



Asociación de Distribuidores y Laboratorios  
de Medicamentos Genéricos

**Genéricos que cuidan tu bienestar**

• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •

Recientes alertas  
sanitarias emitidas por la Cofepris

ARTÍCULO PARA DEPENDIENTES

Colombia, Cuba y México avanza en iniciativa de la Agencia  
de Medicamentos de Latinoamérica y el Caribe

NUESTRA INDUSTRIA

Agregan tres nuevas  
enfermedades raras a listado  
de México

SALUD Y POBLACIÓN

# ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN debe tener una farmacia?



Mayo-Junio 2023 • Número 66 • \$40.00 M.N.



¡El alivio natural  
para que todo fluya!



CONSULTE A SU MÉDICO

Despídete del dolor  
musculoesquelético

Genéricos que cuidan tu bienestar  
• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



Queridos lectores,

**SABEMOS** que todos los eslabones que conforman este sector son de vital importancia para que la población tenga a su alcance medicamentos de calidad, seguridad y eficacia comprobadas para tratar todos los padecimientos que constituyen importantes problemas para la salud. Por ello, en esta edición informamos las recientes alertas sanitarias que la Cofepris ha emitido en beneficio de la salud de los mexicanos.

Asimismo, te compartimos dos interesantes artículos. En nuestra sección de *Salud y población* abordamos “¿Qué son las enfermedades raras?” y en *Mente sana* hablamos del “Estrés, qué es y cuáles son sus consecuencias”.

También sabemos que tu labor diaria como dependiente de farmacia te exige estar informado sobre la reglamentación y documentación necesarias para un establecimiento que dispensa medicamentos e insumos para la salud, por lo cual en la sección *Tips para la farmacia* te compartimos cuál es la “Documentación necesaria en una farmacia”.

Por nuestra parte, como asociación, seguimos trabajando día con día para cumplir con nuestra misión y visión, las cuales son impulsar, desarrollar y promover medicamentos genéricos y genéricos de marca seguros, eficaces y de calidad, llevando accesibilidad y salud a la población; además de ser una instancia de referencia y coadyuvante para establecer acuerdos con las autoridades sanitarias y la industria farmacéutica, fomentando la regulación, autorregulación y accesibilidad de medicamentos genéricos en beneficio de la salud de los mexicanos.

Si deseas que se desarrolle algún tema en particular, puedes dejarnos tus comentarios y peticiones a través de nuestro sitio web <https://dilameg.mx/> o bien, en nuestras redes sociales en Facebook y Twitter, donde nos encontrarás como **@dilameg** ●



SALUD Y POBLACIÓN

Agregan tres nuevas enfermedades a listado de México



NUESTRA INDUSTRIA

Colombia, Cuba y México avanzan en iniciativa de la agencia de medicamentos de Latinoamérica y el Caribe

### DIRECTORIO

Comité Editorial

**Presidente**

Santiago Bojalil

**Director General**

Arturo Manríquez Martínez

**Consejero de Promoción y Difusión**

Juan José Tenorio

**Coordinadora Dilameg**

Victoria Schalch

revista@dilameg.mx  
(55) 5379 9542

ARTÍCULO PARA  
DEPENDIENTES

Recientes alertas sanitarias emitidas por la Cofepris



Revista Dilameg No. 66, mayo-junio 2023, es una publicación bimestral editada por AT Editores, Patricio Sanz 1582, Col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez, CP 03100, CDMX. Editor Responsable: María Acacia Tejedo Narváez. Reserva de Título del Instituto Nacional del Derecho de Autor en trámite. Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15810 de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Tel.: (55) 4398 7228. Correo electrónico: buzón@apeditorial.com.mx. Impreso por Impregráfica Digital S.A. de C.V. Av. Coyoacán #100, Del Valle, Benito Juárez, CDMX. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de AT Editores.

# 28

MENTE SANA

Estrés, qué es y cuáles son sus consecuencias

# 12

TIPS PARA LA FARMACIA

¿Qué documentación debe tener una farmacia?



Genéricos que cuidan tu bienestar

• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



# dilameg.

A.C.

Asociación de Distribuidores y Laboratorios  
de Medicamentos Genéricos

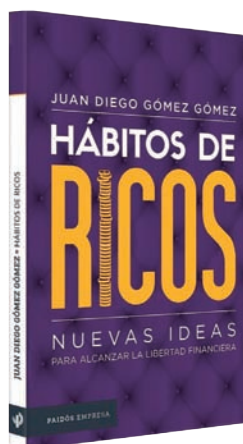
Mayo-Junio 2023 • Número 66



# 30

LIBROS

- Hábitos de ricos
- El hábito del logro



AT Editores

Calle Mitla 3918, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, C.P.  
03020, México, D.F. Tel. (55) 4398 7228.

**Directora General**

Acacia Tejedo

atejedo@apeditorial.com.mx

**Directora Editorial**

Carolina Tovar

**Correcciones técnicas**

Aurelio De Gyves

**Corrección de estilo**

Marisol Toriz

**Colaboradores**

Dra. Carmen Aguilar, Georgina Saavedra.

**Administración**

Guadalupe Hernández

mhernandez@apeditorial.com.mx

**Directora de Arte**

Rocío Becerra

# Colombia, Cuba y México avanzan en la creación de una AGENCIA DE

**ESTA** iniciativa impulsada por Colombia, Cuba y México busca fortalecer las capacidades sanitarias de Latinoamérica y el Caribe, así como apoyar el proceso de autorización de medicamentos y vacunas en emergencias sanitarias, aportando al plan de autosuficiencia sanitaria de la región.

Durante la reunión de los directivos de las agencias sanitarias y sus respectivas cancillerías, se analizaron las bases para iniciar un trabajo articulado de convergencia regulatoria que permita la autosuficiencia de insumos estratégicos en la región, cubriendo la brecha de capacidades tecnológicas y organizacionales para el desarrollo de materias primas, productos farmacéuticos y tecnologías sanitarias que respondan mejor a las necesidades de salud pública de dichas naciones.

Además, la iniciativa busca eliminar barreras al comercio de materias primas para medicamentos y vacunas, al mismo tiempo que permitirá la unificación de las rutas expeditas de autorización de medicamentos y dispositivos médicos en emergencias sanitarias.

Frente a esta propuesta, los directivos de las agencias regulatorias señalaron que la convergencia y el reconocimiento de normas y estándares en materia de reglamentación sanitaria es necesaria en un mundo globalizado.





# En iniciativa de la MEDICAMENTOS de Latinoamérica y el Caribe



**El Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA) de Colombia; el Centro para el Control Estatal de Medicamentos, Equipos y Dispositivos Médicos de la República de Cuba (CECMED); y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) de México, dieron a conocer que avanzan en la creación de la Agencia de Medicamentos de Latinoamérica y el Caribe (AMLAC).**

Este proyecto fue anunciado en enero de 2023 durante la VII Cumbre de Jefes y Jefes de Estado y de Gobierno de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (Celac) y será un modelo regional para mostrar la eficacia en el desempeño de las funciones reguladoras, incluyendo el proceso de inspección de fábricas y laboratorios, además de representar una oportunidad para responder a la investigación clínica.

Los titulares de INVIMA, CECMED y Cofepris determinaron que las próximas reuniones técnico-operativas serán en Acapulco, México, en abril y posteriormente en las ciudades de Bogotá, Colombia, y La Habana, Cuba.

Este proyecto contribuye a la integración regional en salud, ya que además de facilitar el comercio de estos productos en la región, también coadyuva a garantizar el acceso a productos seguros, eficaces y de calidad para la población latinoamericana y del Caribe.

## **INVIMA**

Hace casi 30 años, mediante la Ley 100 de 1993, se creó el INVIMA. Todos los medicamentos que están autorizados para ser suministrados y comercializados en Colombia, cuentan con su aval, así como ciertos alimentos, bebidas y productos de consumo o uso cotidiano, los cuales no pueden ser vendidos de forma legal si no cuentan con los certificados que les otorga ese instituto para dar tranquilidad al consumidor.

El instituto es de carácter científico y tecnológico, opera en toda Colombia, aunque está adscrito al Ministerio de Salud es autónomo administrativamente y cuenta con patrimonio independiente o propio para su funcionamiento. Así lo indica el Decreto 2078 de 2012 (la ley más vigente respecto a dicha entidad), el cual

precisa que el objetivo del INVIMA es ser una institución de referencia nacional en materia sanitaria y ejecutar las políticas formuladas por el Ministerio de Salud para hacer, en todo el país, la vigilancia sanitaria y el control de:

- Medicamentos.
- Productos biológicos.
- Alimentos.
- Bebidas.
- Cosméticos.
- Dispositivos y elementos médico-quirúrgicos.
- Dispositivos y elementos odontológicos.
- Productos naturales homeopáticos.
- Productos naturales generados por biotecnología.
- Reactivos de diagnóstico.
- Otros productos, elementos, dispositivos, etc., que puedan tener impacto en la salud individual y colectiva de los colombianos.

Entre las funciones destacadas del INVIMA, sobresalen la de inspeccionar, vigilar y controlar a los establecimientos productores y comercializadores de estos productos. Así mismo, entre las labores por las que es más reconocido este instituto está la de certificar en buenas prácticas y condiciones sanitarias a los establecimientos productores de dichos medicamentos, dispositivos, cosméticos, bebidas, alimentos, etc.

Para hacer estas certificaciones, el INVIMA debe expedir registros sanitarios, los cuales también se encarga de renovar, ampliar, modificar y cancelar, de acuerdo con la reglamentación que expida el gobierno nacional colombiano.

Entre las tareas asignadas al INVIMA están las siguientes:

- Identificar y evaluar las infracciones a las normas sanitarias y a los procedimientos establecidos, adelantar las investigaciones a que haya lugar y aplicar las medidas sanitarias y las sanciones que sean de su competencia.
- Remitir a las autoridades competentes la información de las posibles infracciones a las normas sanitarias de las que tenga conocimiento y que no sean de su competencia.
- Establecer las directrices técnicas y los procedimientos de operación a ejecutarse por parte de los entes territoriales, en los asuntos competencia del INVIMA.

- Liderar, en coordinación con entidades especializadas en la materia, la elaboración de normas técnicas de calidad en los temas de competencia de la entidad.

- Actuar como laboratorio nacional de referencia en relación a los productos de su competencia y ejercer la coordinación de la Red de Laboratorios a su cargo.

- Dirigir y hacer cumplir en todo el país las funciones de control de calidad y vigilancia sanitaria de los productos de su competencia.

- Proponer medidas de carácter general para la aplicación de las buenas prácticas o mejores estándares técnicos para la producción, transporte, almacenamiento y las demás actividades dirigidas al consumo de los productos objeto de vigilancia de la entidad.

- Realizar actividades de información y coordinación con los productores y comercializadores, sobre el cuidado en el manejo y uso de los productos cuya vigilancia le otorga la ley al instituto.

- Adelantar campañas de educación sanitaria con los consumidores, sobre cuidados en el manejo y uso de los productos que, según la ley, el instituto debe vigilar.

## CECMED

El CECMED es la autoridad reguladora de medicamentos, equipos y dispositivos médicos de la República de Cuba y está encargado de promover y proteger la salud pública a través de un sistema regulador capaz de garantizar el acceso oportuno al mercado de productos con calidad, seguridad, eficacia e información veraz para su uso racional. Desarrolla las funciones básicas de control de acceso a laboratorios, registro de medicamentos, diagnósticos, equipos y dispositivos médicos, ensayos clínicos, vigilancia postcomercialización, inspecciones de buenas prácticas, liberación de lotes y otorgamiento de licencias a establecimientos.



El CECMED es el Centro Colaborador OPS/OMS CUB-26 para la Regulación de Tecnologías de la Salud. Y su misión es ser autoridad sanitaria de excelencia que desarrolla funciones de avanzada para la regulación y control de los productos médicos, con el fin de fortalecer el sistema de salud pública cubano, mejorar el acceso a tecnologías de calidad, lograr una mayor inserción de su actividad en el entorno internacional y ser un modelo de las mejores prácticas para otros países.

Su visión es ser una autoridad nacional de regulación sanitaria de excelencia en el desempeño de sus funciones para la regulación y el control de los productos médicos y servicios para la salud, que preserven y fortalezcan el sistema de salud pública cubano; para lo cual se propone homologar procedimientos con otras autoridades, ser de referencia en la región y en el mundo y ser reconocida por organismos internacionales.

Como parte de los antecedentes del panorama de regulación que se transformó a partir de la creación del CECMED, se debe señalar que las comprobaciones de laboratorio para los medicamentos en la cadena de distribución, sospechosos de alteraciones, reacciones adversas y aquellos para cuyos análisis los fabricantes no disponían de equipamiento o recursos, estaban a cargo de los Laboratorios Técnicos de Medicamentos (LTM) de la propia industria, donde se realizaban además labores de inspección para el control ambiental a los fabricantes.

Las inspecciones para verificar el cumplimiento de las disposiciones técnicas vigentes a la cadena de distribución mayorista, farmacias comunitarias y hospitalarias y las producciones locales, eran ejecutadas por la Dirección de Inspecciones del MINSAP, que incorporaba para las mismas a especialistas de la Dirección de Farmacia y Óptica, aunque no eran enfocadas al cumplimiento de buenas prácticas.

## Cofepris

Como parte de una de las estrategias claves planteadas por el Programa Nacional de Salud 2001-2006 (PRONASA) a cargo de la Secretaría de Salud (SSA), para el fortalecimiento de las instituciones públicas y de rectoría en las funciones de control sanitario. Con el fin de atender esa línea estratégica se creó, mediante Decreto Presidencial publicado en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 5 de julio de 2001, la Cofepris cuyo Reglamento, publicado

en el DOF el 13 de abril de 2004, lo define como “un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Salud, con autonomía técnica, administrativa y operativa, que tiene a su cargo el ejercicio de las atribuciones en materia de regulación, control y fomento sanitarios en los términos de la Ley General de Salud y demás disposiciones aplicables”.

La Cofepris tiene por objeto el ejercer las atribuciones de la SSA en materia de efectos del ambiente general y ocupacional en la salud, de residuos peligrosos, de saneamiento y de accidentes que involucren sustancias tóxicas, peligrosas o radiaciones. Con la creación de la comisión, la regulación sanitaria con enfoque administrativo, donde los resultados se medían no por reducir, eliminar o mitigar riesgos reales o potenciales a la salud, sino por el número de verificaciones o trámites realizados, cedió el paso al nuevo modelo de protección contra riesgos sanitarios que conjuga acciones regulatorias y de fomento sanitario, vinculadas indisolublemente a resultados de alto impacto en la salud poblacional.

El ámbito de competencia de la Cofepris, se define como aquellos actos del Poder Ejecutivo Federal que tienden a proteger a la población contra riesgos por consumo o uso de agua, alimentos, bebidas, medicamentos, equipos médicos, productos de perfumería, belleza y aseo, nutrientes vegetales, plaguicidas, sustancias tóxicas o peligrosas y otros productos, sustancias o agentes físicos, químicos o biológicos presentes en el medio ambiente o en el trabajo, y a mensajes publicitarios cuyos productos anunciados puedan alterar su salud.

La Cofepris tiene como misión proteger a la población contra riesgos a la salud provocados por el uso y consumo de bienes y servicios, insumos para la salud, así como por su exposición a factores ambientales y laborales, la ocurrencia de emergencias sanitarias y la prestación de servicios de salud mediante la regulación, control y prevención de riesgos sanitarios. ●

# Agregan tres nuevas **ENFERMEDADES RARAS** a listado de México

De acuerdo con la OMS, las enfermedades raras son aquellas que se presentan en menos de cinco personas por cada 10 mil habitantes y existen más de siete mil enfermedades.

**A PARTIR** de la década de los años 80, las enfermedades raras han ido adquiriendo un lugar prioritario en los programas de salud y en la opinión pública. Se definen como aquellas que tienen una prevalencia menor a 1:2,000 individuos; en general, son enfermedades crónicas, invalidantes y más de 80% de los casos son de origen genético.

Se estima que existen entre 7,000 y 8,000 enfermedades raras afectan entre el 6 y 8% de la población mundial. Dada la baja prevalencia específica de cada afección, hay muy poco conocimiento de parte de la comunidad médica en relación a su diagnóstico y manejo.

## **Características**

Alrededor de 80% de las enfermedades raras son de origen genético y con menos frecuencia son el resultado de enfermedades infecciosas, inmunológicas, degenerativas o proliferativas y, además, un número muy minoritario



**Novag**

*Trabajando para la salud*

# DOMINA LA DIARRREA

CON



Presentación en:  
Suspensión y Tabletas



*Segu*

Permiso de publicidad No. 223300201B2236

NO SE USE EN MENORES DE 6 AÑOS, NI DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA.  
NO SE ADMINISTRE POR MÁS DE 3 DÍAS. NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA.  
CONSULTE A SU MÉDICO



más de 400, disponen de tratamiento. Esto determina que la mayoría sean enfermedades crónicas e incurables; de hecho, se considera que las enfermedades raras son responsables de un 25% de las enfermedades crónicas.

Desde el punto de vista del manejo médico, las enfermedades raras se caracterizan por el gran número y la diversidad de malestares y síntomas, que no sólo varían de afección en afección, sino que también pueden variar dentro de la misma. La condición puede presentarse con manifestaciones clínicas muy diferentes entre una persona y otra. Además, existe también una gran variedad de subtipos dentro de la misma enfermedad.

Este tipo de enfermedades representan afecciones graves y debilitantes para el 65% de los pacientes. Sus manifestaciones comienzan tempranamente en la vida, estimándose que hasta en dos tercios de los pacientes los síntomas comienzan antes de los dos años de vida, aunque pueden aparecer a lo largo de toda la vida. Más de la mitad de los pacientes presenta durante su vida deficiencia motora, sensorial o intelectual, con dolor crónico reconocible hasta en el 20% de los afectados y 30% por enfermedades raras fallece antes de los cinco años.

La baja prevalencia individual de las enfermedades raras determina un menor conocimiento de ellas por parte del equipo médico, lo que produce diagnósticos más tardíos y poco específicos; esto se asocia a mayores costos y perjudica aún más la calidad de vida de los pacientes y sus familias, quienes habitualmente deben consultar varias opiniones de especialistas antes de llegar a un diagnóstico preciso.

El diagnóstico etiológico, certero y precoz, es fundamental para el adecuado manejo, la prevención de complicaciones y el asesoramiento preconcepcional de las familias en riesgo. Si bien no todas las patologías poco frecuentes son congénitas (manifestaciones desde el nacimiento), la mayoría de ellas (75-80%) como se mencionó, son de origen genético y pueden ser heredadas, lo que sin duda aumenta su impacto e implica la necesidad de entregar asesoramiento genético al afectado y a su familia.

**Es de vital importancia el diagnóstico de precisión para su adecuado manejo y asesoramiento genético.**

**Las enfermedades raras pueden afectar a los pacientes tanto en su capacidad física como en sus habilidades mentales, conducta y capacidad sensorial, pudiendo además coexistir diferentes discapacidades en un mismo individuo.**

### **Complicaciones multifactoriales**

Tener una enfermedad poco frecuente, además de las circunstancias específicas de cada patología, implica para los afectados otros problemas, tales como: desconocimiento acerca del origen de la enfermedad, desconcierto y desorientación en el momento del diagnóstico; muchas veces rechazo social y pérdida de la autoestima; desinformación sobre cuidados, posibles complicaciones, tratamientos y ayudas técnicas que puedan facilitar su vida; aislamiento y falta de contacto con otras personas afectadas; desinformación sobre especialistas o centros médicos de referencia; falta de protocolos de estudio y seguimiento; de ayuda económica; de reconocimiento en políticas y sistemas de salud; de medicamentos específicos para tratar la enfermedad; también se debe considerar la falta de cobertura legal para fomentar la investigación sobre genética, ensayos clínicos y nuevos tratamientos.

Por otra parte, estas patologías afectan varios sistemas y su manejo implica la participación de distintos especialistas. Sin embargo, son pocos los centros que ofrecen atención integral y multidisciplinaria de manera coordinada. Las atenciones médicas suelen ser frecuentes y los exámenes numerosos cuando los pacientes están en busca de diagnóstico.



**Los altos costos de atención de este tipo de enfermedades son resultado de tratamientos específicos, cuidados especiales y rehabilitación programada que la mayoría de los pacientes requiere durante toda su vida.**

### **Actualización de listado en México**

En México, hasta inicios de 2023 se reconocían 20 enfermedades raras, ahora la Comisión para el Análisis, Evaluación, Registro y Seguimiento de las Enfermedades Raras del Consejo de Salubridad General (CSG) ha reconocido la definición como enfermedad rara:

- Distrofia Muscular de Duchenne (DMD) solicitada por Instituto Nacional de Rehabilitación (INR) "Luis Guillermo Ibarra Ibarra", en 2019.
- Amiloidosis Hereditaria por Transtiretina (AhT-TR), que fue solicitada por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán" en 2018.
- Atrofia Muscular Espinal (AME) solicitada como enfermedad rara tanto por el Hospital Infantil de México "Federico Gómez" como por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado en 2022, entre otras.

Sin duda, "la definición de Duchenne como enfermedad rara por parte del CSG es un paso medular por el bienestar de los niños con este padecimiento en México. Esperamos que la actualización sea publicada en el Diario Oficial de la Federación, para tener acceso a los tratamientos innovadores y a los que están en vías de investigación para poder otorgarles a estos pacientes la calidad de vida que requieren", aseguró Rosa Elena Escobar Cedillo, titular de la Red Mexicana de Asociaciones en Distrofia Muscular y jefa de la Clínica de Distrofia Muscular del INR.

La AME, por su parte, es una condición neuromuscular que afecta las células nerviosas de la médula espinal. Se trata de una patología hereditaria y autosómica recesiva, es decir, ambos padres tienen que ser portadores del gen vinculado con este padecimiento. Sus manifestaciones clínicas son debilidad en los músculos que sostienen la cabeza y cuello, en los relacionados con la deglución y los que regulan el movimiento del tórax para respirar adecuadamente.

Mientras que la AhTTR es una enfermedad genética producida por una proteína anormal llamada "amiloide" fabricada en el hígado, que se caracteriza por ser progresiva y multisistémica, afectando varios órganos y sistemas del cuerpo. En México, se estima que su prevalencia es de 0.89 casos por cada 100 mil habitantes y los estados con más casos son Morelos, Guerrero, Ciudad de México y Guanajuato.●



**Estudios realizados en Estados Unidos reportan que pacientes con estas afecciones pueden visitar entre seis y 13 médicos antes de lograr un diagnóstico definitivo y la demora en su diagnóstico frecuentemente es mayor a cinco años desde el inicio de los síntomas.**



## ¿QUÉ DOCUMENTACIÓN debe tener una farmacia?



**Uno de los requisitos que deben cumplir las farmacias es contar con los documentos legales necesarios establecidos por la autoridad sanitaria mexicana.**

**A TRAVÉS** del Manual del Sistema Integral de Capacitación en Dispensación (SICAD), la Cofepris dio a conocer un listado de documentos legales que son parte fundamental en el establecimiento de una farmacia. Por ello, a continuación, te recordamos cuáles son y su importancia en el sector salud y farmacéutico.

- *Constitución de los Estados Unidos Mexicanos*  
Documento legal rector en cuanto a ordenamientos (político, jurídico, económico y social) y a jerarquía, establece los derechos y las obligaciones de los ciudadanos, la estructura y organización del Estado y bajo sus lineamientos se aprueban las demás normas que rigen la vida del país.



- *Ley General de Salud (LGS)*

Documento normativo primordial en la labor del profesional farmacéutico. Contiene diversos reglamentos que aplican a todo lo relacionado con los insumos para la salud.

Con base en la legislación sanitaria vigente, un profesional farmacéutico debe estar en constante actualización para realizar de manera correcta las siguientes funciones: supervisar las operaciones relacionadas a la conservación, manipulación, transporte, distribución, almacenamiento y expendio o suministro al público de los medicamentos y demás insumos para la salud, para evitar riesgos a la salud de la población.

Con base en la LGS, el responsable sanitario es el encargado de atender los casos en que resulten afectadas (por acción u omisión) la identidad, pureza, conservación, preparación, dosificación o fabricación de los medicamentos; asimismo a todo lo relacionado con medicamentos controlados, cuyo manejo representa un alto riesgo. Es requisito indispensable designar en cada uno de los establecimientos a un profesional de la salud con la respectiva acreditación para que vigile y haga que se cumpla la legislación vigente.

- *Reglamento de Insumos para la Salud (RIS)*

Reglamenta el control sanitario de los insumos y de los remedios herbolarios, así como el de los establecimientos, actividades y servicios relacionados con los mismos.

En este documento se establecen las disposiciones generales que deberán cumplirse para que la Secretaría de Salud (SSA) emita los acuerdos administrativos por los que se reconozca que los requisitos, pruebas, procedimientos de evaluación y demás requerimientos solicitados por autoridades sanitarias extranjeras, para permitir en sus respectivos países, la venta, distribución y uso de los insumos para la salud (definidos según el artículo 194 Bis de la LGS), son equivalentes a los que exige la legislación vigente.

## **La actualización constante de los dependientes de farmacia es un requisito indispensable para evitar riesgos a la salud de la población mexicana.**

- *Acuerdo por el que se determinan los lineamientos a los que estará sujeta la venta de antibióticos*

En México, los antibióticos se encuentran entre los medicamentos que más se consumen, por desgracia su uso injustificado o la automedicación provoca resistencia bacteriana, lo que significa una disminución importante en su efectividad para combatir las enfermedades.



**El RIS y demás disposiciones jurídicas y técnicas que resulten aplicables en la materia garantizan la calidad, seguridad y eficacia que deben satisfacer dichos insumos para obtener en México su registro sanitario, la prórroga de su registro o cualquier modificación a las condiciones en que fueron registrados.**

Resultado de las consecuencias del elevado consumo de antibióticos en el país, de manera inadecuada, es importante mencionar que el mayor número de reportes de reacciones adversas a medicamentos, 40% en la población mexicana, se atribuyen al consumo de antibióticos.

La creciente resistencia bacteriana en patógenos causantes de infecciones comunitarias e intrahospitalarias se ha documentado ampliamente en la literatura científica en México. Muchos gérmenes intrahospitalarios son resistentes a antibióticos poniendo en peligro la vida de pacientes internados que ingresan por cualquier causa y que son infectados por dichos gérmenes.

Por ello, en el año 2010, se publicó el Acuerdo en el cual se establecen los lineamientos para la venta de antibióticos y se obliga a que el consumidor presente la receta médica y en la farmacia se retenga para la venta de este tipo de medicamentos.



**Seguir de manera cabal las indicaciones para la apertura de una farmacia, es una gran ventaja en el cumplimiento de la reglamentación sanitaria.**

• *Farmacopea de los Estados Unidos Mexicanos (FEUM) y Suplementos*

Documento oficial en México, expedido por la SSA que establece los métodos de análisis y las especificaciones de calidad para asegurar la identidad, pureza y calidad de los medicamentos y productos biológicos, así como de sus materias primas (fármacos y aditivos).

La actualización de la FEUM se realizará en periodos que no excedan tres años mediante suplementos o ediciones, lo que dependerá exclusivamente de la cantidad de material técnico que se tenga acumulado.

• *Suplemento para establecimientos dedicados a la venta y suministro de medicamentos y demás insumos para la salud*

Documento funcional acorde a los avances científicos y tecnológicos, que apoya a los propietarios, empleados, profesionales y autoridades a realizar diversas labores que van desde la apertura de un establecimiento, manejo, distribución, almacenamiento, venta y suministro de medicamentos y demás insumos para la salud, como prótesis, órtesis, reactivos de diagnóstico, etc.

Dicho documento permite, entre otras cosas:

- Implementar un establecimiento con los requisitos mínimos obligatorios.
- Evitar pérdidas por mal manejo de los insumos para la salud.
- Prevenir las actividades indebidas y el comercio ilegal.
- Prepararse para una visita de verificación sanitaria.

• *Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos*

Documento expedido por la SSA que consigna los métodos generales de análisis y especificaciones técnicas que deberán cumplir las plantas y los derivados de ellas que se utilicen en la elaboración de medicamentos y remedios herbolarios.

• *Suplemento para dispositivos médicos*

El actual enfoque de riesgo sanitario bajo el cual han sido observados los dispositivos médicos, los ha posicionado ya no como coadyuvantes en los tratamientos para la prevención, diagnóstico y rehabilitación de las enfermedades, sino en un lugar protagónico en el cuidado de la salud, principalmente por la existencia de padecimientos que los “medicamentos no pueden curar” como es el caso de la hidrocefalia o de algunos problemas cardiacos.

**Documentación de la farmacia**

De conformidad con el artículo 198 de la LGS, las farmacias, boticas o droguerías deben de contar con la siguiente documentación legal:



	Establecimiento	Documentación que ampara el funcionamiento del establecimiento
	Farmacia sin manejo de controlados ni biológicos	Aviso de funcionamiento
	Farmacia con manejo de controlados y biológicos	Licencia Sanitaria y Aviso de Responsable Sanitario
	Botica sin manejo de controlados y biológicos	Aviso de funcionamiento
	Botica con manejo de controlados y biológicos	Licencia Sanitaria y Aviso de Responsable Sanitario
	Droguería	Licencia Sanitaria y Aviso de Responsable Sanitario

Otros de los documentos necesarios son:

- Alta en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP).
- Suplemento para establecimientos dedicados a la venta y suministro de medicamentos y demás insumos para la salud.
- Plano arquitectónico o diagrama de distribución del establecimiento, actualizado y autorizado por el responsable sanitario.
- Facturas o documentos que amparen la posesión de los insumos para la salud.
- Libros de control, para medicamentos controlados.
- Registros de temperatura y humedad (en la farmacia y del refrigerador/congelador).
- Programa y registro de capacitación y calificación actualizadas de todo el personal con constancia de aprendizaje (examen escrito).

- Relación de equipos e instrumentos utilizados en el establecimiento, así como Procedimientos Normalizados de Operación (PNO), bitácora de uso y documentos probatorios de su calibración anual por instancias autorizadas.
- Registros de entradas y salidas de los medicamentos y demás insumos para la salud, que permitan la rastreabilidad de los mismos (procedencia).
- Un sistema de aseguramiento de la calidad también depende de la organización general del establecimiento.●





# Recientes ALERTAS

Tan sólo en el pasado mes de abril, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios emitió una serie de alertas sanitarias respecto a falsificación y comercialización ilegal de medicamentos en territorio mexicano.



- **Sobre la comercialización de medicamentos en vía pública**

La comisión advirtió sobre la comercialización de medicamentos en vía pública (tianguis, puestos y comercios ambulantes), la cual representa un grave riesgo a la salud de la población, ya que los productos que se ofrecen en estos puntos de venta carecen de un control de calidad que garantice su seguridad y eficacia.

# SANITARIAS

## emitidas por la Cofepris

Además, estos productos no son procedentes de distribuidores autorizados, por lo que es alta la probabilidad de que se trate de muestras médicas, medicamentos falsificados, alterados, robados o destinados a destrucción por causas como contaminación, incumplimiento de criterios de calidad, caducidad expirada, entre otros. Adquirir medicamentos de esta fuente sólo puede ocasionar o agravar enfermedades, causar efectos secundarios, reacciones adversas o incluso provocar la muerte.

- **Sobre la falsificación del producto Janumet (sitagliptina/metformina), 50/850mg con 56 comprimidos**

La Cofepris alertó a la población en general y a los profesionales de salud sobre la falsificación del producto Janumet (sitagliptina/metformina), 50/850 mg con 56 comprimidos, con número de lote W003051 y fecha de caducidad 17NOV2023.

La alerta sanitaria se emitió derivada del análisis y de la evaluación de la información presentada por la empresa MSD, identificando el producto Janumet (sitagliptina/metformina), con presentación de forma farmacéutica cápsulas rojas, misma que no es reconocida por la empresa.

- **Sobre la falsificación del producto Tylex 750 (paracetamol) 750 mg**

La autoridad sanitaria emitió una alerta sanitaria del producto Tylex 750 (paracetamol) 750 mg, con número de lote AN9867 con fecha de caducidad NOV23.

La alerta se emitió derivada del análisis y de la evaluación de la información presentada por Janssen-Cilag, titular del registro sanitario, quien señala que el producto Tylex 750 (paracetamol) 750 mg presenta irregularidades en el empaque primario, secundario y producto; asimismo, la empresa mencionó que el lote AN9867 tiene una fecha de caducidad original NOV22, y no contiene el principio activo paracetamol, por lo cual es falsificado. Además, las tabletas presentan un color ligeramente amarillento y diferentes grosores.

- **Sobre la falsificación de los productos Dual's nordin Adulto, Agin (ácido acetilsalicílico/ácido ascórbico/sulfadiazina) y Nordinet Adulto (ácido acetilsalicílico/cafeína/fenacetina/acetanilida)**

La alerta sanitaria fue resultado del análisis técnico y de la evaluación de la información proporcionada por la empresa Química Franco Mexicana Nordin, sobre la falsificación de los productos:

- Agin (ácido acetilsalicílico/ácido ascórbico/ sulfadiazina), caja con 20 tabletas, el

cual ostenta lote 7310 en empaque secundario (caja) y lote 7311 en empaque primario (blíster), fecha de caducidad 02 DIC 2024, sin embargo, la fecha de caducidad original era 22 NOV 2022.

- Nordinet Adulto (ácido acetilsalicílico/cafeína/fenacetina/acetanilida), caja con 20 tabletas, número de lote 5187, cuya fecha de caducidad original era 29 ABR 22.

- Dual's nordin Adulto cápsula/tableta caja con 10 capsulas y 10 tabletas, en envase burbuja, lote 1786.

El titular de los registros sanitarios indicó que, derivado de los análisis de identidad para los tres productos, no se detectaron los ingredientes activos, adicionalmente las fechas de caducidad no corresponden a las originales, concluyendo que los mismos son productos falsificados. Por lo anterior, no se garantiza la pureza, seguridad, eficacia y calidad requeridas para su consumo, representando un riesgo para la salud de la población.

#### • Sobre la falsificación del producto Graneodin-B (benzocaina)

La Cofepris alertó a la población sobre la falsificación del producto Graneodin-B (benzocaina), pastilla de los sabores mandarina y frambuesa.

La alerta sanitaria se emitió derivada del análisis y de la evaluación de la información presentada por la empresa RB Health México, quienes identificaron la comercialización el producto Graneodin-B (benzocaina), en presentación de blíster con cuatro pastillas contenidas en frasco vitrolero con 220 pastillas de los sabores frambuesa y mandarina.

El titular del registro indicó que las presentaciones mencionadas no son fabricadas ni comercializadas por la empresa, por lo que cualquier lote en esta presentación se considera falsificado, desconociendo el origen, las condiciones de fabricación y almacenamiento, por lo que representa un riesgo para la salud de la población.

#### • Sobre la falsificación del producto Opdivo (Nivolumab) solución 100 mg/10 ml

La autoridad sanitaria mexicana actualizó la alerta sanitaria publicada el 17 de marzo de 2022, relacionada con la falsificación del producto Opdivo (nivolumab), 100 mg/10 ml solución. La empresa Bristol Myers Squibb de México, titular del registro sanitario, informó que identificaron nuevos números de lotes como falsificados.

El lote EEES3542 con fecha de caducidad DEC 2022, no fue reconocido por la empresa en su sistema de inventario. Mismo caso para el lote ACC4096 con fecha de caducidad OCT 2023, presenta tapas desprendibles de color gris oscuro, así como los insertos (instructivos) de tamaño pequeño, mientras que los







datos variables de lote y fecha de caducidad del vial se encuentran cercanos a la línea de la etiqueta.

• **Sobre la comercialización ilegal y la falsificación del producto Mabthera (rituximab) solución 500 mg/50 ml**

Se alertó a los profesionales de la salud sobre la comercialización ilegal en territorio nacional y la falsificación del producto identificado como Mabthera (rituximab) solución 500 mg/ 50 ml.

La farmacéutica Roche notificó la identificación del producto Mabthera (rituximab) solución 500mg/50ml, que exhiben diversas anomalías en empaques secundarios y primarios, además de su comercialización ilegal en territorio nacional.

El producto con número de lote H1037B02, ostenta la fecha de caducidad 16 Nov 2023, misma que no es reconocida por la empresa, mientras que los productos con los lotes H1067B18 y H1067B12, no se encuentran autorizados para su comercialización en territorio nacional.

• **Sobre la falsificación del producto XGEVA (denosumab) caja con un frasco ampula de 120 mg/1.7 ml**

Se alertó a la población en general y profesionales de salud sobre la falsificación del producto XGEVA (denosumab) caja de cartón con frasco ampula con 120 mg/1.7 ml, con número de lote 3007100 y fecha de caducidad AUG 23.

Amgen México, titular del registro sanitario, informó que el producto identificado como XGEVA (denosumab), que ostenta el lote 3007100, no es reconocido por ellos, además de identificar irregularidades en los empaques secundario y primario, concluyendo que se trata de un producto falsificado.

- Seguridad
- Texturizados
- Comodidad
- Sabores
- Delgados
- Variedad
- Ultra delgados

• **Sobre la comercialización ilegal y falsificación de los productos KrytanteK Ofteno (dorzolamida / timolol / brimonidina), Trazidex Ofteno (tobramicina / dexametasona) y GAAP Ofteno (latanoprost)**

Se emitió la alerta sanitaria derivada del análisis de la información presentada por la empresa Laboratorios Sophia, titular de los registros sanitarios para los productos: KrytanteK Ofteno (dorzolamida / timolol / brimonidina), caja con frasco gotero con 5 ml; Trazidex Ofteno (tobramicina / dexametasona), caja con frasco gotero con 5 ml, y GAAP Ofteno (latanoprost), caja con frasco gotero con 3 ml, quien identificó la comercialización ilegal en territorio nacional de productos que fueron robados y que estaban destinados al mercado peruano, así como productos con irregularidades en los empaques primarios y secundarios que fueron determinados como falsificados.

Los lotes identificados fueron:

PRODUCTO	LOTE FALSIFICADO	LOTE ROBADO
KrytanteK Ofteno®	4022639	4021875
	4023612	
	4023759	
GAAP Ofteno®	4020665	4022084
	4020108	
	4022084	
Trazidex Ofteno®		4022478

• **Sobre la comercialización ilegal de los productos Vitacilina (sulfato de neomicina) y Derman (undecilenato de zinc / ácido undecilénico)**

La Cofepris emitió la alerta a la población en general sobre la comercialización ilegal de los productos Vitacilina (sulfato de neomicina) en presentación 1 OZ/ (28 g) y Derman (undecilenato de zinc / ácido undecilénico) en caja de cartón con tubo con 50 g.

La presente alerta se emitió derivada del análisis y la evaluación de la información presentada por la empresa Compañía Internacional de Comercio, titular de los registros sanitarios, quien identificó la comercialización ilegal de productos Vitacilina y Derman que estaban destinados para su destrucción, debido a que dentro de su evaluación de calidad presentaron contaminación microbiana.

Los productos y lotes destinados para su destrucción son:

PRODUCTOS	LOTES
Derman® crema. Producto a granel.	058C21, 059C21, 060C21, 061C21, 062C21 y 063C21
Derman® crema. 1 caja individual con tubo de 50 g.	047C21, 048C21, 049C21, 050C21, 051C21, 052C21, 053C21, 054C21, 055C21, 056C21 y 057C21
Vitacilina® Oinment (etiquetas en inglés). 1 caja individual con tubo 1 onza.	091B21, 092B21, 093B21 y 094B21
Vitacilina® unguento. 1 caja individual con tubo de 28.	054B21, 055B21, 056B21 y 057B21
Vitacilina® bebé pomada. 1 caja individual con tubo de 50 g.	042B21

Como un importante eslabón en la cadena de distribución de medicamentos e insumos para la salud, los dependientes de farmacia deben mantenerse informados y actualizados respecto a las alertas sanitarias emitidas por la Cofepris. Esperamos esta información te haya sido de utilidad. ●





# Genéricos que cuidan tu bienestar



Asociación Nacional de Distribuidores y  
Laboratorios de Medicamentos Genéricos

- SALUD
- AHORRO
- CONFIANZA



 [dilameg.mx](http://dilameg.mx)  
 [@dilamegmx](https://www.facebook.com/dilamegmx)  
 [@dilameg](https://twitter.com/dilameg)  
 [Dilameg](https://www.youtube.com/Dilameg)



# CUIDA TU ECONOMÍA



**El estado de bienestar es el estado de la persona cuyas condiciones le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad. Incluye ocho elementos: psicológico, emocional, social, laboral, espiritual, intelectual, ambiental y financiero.**

**LAS** finanzas personales son la administración de dinero que una persona hace para manejar su economía individual de forma eficiente. Consta de todas las acciones para ahorrar y gastar razonablemente el dinero que posee, considerando aquellos eventos que podrían ocurrir y afectar de manera negativa los recursos monetarios del individuo.

Este bienestar financiero se logra una vez que tenemos certeza de que las decisiones financieras que estamos tomando son las correctas y nos permitirán alcanzar nuestros sueños y objetivos. Sin embargo, en México, la situación actual no refleja el bienestar deseado.

El Reporte de Bienestar Financiero 2022, elaborado por Invested, afirma que ocho de cada 10 mexicanos pasan entre cinco y 50 horas a la sema-

# ONOMÍA, ahorra y organiza tu dinero

na preocupados por temas financieros, cuestión que deriva en estrés, ansiedad y depresión.

Como consecuencia, el estrés financiero afecta la salud. Al generar preocupación, los problemas económicos provocan estrés, depresión, ansiedad que pueden

derivar en alcoholismo, excesos con la comida o comportamientos sedentarios que contribuyen a empeorar la salud mental y física de la persona.

Sin importar la cantidad de dinero que tengamos, no organizar ni planear su uso, puede llevarnos a situaciones de estrés financiero, ya que no es el dinero lo que nos da seguridad y confianza, sino la manera en cómo lo administramos.

**HIDRATRACIÓN PARA CAMPEONES**

**SOLURAL**

Solural is a rehydrating solution available in various flavors: UVA, DURAZNO, FRESA-KIWI, COCO, MANZANA, FRESA, NARANJA-MANDARINA, and LIMA-LIMÓN. Each bottle contains 500 mL.

Naranja-Mandarina | Fresa | Coco | Uva  
Manzana | Durazno | Fresa-Kiwi | Lima-Limón  
500 mL. No. Registro 7435155A VI  
Consulte a su médico

[@soluraloficial](#) [solural\\_oficial](#)



Para evitar estos síntomas y generar una sensación de bienestar respecto a las finanzas es necesario mejorar la educación financiera, trabajar en la definición de objetivos financieros, priorizar el ahorro, prever emergencias, invertir y pensar en el futuro.

A continuación, te compartimos seis puntos a seguir para lograr el bienestar financiero:

- *Conoce en qué punto te encuentras.* El primer paso para poder alcanzar el bienestar financiero es conocer en qué punto estamos parados, identificar cuáles son los ingresos y gastos que tenemos actualmente.
- *Reduce los gastos no esenciales.* Una vez que sabes tu situación actual, se deben identificar aquellos gastos de los cuales podríamos prescindir como el café, los chicles, las papitas y los que realmente muchas veces no utilizamos como las plataformas de streaming o el gimnasio.
- *Define tu presupuesto.* Es importante ser realista con lo que uno gana, ser detallado en lo que uno gasta al mes, realizar proyecciones trimestrales y revisar nuestro presupuesto constantemente. No deberás destinar más del 50% del sueldo a gastos básicos, el 30% a lujos y el 20% al ahorro.
- *Prepárate para cualquier eventualidad.* Sólo tres de cada 10 mexicanos que ahorran lo hacen para cubrir una posible emergencia y es importante que todos tengamos uno para solventar cualquier imprevisto que pueda llegar a suce-

**Cualquier situación de inestabilidad financiera y sus consecuencias pueden ser evitadas, por eso es importante tener claridad de lo que pasa con nuestro dinero.**





# LÍNEA DOLOR • INFLAMACIÓN



**NOVAXEN®**

**Alivia el Dolor  
y la Inflamación**

**Antiinflamatorio  
con acción analgésica**

**NOVAKEROL®**

**Dolor Agudo  
de moderado a severo**

**Antiinflamatorio**

**CLOTRACEMY®**

**Analgésico**

CONSULTE A SU MÉDICO



**En el contexto actual, el 74% de los mexicanos nunca ha recibido ningún tipo de educación financiera y el 42.5% de los mexicanos no alcanza a cubrir el total de sus gastos con sus ingresos.**

der. La recomendación es que este fondo sea equivalente a tres meses de tus ingresos.

- *Elige tus metas y alcázalas.* Establece tu meta (el objetivo de tu ahorro), tu plazo (corto, mediano o largo) y los días de ahorro (por ejemplo, en la quincena).

- *Haz crecer tu dinero para cumplir tus metas.* Siempre y cuando tus gastos se ajusten a la regla 50/30/20, cuentes con tu fondo de emergencia, tus deudas representen el 30% de tus ingresos, tengas menos de tres tarjetas de crédito y tengas ahorros a parte del fondo de emergencia, puedes comenzar a invertir tu dinero.

Para ello, hazlo de manera informada: fija tu meta (con ello define el plazo y el monto a invertir), elige el tipo de riesgo (defensivo, moderado, agresivo) y consulta a la entidad reguladora (así sabrás si tu dinero está seguro).

La decisión que se tome respecto al uso del dinero tendrá una consecuencia a corto,



mediano o largo plazo, por eso es de suma importancia realizar un plan financiero.

Los beneficios de gestionar adecuadamente el dinero, no sólo tratan de tener más ahorro o poder tomarse unas vacaciones, sino que, al reducir el estrés financiero y buscar una sensación de bienestar, también se trata de cuidar la salud mental que repercute en la salud física. El objetivo es poder disfrutar el camino de la planeación financiera, ser consciente de dónde uno está parado, poder planear a dónde se quiere llegar, tener control sobre una gestión correcta y hacer más con nuestro dinero. Estar seguro, tranquilo y protegido. ●

Fuente: Fintonic.



# Genéricos que cuidan tu bienestar

• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



  
**dilameg.**

Asociación Nacional de Distribuidores y  
Laboratorios de Medicamentos Genéricos



 [dilameg.mx](http://dilameg.mx)  [@dilamegmx](https://www.facebook.com/dilamegmx)  [@dilameg](https://twitter.com/dilameg)  [Dilameg](https://www.youtube.com/Dilameg)



# ESTRÉS,

## qué es y cuáles son sus consecuencias



Son muchos los factores que pueden motivar que una persona desarrolle estrés en diferentes aspectos de la vida, ya sea el social, económico, familiar, profesional, etcétera; por ello, es importante identificar las causas y posibles causas que lo provocan y actuar lo más pronto posible para evitar consecuencias.

**EL ESTRÉS** es la respuesta física o mental a una causa externa como, por ejemplo, tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Existen tres principales tipos de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirse cuando se presionan los frenos, se tiene alguna pelea con la pareja o un familiar o cuando vamos en bicicleta por una pendiente. Este tipo de estrés ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre ante algo nuevo o emocionante; todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

Las siguientes son las señales de alerta del estrés agudo:

- Dolores musculares, especialmente de cabeza y en la zona lumbar y cervical.
- Afecciones digestivas: diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, etc.
- Alteraciones en el sistema nervioso: taquicardias, náuseas, presión sanguínea elevada, sudoración, etc.

- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un tiempo prolongado. Por lo general, es el resultado de problemas económicos, de pareja o laborales. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es considerado estrés crónico; por desgracia, la gente puede acostumbrarse tanto a este estado que no se da cuenta que es un problema.

Cuando se tiene estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto desarrolla problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.

- **Estrés agudo episódico.** Suelen padecerlo las personas que se marcan metas poco realistas y/o por las exigencias de la sociedad. Se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre la exigencia impuesta. Además, quienes lo sufren se muestran preocupados por el futuro y suelen adelantarse a los acontecimientos.

### Síntomas físicos y emocionales

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente la persona no se da cuenta de que se trata de síntomas ocasionados por el estrés. A continuación, hay algunos signos que indican su presencia, sin saberlo:

- Diarrea o estreñimiento.
- Mala memoria.
- Dolores de cabeza y/o corporales.
- Falta de energía o concentración.
- Problemas sexuales.
- Cuello o mandíbula rígidos.
- Cansancio.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Malestar de estómago.
- Uso de alcohol o drogas para relajarse.
- Pérdida o aumento de peso.

### Factores de riesgo

Los distintos tipos de estrés provocan problemas de salud como trastornos psicosomáticos, ansiedad, depresión o afecciones cardíacas, entre otras, por ello es fundamental

conocer los factores de riesgo que desencadenan la alteración y evitarlos en la medida de lo posible.

#### *Agentes psicológicos*

- Timidez. Varios estudios señalan que las personas más introvertidas y con una mayor sensibilidad son más propensas a sentirse abrumadas en situaciones estresantes.

- Autoinfluencia. Se refiere a la manera de interiorizar las situaciones y saber actuar al respecto.

- Predisposición a padecer ansiedad. Hay personas que tienden a ser más ansiosos e inquietos, lo que incrementa sus niveles de estrés.

#### *Agentes ambientales*

- El fin de una rutina o hábito. Adaptarse a una nueva rutina siempre cuesta, ya que mente y cuerpo necesitan su tiempo para integrarse en el nuevo escenario.

- Alteraciones inesperadas. El hecho de que sucedan cambios suele generar un mínimo de estrés. Esa inestabilidad emocional y mental puede ser mayor o menor, en función de cada persona y de las circunstancias vividas.

- Sucesos dramáticos inevitables. Se trata, por ejemplo, del fallecimiento de un familiar, un accidente o la enfermedad de un ser querido.

### ¡Manos a la obra!

Ante cualquier síntoma, por mínimo que se considere, es recomendable buscar ayuda profesional para enfrentar la situación o problema.

Además, los expertos recomiendan:

- Hacer actividad física con regularidad.
- Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes.
- Mantener el sentido del humor.
- Pasar tiempo con la familia y los amigos.
- Reservar tiempo para actividades placenteras como leer un libro o escuchar música.

También se sugiere dormir lo suficiente, mantener una alimentación saludable y equilibrada, así como evitar el uso de tabaco, el exceso de cafeína y alcohol, y el uso de sustancias ilegales. ●

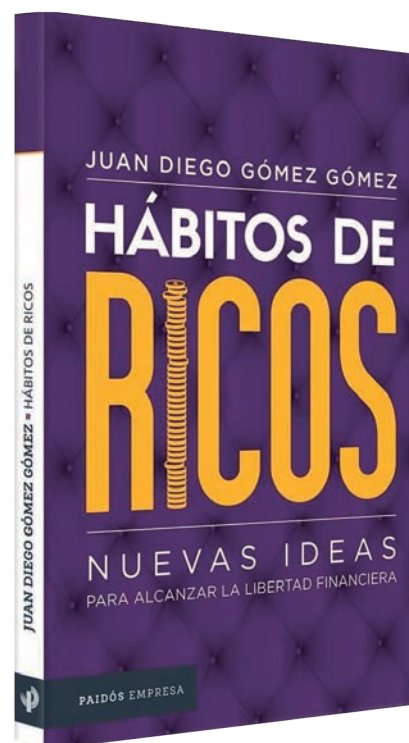
## Hábitos de ricos

Juan Diego Gómez Gómez

**MUCHAS** personas aspiran a tener una buena posición económica y mayores ingresos. Sin embargo, pocas alcanzan estas metas, en su mayoría porque carecen de los hábitos y la educación financiera para incrementar el dinero.

Para el autor de la obra, lograr esos objetivos depende de la determinación y la mentalidad con la que cada quien enfrenta y modifica su realidad. “No puede haber crecimiento económico sin crecimiento personal”, afirma el autor, quien a partir de su experiencia aconseja cómo aclarar las razones para las cuales cada quien vino al mundo y cómo transformar en dinero esas motivaciones.

Para Gómez Gómez, una motivación trascendente en la vida y alimentar una mentalidad orientada al éxito son los primeros pasos para encontrar fuentes de ingresos diferentes a un salario fijo, ya que aumentará el deseo y la necesidad de conseguir más recursos. Es, además, el camino para derrotar todos los temores, descubrir talentos individuales y así emprender, crear negocios e invertir en sus propios sueños. ●







Asociación de Distribuidores y Laboratorios  
de Medicamentos Genéricos

**Genéricos**  
**que cuidan tu bienestar**  
• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



Estar al tanto de las **NOTICIAS** emitidas por las autoridades sanitarias.

Conoce todo sobre los  
**MEDICAMENTOS GENÉRICOS.**



Mantente **ACTUALIZADO** de los padecimientos de mayor incidencia en el país.

**CAPACÍTATE** con nuestros artículos sobre la labor del dependiente de farmacia.



**SIGUE**  
**NUESTRAS**

**REDES SOCIALES PARA:**



@dilamegmx



@dilameg



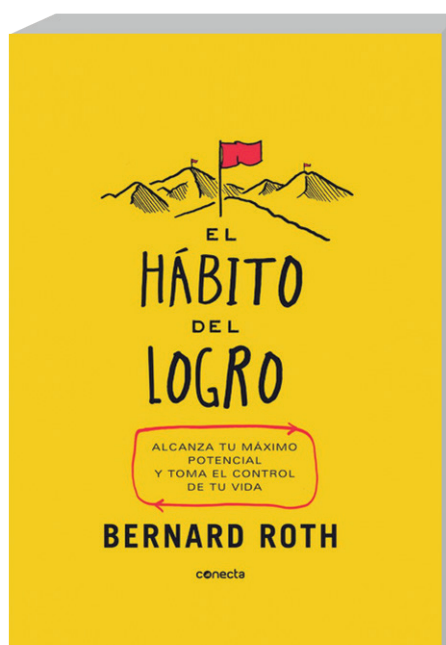
## El hábito del logro

Bernard Roth

**ES** común escuchar que para que una actividad se vuelva un hábito es necesario repetirla continuamente durante un tiempo. Por ello, esta obra señala que un hábito es como un músculo, cuando se ejercita es fácil de lograr cada vez más y más situaciones benéficas en cualquier aspecto de nuestra vida, ya sea profesional o personal.

La obra está basada en el conocido curso que Bernard Roth ha enseñado en la Universidad de Stanford durante varias décadas. El hábito del logro emplea las notables ideas que se derivan del pensamiento de diseño para descubrir el poder innato que todos tenemos para cambiar y mejorar nuestra vida. Al librarnos de los problemas que se interponen en el camino para alcanzar el máximo potencial, ganamos la confianza necesaria para realizar esas cosas que siempre has querido hacer.

El autor indica que, al combinar el pensamiento de diseño, resolución de problemas, creatividad, habilidades de comunicación y ajustes en la vida, aprenderemos por qué tratar y hacer son dos cosas diferentes, por qué utilizar razones (excusas), incluso si son legítimas, para explicar el comportamiento de uno es contraproducente, cómo cambiar la imagen personal en la de un hacedor y cumplidor, entre otras interrogantes. ●





*No es lo mismo*

**ALLÁ TE  
ALCANZO.**

**QUE CÔRRELE  
QUE TE ALCANZO**



**EL ANTIDIARRÉICO  
DE LOS MEXICANOS**

Reg. No. 383M98 SSA VI. Publicidad dirigida a profesionales de la salud.

**¡NOS RENOVAMOS PARA TI!**  
MISMA FÓRMULA, NUEVA IMAGEN.

Auxiliar en el tratamiento de  
**ojos irritados**

por:



Contaminación



Polvo



Natación



www.collins.mx

Salud para esos momentos®

Reg. No. 653M2004 SSA V / Reg. No. 209M2008 SSA VI  
Publicidad dirigida a profesionales de la salud.





¡Comprometidos  
con tu Salud!

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



## Clindamicina

300 mg 16 Cápsulas

Reg. 171M2007 SSA IV



## Azitromicina

500 mg 3 Tabletas

Reg. 323M2007 SSA IV



## Ketorolaco

10 mg 10 Tabletas

Reg. 394M2015 SSA IV



## Ketorolaco (Sublingual)

30 mg 4 Tabletas

Reg. 157M2019 SSA IV



## Meloxicam / Metocarbamol

15 mg / 215 mg 10 Cápsulas

Reg. 190M2019 SSA IV



## Naproxeno / Paracetamol

275 mg / 300 mg 16 Tabletas

Reg. 118M2011 SSA IV



## Ketorolaco / Tramadol

10 mg / 25 mg 10 Cápsulas

Reg. 268M2015 SSA IV



## Paracetamol / Tramadol

325 mg / 37.5 mg 20 Tabletas

Reg. 082M2018 SSA IV

Material dirigido exclusivamente a profesionales de la salud