece sobremanera el que lo identifiquen con el 'Cochiloco'.

cia totalmente orgánica. Hablo del teatro que se hace sin apuntador, sin micrófono; el actor, como tal, enfrentado al escenario y al público con sus recursos: la voz, la proyección emocional, su capacidad fonética y expresiva. Esa es una experiencia literalmente orgánica, sensible y sanguínea”.

La fama es efímera y transitoria

EN LA ACTUALIDAD A JOAQUÍN SE LE identifica mayormente por sus actuaciones en el cine. La grandeza que le ha aportado a sus papeles lo ha llevado a actuar en cintas estadounidenses como: *007: Quantum of Solace*, *The Suicide Squad*, *Spider-Man: un nuevo universo*, *El Llanero Solitario*, *Savages*. Todos estos papeles obtenidos mediante *casting*.

No obstante, antes del estadounidense, el cine mexicano es una pieza importante en la carrera de

Cosío, quien toma como ejemplo las proyecciones del director Luis Estrada: “Él tiene un antecedente importante en relación con la manera como el cine es recibido por el público y las instituciones”.

Explica: “En algún momento se intentó que La ley de Herodes fuera prohibida por el Instituto Mexicano de Cinematografía, una institución que tenía que proteger al cine. Se permitió su proyección tras la reacción de Luis Estrada, Damián Alcázar y el público. La defensa de la gente y de los actores fue un parteaguas contra la censura. No se trata de política, hay buen cine antes que otra cosa. Luis Estrada, antes que el discurso político, hizo una muy buena película”.

Sobre la mudanza de las películas de la pantalla grande a las plataformas digitales, asevera que estas no superan la experiencia del cine. Para él, la experiencia de llegar a una sala donde se proyecta un filme en tamaño grande sigue siendo insustituible. Por eso prefiere un lugar donde hay personas

“Tengo la premisa de ser siempre amable con la gente porque es la gente la que te da cierto lugar”.

a su alrededor y de pronto todos comparten el sobresalto, la risa y las emociones.

El ganador de un Ariel por mejor coactuación masculina en *El infierno* ha dado vida a generales, agentes, narcotraficantes, luchadores. Y esta diversidad de personajes, muchos recordados incansablemente por el público, hacen reflexionar al actor sobre la fama: “Tengo la premisa de ser siempre amable con la gente porque es la gente la que te da cierto lugar. Siempre hay que agradecer que la gente esté ahí.

“En tanto, considero que la fama en la televisión con los jóvenes es masiva, pero también es efímera y transitoria. Se termina la telenovela y ya desaparece”.

Sin embargo, explica, el actor teatral es un actor sólido. El prestigio de un actor escénico es para siempre. En ese sentido, la fama tal vez es una especie de espejo al que no hay que voltear demasiado. “Se debe hacer siempre lo que sabemos hacer de la misma manera que la primera vez, respetar a la gente y agradecerle”, concluye. **N**

DISPONIBLE EN
Google Play

Descárgalo en el
App Store



DEL AIRE A TU DISPOSITIVO, IBERO 90.9 VA CONTIGO

Ahora puedes escucharnos cuando quieras y donde quieras. Busca en plataformas el nombre de tu programa favorito y revive lo mejor de nuestros contenidos culturales e informativos.

Descarga nuestra App o ingresa a ibero909.fm



LA REINA ISABEL II EN IMÁGENES

En esta imagen combinada, la reina Isabel II (izquierda) fotografiada en Alemania en 2015; retratada en 1944 (arriba, derecha), y tomada con el duque de Edimburgo el día de su coronación, en el Palacio de Buckingham, en 1953.



2011

El matrimonio de Guillermo con Kate Middleton, el 29 de abril, con una gran boda trajo un nuevo capitulo y un glamour renovado a la familia real.



Newsweek

JUNE 1, 1953 20c



Her Majesty the Queen

LA REALEZA EN PORTADAS DE NW



1953

La coronación oficial de la reina Isabel II fue el 2 de junio, a los 27 años, casi un año después de que ascendiera al trono tras la muerte de su padre.

1969

El príncipe Carlos fue nombrado oficialmente príncipe heredero al trono británico en su ceremonia de investidura el 1 de julio, cuando fue coronado como Príncipe de Gales.

DE NUESTROS ARCHIVOS



1936

Portada del 28 de noviembre —la primera de Newsweek con la familia real— muestra al rey Eduardo VIII, el príncipe Jorge VI y la reina madre María antes de que Eduardo abdicara en diciembre.

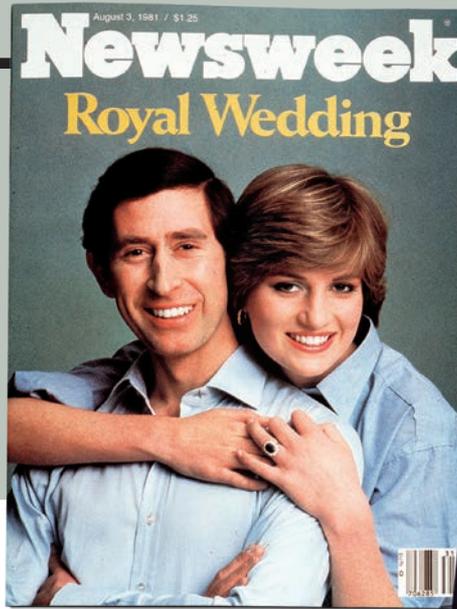


1939

Cuando el rey Jorge VI y la reina Isabel visitaron Estados Unidos, del 7 al 12 de junio, fue la primera vez que un monarca británico puso un pie en ese país.

1981

La boda de 2 millones de dólares de Carlos y Diana en la Catedral de San Pablo el 29 de julio fue, por entonces, aclamada como un “romance de cuento de hadas” para la “pareja de ensueño de Gran Bretaña”. **En 1996** Después de cuatro años de separación, Diana anunció el 28 de febrero que ella y Carlos se divorciaban finalmente.



LA REALEZA EN PORTADAS



2020

Con la familia real de la reina Isabel II sacudida por el escándalo, el príncipe Carlos se convierte en el poder detrás del trono.



1997

La vida de Diana terminó prematuramente el 31 de agosto en una persecución a alta velocidad para evadir a los fotógrafos de tabloides que buscaban sacarle partido a “la única celebridad que vendía a lo grande de manera constante”.



2022

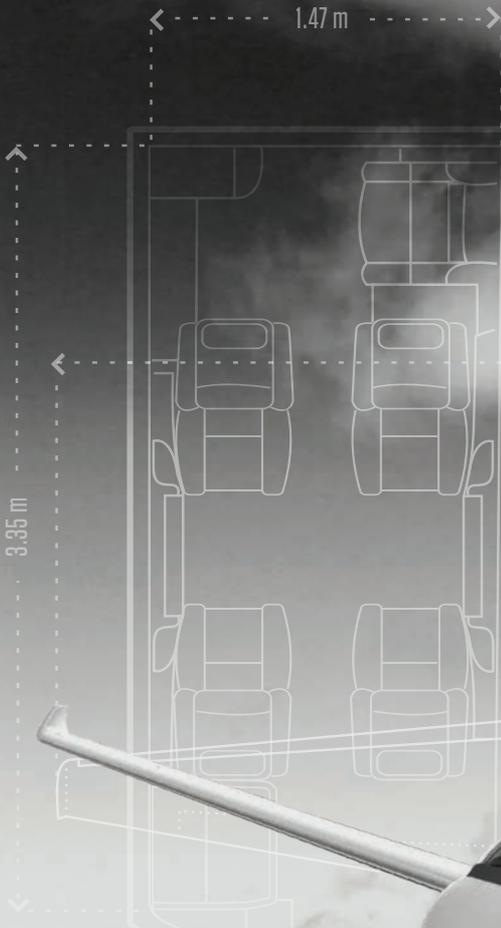
VEINTICINCO AÑOS DESPUÉS DE LA MUERTE DE DIANA, A CARLOS LOS SÚBDITOS LE DAN UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD. “HOY RENUEVO MI PROMESA DE SERVICIO DE POR VIDA”, DIJO SU MAJESTAD, EL REY CARLOS III, EN UN DISCURSO TELEVISADO EL DÍA POSTERIOR A LA MUERTE DE SU MADRE. **N**

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK



CITATION M2 Gen 2

LIGHT JET



DESCUBRA CÓMO FUNCIONA
MEXJET EQUITY



Adquiriendo una fracción con un sin fin de posibilidades.



alexperience.mx | info@ale.mx

likeU

CASH BACK BABY!



Paga con tu tarjeta LikeU y te regresamos:

4% en gasolineras.

5% en restaurantes y entretenimiento.

6% en farmacias.

Visita una sucursal.

 **Santander**[®]

Para mayor información sobre el Programa Cashback, porcentajes, productos de captación y giros participantes, así como términos y condiciones consulta <https://www.santander.com.mx/cashback>. La Tarjeta de Crédito LikeU es un producto emitido por Santander Consumo, S.A. de C.V., SOFOM, E.R., Grupo Financiero Santander México, que para su constitución y operación con tal carácter no requiere autorización de la SHCP. Tarjeta de Crédito LikeU CAT Promedio **79.5%** sin IVA. Tasa de interés promedio ponderada por saldo **60.20%** anual. Comisión anual \$0.00 sin IVA. Calculado al 1 de julio de 2022. Para mayor información sobre los requisitos, comisiones y condiciones de contratación de los productos y servicios de Santander, así como nuestro Aviso de Privacidad están disponibles en www.santander.com.mx.