

# 9

## Riesgos cardiovasculares de carácter hereditario y externo

---

**Programa Vitamínico del Dr. Rath para la prevención y la terapia suplementaria**

- Una dieta inadecuada
- Tabaquismo
- Estrés
- Anticonceptivos hormonales
- Diuréticos y otros medicamentos
- Diálisis
- Cirugía
- Factores de riesgo cardiovascular hereditarios
- Alzheimer
- Lupus eritematoso

## Una dieta inadecuada

Todo programa natural de salud cardiovascular se basa en una dieta sana. El metabolismo de nuestro cuerpo se formó hace siglos sobre la base de la dieta de nuestros antepasados. El estudio de esta dieta nos informa acerca de lo que nuestro cuerpo necesita hoy en día. Se trataba de una alimentación rica en cereales, frutos, legumbres y otros nutrientes vegetales con alto contenido en fibras y vitaminas. Nuestros antepasados comían menos grasas y azúcar. La dieta media de los países industrializados, al contrario, supone una sobrecarga para el metabolismo de nuestro cuerpo. A esto se añade la posible existencia de determinados factores de riesgo hereditarios.

Por ello, es importante saber que ha quedado demostrado que muchos componentes del Programa Vitamínico del Dr. Rath optimizan nuestro metabolismo. Más en concreto, desempeñan un papel fundamental en el metabolismo de las grasas. Este Programa Vitamínico le ayuda a:

- reducir el nivel de colesterol en el cuerpo
- optimizar el metabolismo de las moléculas de grasa en las células
- optimizar la evacuación de grasas del cuerpo
- proteger las moléculas de grasa contra la oxidación

Usted ha de saber que en este proceso de desintegración de las moléculas de grasa, algunas vitaminas pueden llegar a agotarse. Por ejemplo, para cada molécula de colesterol, independientemente de si se produce en nuestro cuerpo o proviene de nuestra dieta, nuestro cuerpo consume en el hígado una molécula de vitamina C como biocatalizador.

De esta forma, los altos niveles de colesterol y de triglicéridos pueden dar lugar a una deficiencia crónica de vitaminas. Así se comprenderá que el aumento del riesgo cardiovascular no es tanto el resultado de un exceso de moléculas de grasa en la dieta sino más bien de un agotamiento sistemático de las reservas vitamínicas de nuestro cuerpo como consecuencia de la

sobrecarga del metabolismo de las grasas. La falta crónica de vitaminas debilita las paredes arteriales, aumentando el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Aparte del exceso de grasa, nuestra dieta presenta otros riesgos. Prácticamente en cada comida ingerimos restos de herbicidas, pesticidas y conservantes químicos. Estas sustancias tóxicas deben ser desintegradas en nuestro hígado. La vitamina C y los demás componentes del Programa Vitamínico del Dr. Rath aceleran la descomposición de estos elementos.

### Mi recomendación:

Cuide su dieta. Controle su peso y haga ejercicio con regularidad. Una dieta sana es rica en alimentos vegetales y contiene una gran cantidad de vitaminas y productos ricos en fibras que ayudan a mejorar la digestión. Procure reducir en la medida de lo posible las grasas y el azúcar. Pero antes que nada ha de evitar el agotamiento crónico de las reservas vitamínicas de su cuerpo mediante la aplicación diaria de este Programa Vitamínico.

## Tabaquismo

El tabaquismo aumenta de forma dramática el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Aunque eso es sabido, no se conoce la causa subyacente. El humo de los cigarrillos contiene millones y millones de radicales libres, moléculas agresivas que perjudican a las células de nuestros vasos sanguíneos y de otros órganos y aceleran la oxidación biológica. Los radicales libres y las demás sustancias tóxicas del humo de los cigarrillos penetran en la sangre a través de los pulmones. Pueden causar daños a lo largo de los 100.000 Km. que mide el aparato cardiovascular.

Para defenderse de estas moléculas agresivas, el cuerpo se sirve de los antioxidantes, que acaban agotándose. De todos ellos, la vitamina C es el primero en ser destruido. Una vez

que las reservas de vitaminas se han agotado, las enfermedades cardiovasculares se hacen presa del cuerpo y empiezan a manifestarse en el sistema cardiovascular, al igual que el escorbuto temprano.

Ahora entendemos por qué los fumadores sufren una forma específica de arteriosclerosis que no se limita a las arterias coronarias, sino que afecta asimismo a las arterias pequeñas y los vasos capilares de todo el cuerpo. Todos hemos oído hablar del "pie de fumador" y en más de una ocasión deben ser amputados los dedos del pie o el propio pie.

El Programa Vitamínico del Dr. Rath contiene numerosos antioxidantes que pueden neutralizar los radicales libres presentes en el humo del tabaco, evitando que se dañen las paredes arteriales y los demás tejidos corporales.

#### **Mi recomendación:**

Si aún sigue fumando, merece la pena hacer un esfuerzo por dejarlo. Quizá se dé cuenta tras la lectura de este capítulo de que los cigarrillos perjudican seriamente su salud. Doy los mismos consejos a fumadores y no fumadores: aumente la ingestión diaria de antioxidantes naturales, preferentemente mediante el uso del Programa Vitamínico del Dr. Rath.

## **Estrés**

Un estado continuo de estrés físico y mental aumenta las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular. ¿Cuál es el mecanismo bioquímico responsable de este fenómeno?

En situaciones de estrés físico y mental, el cuerpo produce grandes cantidades de adrenalina, la hormona del estrés. Para cada molécula de adrenalina, el cuerpo necesita una molécula de vitamina C como catalizador. En estas reacciones se destruyen las moléculas de vitamina C. Ello quiere decir que un

estado prolongado de estrés físico o emocional puede llegar a agotar la reserva de vitamina C de nuestro organismo. Si esta vitamina no se repone mediante la dieta, el sistema cardiovascular se debilita y se desarrolla arteriosclerosis.

Del mismo modo se explica el hecho de que si uno de los cónyuges fallece, el otro no suele sobrevivirle mucho tiempo. La pérdida de la pareja provoca una época prolongada de estrés emocional y el consiguiente agotamiento de las reservas de vitaminas, por lo que aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Es importante que entienda que no es el estrés emocional el que causa el infarto sino la consecuencia biológica correspondiente, a saber, el agotamiento de las reservas vitamínicas del cuerpo.

#### **Mi recomendación:**

Relájese con regularidad. Es necesario que fije horas y días destinados al ocio de la misma manera en que planifica sus citas profesionales. En caso de sufrir graves problemas emocionales puede ser necesario acudir a un experto en la materia. Independientemente de estas medidas ha de reponer siempre las vitaminas y demás componentes de este Programa Vitamínico.

## **Anticonceptivos hormonales y terapia estrogénica sustitutiva**

Ha quedado demostrado que la ingestión a largo plazo de estrógenos y otras hormonas, como los anticonceptivos hormonales o la terapia hormonal sustitutiva durante la menopausia, provoca un agotamiento de las reservas de vitaminas y de otros nutrientes celulares en el cuerpo. Por eso las mujeres que toman estas hormonas corren mayores riesgos de padecer infartos cardíacos, apoplejías y otras formas de afecciones cardiovasculares.

Varios han sido los estudios que han demostrado que en las mujeres que toman anticonceptivos hormonales (“la píldora”) aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En 1972, el doctor Briggs afirmó en la revista científica *“Nature”* que en las mujeres que toman anticonceptivos hormonales, el nivel de vitamina C en la sangre es considerablemente inferior al nivel habitual. El Dr. Rivers confirmó estos resultados en otro estudio, concluyendo que la disminución de vitamina C estaba relacionada con la hormona estrógena. Es un hecho probado que el uso prolongado de anticonceptivos hormonales reduce las reservas de vitamina C y de otros nutrientes vitales en el cuerpo, como las vitaminas B y el calcio. Por lo tanto, no es el anticonceptivo mismo el que aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, sino el agotamiento de la reserva vitamínica correspondiente que produce el debilitamiento de la pared arterial.

No fue ninguna sorpresa, pues, que el mayor estudio clínico diseñado para demostrar los posibles beneficios de la terapia hormonal sustitutiva en más de 16.000 mujeres tuviera que ser interrumpido prematuramente debido al aumento considerable del riesgo de infartos cardíacos, trombosis y otras complicaciones.

### **Mi recomendación:**

Si toma anticonceptivos o se ha sometido a una terapia hormonal sustitutiva, le aconsejo que comience con el Programa Vitamínico del Dr. Rath a fin de reponer las reservas de vitamina C de su cuerpo y prevenir que éstas se agoten en el futuro.

## **Diutéticos y otros medicamentos**

Casi todos los medicamentos que hoy en día se recetan a millones de personas conducen a un agotamiento gradual de las reservas de vitaminas y de otros nutrientes esenciales en el cuerpo. Por regla general, los fármacos son sustancias sintéticas, no naturales, que absorbe nuestro cuerpo. El cuerpo reconoce estos fármacos sintéticos como “tóxicos”, al igual que cualquier otra sustancia no natural.

Así pues, todos los fármacos sintéticos deben ser “desintoxicados” por el hígado antes de que puedan ser eliminados del cuerpo. Este “proceso de desintoxicación” requiere vitamina C, así como otros componentes del Programa Vitamínico del Dr. Rath. Las reacciones bioquímicas que implica este proceso consumen muchas de las reservas de estos elementos vitales. Una de las formas más comunes de eliminar las sustancias tóxicas de nuestro cuerpo es la “hidroxilación”. El “agente de hidroxilación” más fuerte en nuestro cuerpo es la vitamina C, que literalmente es destruida durante este proceso de desintoxicación.

En consecuencia, el uso prolongado de medicamentos sintéticos da lugar a una deficiencia vitamínica crónica, una forma de escorbuto temprano, que, a su vez, da lugar a la aparición de una enfermedad cardiovascular.

Otros fármacos recetados, entre ellos el medicamento que reduce el nivel de colesterol Colestiramina, reducen las reservas vitamínicas de otra forma. Se adhiere a las vitaminas en el aparato digestivo, dificultando la máxima absorción de las mismas por la circulación sanguínea y por el resto del cuerpo.

Otros medicamentos aceleran el consumo de las reservas de nutrientes esenciales debido a la influencia que ejercen sobre la producción natural de los mismos en el cuerpo. Lovastatina, Pravastatina y otros hipocolesterolemiantes que pertenecen a la misma familia impiden la producción de colesterol en las células corporales. Desgraciadamente, también reducen la

velocidad con la que el cuerpo fabrica importantes moléculas naturales, como por el ejemplo el coenzima Q-10 (ubiquinona).

El profesor Folkers, de la Universidad de Austin, Tejas, ha comprobado que los pacientes con insuficiencia cardíaca y bajos niveles de coenzima Q-10 corren el riesgo de sufrir complicaciones cardiovasculares mortales si usan estos hipocolesterolémicos, ya que producen una disminución aún mayor del nivel de coenzima Q-10 en el cuerpo.

### Diuréticos

El uso de fármacos diuréticos puede aumentar considerablemente el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Los diuréticos no sólo favorecen la evacuación del agua acumulada en el cuerpo, sino también de las vitaminas hidrosolubles y los demás nutrientes esenciales. Si desea mayor información sobre este mecanismo, puede consultar el capítulo 5, dedicado a la insuficiencia cardíaca. Es importante reiterar una y otra vez la necesidad de una adecuada administración de vitaminas y otros nutrientes esenciales para pacientes que toman diuréticos.

#### Mi recomendación:

Si usa medicamentos, comience inmediatamente con el Programa Vitamínico del Dr. Rath. Si toma diuréticos, es fundamental que tome un aporte adecuado diario de vitaminas hidrosolubles, minerales y otros nutrientes esenciales. Siga las indicaciones de este libro y comuníquese a su médico.

### Diálisis

Numerosos estudios han demostrado que los pacientes que se someten durante un tiempo prolongado a diálisis tienen mayores probabilidades de sufrir afecciones cardiovasculares. Ello

no debe sorprender dado que la diálisis no sólo elimina los residuos de la circulación sanguínea sino también muchas vitaminas y otros elementos vitales. Si estas sustancias no se reponen, la exposición prolongada a diálisis puede llegar a agotar las vitaminas y demás elementos vitales almacenados en el cuerpo, lo que aumenta el riesgo de arteriosclerosis, insuficiencia cardíaca, arritmia y otras enfermedades cardiovasculares.

#### Mi recomendación:

Si ha de someterse a diálisis, debe comenzar enseguida el Programa Vitamínico del Dr. Rath. Si conoce a algún paciente de diálisis, le ruego que le informe inmediatamente del contenido de este libro. Tal vez le ayude a alargar su vida.

### Cirugía

Los pacientes que han de someterse a una intervención quirúrgica deben asegurarse de que las células de su cuerpo están provistas de una óptima cantidad de vitaminas y otros componentes del Programa Vitamínico del Dr. Rath. Toda operación implica un enorme estrés físico y mental para el paciente. Por lo común, los preparativos de la operación, la intervención misma y el proceso de curación suponen unas semanas de mucho estrés, lo cual puede dar lugar a una deficiencia vitamínica en su cuerpo en un momento en que no puede prescindir de estas sustancias.

Además, en menor o mayor medida, cualquier operación causa daños en los tejidos corporales. El tiempo que necesita la herida para curarse está condicionado por la velocidad con la que el cuerpo fabrica colágeno y otras moléculas del tejido conjuntivo. La vitamina C y los demás componentes del Programa Vitamínico del Dr. Rath son las mejores opciones naturales que tiene a su disposición para optimizar la producción de moléculas de colágeno y acelerar el proceso de curación tras una operación. Este programa de nutrientes también protege

contra los efectos oxidantes de las operaciones. En muchas intervenciones quirúrgicas se utiliza un aparato cardio-pulmonar, de modo que la sangre circula parcialmente fuera del cuerpo. En una operación de bypass, por ejemplo, el corazón se para artificialmente y el sistema de circulación extracorpórea mantiene la circulación sanguínea. Mientras la sangre del paciente circula fuera del cuerpo, es provista artificialmente de oxígeno. Es sabido que altas concentraciones de oxígeno pueden dañar el tejido de las arterias y otros tejidos corporales.

El Programa Vitamínico del Dr. Rath es rico en antioxidantes y, por tanto, puede reducir los riesgos de la oxidación derivada de una intervención quirúrgica. Un aporte adecuado de estos nutrientes esenciales antes, durante y después de la hospitalización ayuda a prevenir el agotamiento de las reservas vitamínicas y los daños asociados a él. Por esta razón, las principales facultades de medicina recomiendan sistemáticamente el uso de suplementos vitamínicos a los pacientes que vayan a someterse a una intervención quirúrgica.

## Factores hereditarios de riesgo cardiovascular

Me preguntan a menudo si este Programa Vitamínico también ayuda a reducir los riesgos debidos a factores hereditarios. En muchos casos, la respuesta es afirmativa. Junto con los factores de riesgo externos comentados en el capítulo anterior, los riesgos hereditarios o genéticos constituyen el segundo grupo más importante de factores de riesgo cardiovascular.

A todos nos suena la frase “las enfermedades cardíacas son cosa de familia”. Los miembros de estas familias suelen fallecer cuando están en la década de los cuarenta o cincuenta años. Las causas de estos fallecimientos tempranos se hallan al menos en parte en la presencia de genes anormales (moléculas hereditarias) que se transmiten de una generación a otra. Antes ya he descrito dos de los factores de riesgo genéticos más fre-

cuentes: anomalías hereditarias del metabolismo de los lípidos (alto nivel de colesterol o hipercolesterolemia) y anomalías hereditarias del metabolismo de la glucosa (diabetes).

Debe saber que este riesgo genético no implica en ningún caso una condena de muerte. Por regla general, la anomalía genética trastorna el metabolismo en algún eslabón de nuestra programación celular (véanse los primeros capítulos de este libro). En la mayoría de los casos, este desperfecto genético puede compensarse aumentando la ingestión de factores celulares. Como ya sabemos, las vitaminas y las demás nutrientes esenciales llevan combustible a las células y, por tanto, aceleran la reparación de las reacciones bioquímicas cuyo funcionamiento es irregular.

Por lo tanto, no es de extrañar que haya quedado demostrado que las vitaminas y demás nutrientes esenciales tengan una gran utilidad para mejorar la salud de los pacientes que sufren anomalías genéticas.

En el recuadro que sigue a continuación aparece una relación de diversas anomalías genéticas. En estos casos, los pacientes que aplican el Programa Vitamínico del Dr. Rath pueden conseguir buenos resultados.

### A los pacientes que sufren las siguientes anomalías genéticas les conviene comenzar con el Programa Vitamínico del Dr. Rath:

- **Diabetes**
- **Elevado nivel de cistina**
- **Enfermedad de Alzheimer**
- **Neurofibromatosis**
- **Fibrosis quística**
- **Lupus eritematoso**
- **Esclerodermia**
- **Distrofia muscular**
- **Enfermedad de Parkinson**
- **Esclerosis múltiple**
- **Enfermedad de Addison**
- **Amiloidosis**
- **Enfermedad de Cushing**
- **Síndrome de Down**
- **Artritis reumatoide**
- **Alteraciones del tejido conjuntivo**

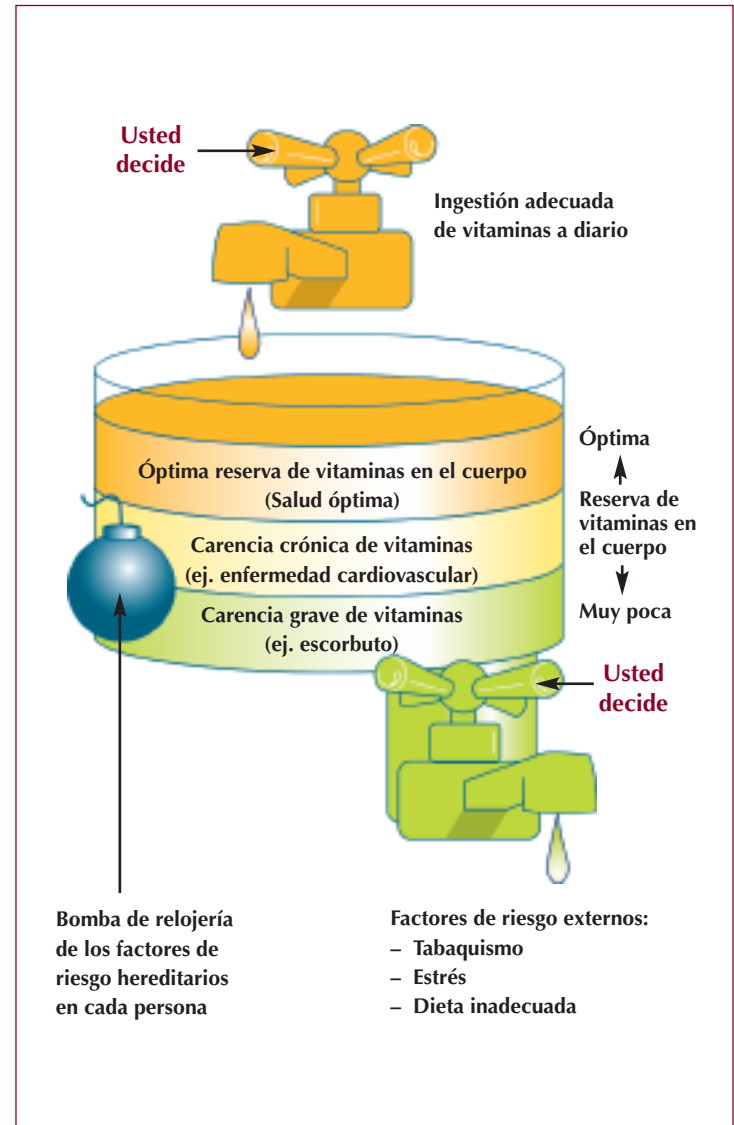
Si usted conoce a alguien que sufra alguna de estas afecciones hereditarias, debería mostrarle este libro y esta información. Tal y como podrá deducir de la experiencia de los pacientes de Alzheimer y lupus eritematoso que se expone al final de esta parte, son enfermos que tienen mucho que ganar con el Programa Vitamínico del Dr. Rath, ya que es un tratamiento natural y seguro. Tanto más cuanto que la medicina convencional no ofrece solución alguna para estos graves problemas de salud..

### Cómo puede el Programa Vitamínico del Dr. Rath reducir los riesgos cardiovasculares relacionados con estos factores de riesgo hereditarios

Pongamos el ejemplo de la diabetes. En el caso de esta enfermedad, la producción insuficiente de insulina o la escasez de insulina en las células tiene su origen en una anomalía genética. Las consecuencias clínicas se describen con todo detalle en el capítulo sobre la diabetes. Aunque el Programa Vitamínico del Dr. Rath no puede reparar el gen defectuoso, puede ayudar a controlar el nivel de glucosa y puede impedir, o al menos retrasar, la aparición de complicaciones cardiovasculares relacionadas con la diabetes.

En el esquema siguiente, el gen defectuoso se representa mediante una bomba de relojería. Mi programa, basado en suplementos vitamínicos, no puede eliminarla, pero sí puede ayudar a desactivarla, previniendo la “explosión”, que provoca un metabolismo inestable o el desarrollo de síntomas patológicos.

En este libro se demuestra que el Programa Vitamínico del Dr. Rath ofrece la primera terapia eficaz para la diabetes, los problemas de colesterol, la enfermedad de Alzheimer, Lupus eritematoso y otras enfermedades, y permite reducir el riesgo de las



*Mantener una óptima reserva de nutrientes esenciales en el cuerpo es la clave para reducir los factores de riesgo cardiovascular hereditarios y gozar de un excelente estado de salud.*

afecciones hereditarias y especialmente el desarrollo de complicaciones cardiovasculares.

El esquema de la página anterior recoge los principales factores de riesgo. Los factores de riesgo externos y hereditarios determinan juntos las probabilidades que tiene una persona de sufrir una enfermedad cardiovascular en caso de que agote progresivamente las reservas de nutrientes esenciales de su cuerpo. La mayoría de los factores de riesgo internos y externos quedan lo suficientemente neutralizados si se ingiere una cantidad adecuada de vitaminas y otros factores celulares.

Puede minimizar el riesgo cardiovascular si adopta las siguientes medidas:

- reducir los riesgos externos, como el tabaquismo y la dieta inadecuada.
- aumentar la dosis diaria de vitaminas y otros nutrientes esenciales

La siguiente tabla resume algunos de los estudios en los que se recomiendan algunos de los componentes de mi Programa Vitamínico para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares:

<b>Agotamiento de nutrientes esenciales</b>	<b>Referencia</b>
Nivel de grasa en la sangre	Ginter, Harwood, Sokoloff
Tabaquismo	Chow, Halliwell, Lehr, Riemersma
Estrés	Levine
“La píldora”	Briggs, Rivers
Diálisis	Blumberg
Medicamentos	Halliwell, Clemetson

## **El Programa Vitamínico del Dr. Rath puede mejorar el estado de salud de los pacientes con enfermedad de Alzheimer**

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa caracterizada por el deterioro progresivo de la función cerebral. La medicina convencional no ofrece ninguna terapia para este grave problema de salud.

*Estimado Dr. Rath:*

***Mi padre tiene 84 años y padece la enfermedad de Alzheimer. Hace dos meses aproximadamente, sus asistentes médicos acudieron a un seminario sobre la enfermedad de Alzheimer en una residencia para ancianos. Ahí se comentó que en algunos pacientes la administración de suplementos vitamínicos había incidido favorablemente en la capacidad de memoria. Nosotros comparamos los ingredientes y llegamos a la conclusión de que su Programa Vitamínico contiene más suplementos de los que se administraban en la residencia.***

***Mi padre lleva ahora dos meses con su programa y apenas podemos creer que ya haya progresado tanto. Su memoria a corto plazo está mejorando y puede mantener una conversación normal. A veces incluso parece haber recuperado la capacidad de solucionar problemas.***

*Sé perfectamente que estas mejorías no se pueden “medir” desde un punto de vista puramente científico, pero para nosotros, estos avances que ponen fin a un largo período de deterioro son una verdadera bendición.*

*En nombre de mi padre y de mi familia le doy las gracias por su programa de salud cardiovascular.*

*Atentamente,  
D.C.*



## El Programa Vitamínico del Dr. Rath puede mejorar el estado de salud de los pacientes con lupus eritematoso

El lupus eritematoso es una de las llamadas enfermedades "autoinmunitarias". Puede provocar la inflamación, el endurecimiento, y en última instancia, el deterioro absoluto de cualquier órgano del cuerpo. La medicina convencional no ofrece ninguna terapia para este grave problema de salud.

*Estimado Dr. Rath:*

*Los resultados de su investigación me han impresionado mucho y estoy muy interesado en su teoría de que muchas afecciones degenerativas pueden estar vinculadas a deficiencias nutritivas prolongadas, debido a que **mi hermana ha sufrido las consecuencias de la enfermedad lupus eritematoso**. En 1973 se le diagnosticó esta afección y desde entonces ha pasado más tiempo dentro que fuera del hospital. **Ha padecido flebitis (inflamación de las venas), herpes zoster, colitis ulcerosa (inflamación del colon) y ha ido perdiendo progresivamente la vista.***

*Tiene 44 años, está casada y es madre de tres hijos. En 1989 se le detectó, gracias a un frotis de rutina, una seria infección y un tejido que se encontraba en una fase precursora de cáncer. Al principio sus médicos intentaron remediar esta situación con fármacos y luego mediante tratamientos con láser. Aunque estos recursos reducían el número de células, no solucionaron el problema. Los frotis posteriores revelaron que el número de células había vuelto a aumentar y, por tanto, se decidió extirpar el útero. **Pero incluso después de la histerectomía seguía con serias infecciones y con un gran número de células que se hallaban en la fase previa al cáncer.***

***Otros tratamientos también habían sido ineficaces. En otras palabras, sus médicos no sabían qué más intentar.***

***En noviembre de 1994 empezó con su Programa Vitamínico y una bebida rica en fibras.** Aunque mostraba cierto escepticismo, estaba convencida de que no tenía nada que perder. En julio de 1995 (después de usar su programa ocho meses) se le volvió a practicar un frotis. Tuvo que haberse sentido muy feliz cuando el médico le dijo que los resultados eran **totalmente normales, sin infección y sin células cancerígenas**. Su médico le preguntó qué cambio había introducido en su vida. Mi hermana le contó lo del Programa Vitamínico. Su médico le contestó que no entendía nada, pero que no podía negar el éxito del tratamiento.*

*El programa de salud tenía otra ventaja. En julio de 1995, el oculista examinó a mi hermana. Lo primero que le preguntó fue: "¿Qué has cambiado desde la última revisión?". **Le explicó que en los dos años y medio que la llevaba tratando, su vista nunca había estado tan sana.***

*Mi hermana también ha podido reducir su dosis de prednisona (fármaco antiinflamatorio). Ahora está tomando la cantidad más pequeña de los últimos 22 años.*

*Gracias por sus estudios y sus esfuerzos por dar a conocer su descubrimiento revolucionario a todo el mundo.*

*Atentamente,  
S.S.*

## Anotaciones