



Exponen mujeres empuntadoras de rebozos en la pasarela en Tenancingo



COVID y la salud mental

Hablar de salud mental, hasta hace unos meses, seguía considerándose un tabú, no solo en México, sino a nivel mundial. A pesar de que aún no se habla tan abiertamente del tema, poco a poco ha empezado a tomar más relevancia y mucho ha sido gracias a figuras públicas que han decidido romper el silencio, a gritar ante el mundo que está bien no estar bien, que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física, que está bien pedir ayuda.

La pandemia que se ha vivido a escala global durante el último año y medio, sin duda ha traído consecuencias y un importante daño colateral en la salud mental de la población; sentimientos como el miedo, la preocupación y el estrés, sumados al impacto de importantes cambios en nuestra vida cotidiana, han provocado que millones de personas experimenten cambios emocionales drásticos que requieren ayuda. Para ello, Terapify que es una plataforma de terapia psicológica en línea que busca ayudar a las personas a recuperar y mantener la estabilidad emocional que necesitan.

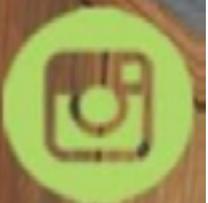
El próximo webinar a realizarse por la plataforma será sobre "Salud Mental y Pandemia: lo que no se habla", el próximo sábado 23 de octubre a las 10:00 a.m. en el marco del Mes de la Salud Mental. En este evento que será totalmente gratuito y de acceso público, se tendrán diferentes pláticas y actividades con la intención de explicar varios temas como la manera en que la pandemia de Covid -19 afectó la salud mental; cómo cuidar la salud mental durante la pandemia; aprender a convivir en familia durante esta etapa, y cómo crear espacios seguros para adaptarse a la nueva normalidad. Cualquier persona puede unirse registrándose en la página:

<https://web.terapify.com/registro-webinar-salud-mental-y-pandemia>

VOZ
ESMERALDA
VOZ
Somos tu voz



@vozesmeralda



www.vozesmeralda.com

PERIÓDICO INTERACTIVO
Da click en las publicaciones

“La Divina Columna”

por: Mariana Ruiz



Para ver todas sus video columnas busca en nuestras redes sociales

@VozEsmeralda



www.vozesmeralda.com



Voz Empresarial

Por Alberto Almendres

Confía en el tiempo que suele dar dulces salidas a amargas dificultades (Don Quijote)



¿Qué tienen en común un empresario industrial de Jalisco, un empresario de Medellín y uno de Lima?

Todos los días tienen que abrir sus negocios con multitud de variables encima de la mesa: unas son internas como los procesos productivos, los equipos de trabajo, las instalaciones, es decir la maquinaria para que todo funcione; otras son externas como los clientes, los proveedores, los Bancos, las relaciones entre stakeholders, qué son los objetivos finales de la empresa

Los empresarios se encuentran con unas variables, que ellos no controlan, que les aparecen diariamente, a veces sorpresivamente y que les impactan en su negocio. Las llamo “variables volátiles”. Son variables que llegan al negocio, desde diferentes posiciones: unas veces vía regulación, otras con cambios monetarios, con cambios fiscales, con impactos en el consumidor por motivos políticos y así podríamos seguir incorporando variables “volátiles” infinitas que impactan al empresario.

El balance de estas variables es la razón por la que un empresario invierte y arriesga su patrimonio. Lo hace buscando optimizar su capi-

tal a largo plazo y para ello utiliza todo lo que tiene: su sabiduría, su valía, su conocimiento, su riesgo, su familia. Todo lo pone al servicio de un objetivo, sabiendo que en el camino se encontrará con obstáculos, que irá sorteando a lo largo del tiempo con riesgo de caída.

El empresario peruano, Diego de la Torre afirma cuando le preguntan cuál es su visión sobre la definición de empresario: “Un empresario es una mezcla entre Bill GATES y LA MADRE TERESA DE CALCUTA. El objetivo de una empresa no solo es ganar dinero; también es servir a la sociedad. Hacer dinero es una herramienta para lograr eso. Uno debe ser eficiente para ser un buen empleador y al mismo tiempo tener los excedentes suficientes para impactar positivamente en una sociedad, en donde hay tanta asimetría y pobreza”.

Reivindicar la figura del empresario como un emprendedor que construye país, es muy importante en unos momentos donde una parte de la sociedad los denomina con palabras del siglo pasado. El empresario y la empresa son actores clave en el desarrollo de la sociedad y tienen que tener un lugar predominante en las decisiones políticas de los países.

Mesa de Análisis



ARTURO CARRANZA



KATHY BUTCHER



URIEL NAUM



MAYTE GARCÍA MIRAVETE

Miércoles
19:30 hrs.
Facebook Live

Directora General: Ma. Esther García Miravete, gmiravete@vozesmeralda.com · **Directora General Adjunta:** María Fernanda Vivar, fvivar@vozesmeralda.com · **Director Fundador:** Joel A. García Cuevas · **Directora de Redacción:** Anabel Tello Peña, atello@vozesmeralda.com · **Director de RRPP:** Jorge Álvarez, jalvarez@vozesmeralda.com · **Diseño Editorial:** Ana Sofía Zambrano, zambrano.sofi@gmail.com · **Reporteros:** César García Ibarra · **Edición Digital VOZESMERALDA.COM**

PERIÓDICO FUNDADO EN 1996 POR Carmen E. Miravete Basañez (Q.E.P.D) y Dr. Joel Ángel García Cuevas. CERTIFICADO DE RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO No. 04-2011-012510455700-101. Voz Esmeralda es una publicación mensual de distribución gratuita. El contenido de los artículos y las notas refleja exclusivamente la opinión de sus autores. Impreso en AM Impresiones.

Contacto: 53087324, contacto@vozesmeralda.com, www.vozesmeralda.com



SOCIO





Política Ficción

Por Gabriel Zaldivar

El baile de los 31



La Fiscalía General de la República (FGR) solicitó órdenes de aprehensión para científicos vinculados con el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT). 31 personajes fueron señalados por delincuencia organizada, peculado y operaciones con recursos de procedencia ilícita.

El periodista Ricardo Balderas, para el portal poderlatam.org, ha realizado la investigación de las mafias de la academia poniendo a disposición de las y los interesados información como la relación de la investigación académica con los intereses de Grupo México y de muchas empresas.

Las y los investigadores, que ahora se dicen perseguidas y perseguidos, se asignaron salarios de 100 mil pesos al mes y se gastaron del erario más de 50 millones de pesos en viáticos por turismo académico.

Mientras participaban en investigaciones para la industria, como la promoción del uso de transgénicos o la generación de nuevos productos para que las empresas involucradas los comercializaran a nivel masivo —según las investigaciones de Balderas— los “selectos” investigadores compraron una casa en Coyoacán de varios millones de pesos.

31 personajes de este perfil son los indicados en el conflicto legal, cuyos nombres, por debido proceso no han sido revelados aunque las filtraciones involucran, por ejemplo, al hermano de la lectora de noticias Adela Micha.

El rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Enrique Graue, lanzó de inmediato una alarma para mostrar su apoyo a lo que calificó como falso, infundado y ofensivo. Lo mismo hicieron las autoridades de otras universidades.

La marea mediática corporativa, las granjas de bots en redes sociales y muchos investigadores e investigadoras, se ocuparon de inmediato de sembrar la narrativa de persecución ideológica y ataque directo a la

ciencia. La sociedad mexicana, sin capacidad de análisis, desconocedora del ambiente académico y adicta a la reacción visceral, hizo eco de la narrativa.

Lo que muchos quisieron ignorar, o verdaderamente desconocen, es que es un asunto legal. El dinero del erario público está sujeto a fiscalización. Desconocen que, aunque se crean iluminados, los investigadores y las investigadoras no son ninguna clase de funcionario de lujo.

El Rector de la UNAM fue mal asesorado y su pronunciamiento producto del desconocimiento, o buscando cubrir algo que no ignoraba, pues algunos de los presupuestos del CONACYT destinados a la investigación, antes de llegar a las manos de las y los investigadores pasan por las arcas universitarias, públicas y privadas.

Las empresas, nacionales y transnacionales, jugaron con la anuencia de los investigadores para atraer recursos del CONACYT y realizar investigaciones “a modo”. Incluso algunos investigadores e investigadoras crearon asociaciones civiles para obtener recursos del CONACYT que operaban como empresas de consultoría, desarrollo de productos, investigación de materiales, entre otras.

El turismo académico no es una frase dicha a la ligera. Algunos investigadores e investigadoras han hecho de la obtención de becas y recursos un modo de vida organizada en función del “paseo intelectual”, una élite mínima favorecida frente a miles de investigadores e investigadoras en condiciones precarias.

Gabriel Zaldivar. Empresario, docente, investigador, periodista, emprendedor, consultor e instructor. Más de 20 años dedicados a la Comunicación de Marketing, Comunicación Estratégica y Comunicación Política. Cuenta con decenas de reconocimientos a su labor académica, periodística y empresarial. Conócelo en www.gabrielzaldivar.com

Impulsa Edomex espacios públicos con identidad perspectiva de género y vocaciones particulares

POR REDACCIÓN

• *Reconocen especialistas que en el Manual de Imagen Urbana y Espacio Público para el Estado de México, los gobiernos tienen las bases para el diseño de sitios públicos que mejoran la calidad de vida de las familias mexiquenses.*

• *Promueve Secretaría de Desarrollo Urbano y Obra la reflexión y las propuestas de especialistas sobre la importancia de la imagen urbana en el Octubre Urbano Edomex.*

El Gobierno del Estado de México impulsa la planeación y el desarrollo urbano, privilegiando la gestión de espacios públicos con identidad, perspectiva de género, acceso universal y vocaciones particulares de cada ciudad, entre otros tópicos, que mejoran la calidad de vida de las familias mexiquenses, opinaron especialistas en urbanismo, nacionales e internacionales.

En el marco de las actividades del Octubre Urbano Edomex, la Secretaría de Desarrollo Urbano y Obra organizó el segundo webinar sobre “Espacio público”, en el que reflexionaron y opinaron en torno a las propuestas mexiquenses para mejorar las ciudades, a través de la creación, recuperación y mantenimiento de esos lugares, plasmadas en el Manual de Imagen Urbana y Espacio Público.

Al respecto, la portuguesa Andreia Garcia, fundadora de Architectural Affairs, refirió que en la imagen perceptiva de la ciudad y el espacio público es importante tomar en cuenta la identidad, estructura y significación que tiene un lugar para la comunidad, de tal forma que mejore la experiencia emocional de las personas que comparten un mismo espacio, a través de apropiaciones de la misma arquitectura o intervenciones culturales.

En su oportunidad, Laura Olivia Aranda Cortés, Presidenta de la Asociación Mexicana de Arquitectas y Urbanistas, AC, destacó que es fundamental tomar en cuenta la perspectiva de género pero no sólo a partir de la bio-

logía, sino de la construcción cultural, partiendo de la idea de que la mayoría de las mujeres tienen la responsabilidad, adquirida socialmente, de más miembros de sus familias, entre niños y adultos mayores, segmentos que suman el 72 por ciento de la población en México, por lo que el espacio debe ser apto y seguro para todas y todos.

Por su parte, la moderadora del webinar, Adriana Chávez, cofundadora de la Oficina de Resiliencia Urbana (ORU), indicó que con el Manual de Imagen Urbana y Espacio Público para el Estado de México, los gobiernos tienen las bases para el diseño, adecuación, mantenimiento y protección de los sitios colectivos, con acceso universal y libre tránsito.

En tanto, Francisco Javier Rosas Ferrusca, profesor de la Facultad de Planeación Urbana y Regional de la UAEM, reconoció que el Manual permite a la entidad más poblada de México, alinear criterios para generar lineamientos específicos que promueven ciudades con potencial y vocación específica, por ejemplo, la turística, histórica, patrimonial, comercial y cultural, entre otras.

En este sentido, Luis Romahn Diez, Director de la Asociación Nacional de Parques y Recreación de México, ONG especialista en ciudades de América Latina, destacó que el gran reto del espacio público no es sólo su diseño y construcción, sino su éxito a largo plazo, por lo que es indispensable la gestión, el mantenimiento y la programación de estos sitios.





Historias del Mundo

Francisco Javier Rodríguez

1968, el parteaguas del Siglo XX

*Así siempre vestimos. Así es nuestro canto.
¿Por qué no nos dejan de molestar? Si así somos felices
"Mugre", del disco Hippies.
Los Ovnis, banda mexicana
rock ácido psicodélico*

Un sinnúmero de movimientos y revueltas sacudieron al mundo en 1968. Europa simbolizó esa efervescencia, pero participó mucha gente de otros países como la ciudad de México, Tokio, Varsovia, Berlín, Praga o Roma. La guerra de Vietnam entraba en su clímax y la España franquista enfrentaba la oposición contra la dictadura. El mundo de la segunda pos guerra fue golpeado en sus entrañas.

Se trata de "revoluciones peculiares", ya que no buscaban tomar el poder, sino cambiarlo. Sin embargo, no debemos menospreciar ni reducir estas revoluciones a un mero conflicto generacional. Hubo algo más: se dejó en evidencia la crisis del sistema gestado en la postguerra.

Antes de 1968, los procesos de agitación estaban vinculados a grupos políticos definidos. Los del 68 invadieron la conciencia de una generación nacida tras la guerra, que cuestionó duramente las prácticas económicas, moldes políticos y comportamientos tradicionales. Los protagonistas de estos procesos fueron los jóvenes, esos universitarios, que por primera vez en la historia aumentaban masivamente, porque la educación su-

perior dejó de ser el privilegio de unas cuantas minorías.

Esas revoluciones no tuvieron identidad teórica, pues había muchas ideologías que se adjudicaban la solución del cambio que el mundo necesitaba. Hubo una apología del activismo, del cambio, pero sin propuestas ni programas concretos. He ahí el problema.

En fin, las protestas y las ansias del cambio aparecían en muchas partes del mundo, incluyendo países tercermundistas que buscaban la transición a través de un método nuevo de movilización: "la guerrilla". Se impuso una suerte de tácticas de propuestas "guerrilleras" en un momento en el que se idealizaba la guerrilla como un mecanismo de progreso.

En el ambiente del 68 tuvieron su peso los movimientos contraculturales, encabezados por grupos de jóvenes que protestaban contra la sociedad de consumo por medio de formulaciones y expectativas anti-autoritarias, nuevas expresiones musicales y propuestas para vivir mejor.

¿Qué nos queda de 1968? Los movimientos terminaron con sucesivas derrotas y acallamientos oficiales, pero aquel "despertar" permaneció en la memoria como



la principal referencia para las iniciativas progresistas. Este año ha jugado el papel de impulso fundacional para las generaciones que hoy se mueven en torno a los sesenta-setenta años, que se han venido reconociendo en aquel movimiento juvenil: no hubo después otro estallido de rasgos novedosos y creativos comparables a aquella generación. Bueno, ni siquiera la efervescencia y las novedades culturales de la los años 70's pudieron acercarse al 68.

Olvidadas ya las fracciones en que se fragmentó el 68, queda la

memoria de la lucha contra las formas autoritarias del poder público, la exaltación de la libertad individual y el protagonismo de la sociedad civil. Fue un año que no cambió nada y que al mismo tiempo lo cambió todo.

Francisco Javier Rodríguez. Licenciado en Derecho por la UNAM, Presidente de la Comisión de Asuntos Internacionales de Coparmex Metropolitano, Abogado Postulante en el Corporativo Fremel, Servicios Integrales y Socio Colaborador en los departamentos Jurídico y de Redacción del Círculo Nacional de Periodistas (CINPE).
Correo: fremelsi@gmail.com
Twitter: @pacordz96



la merced

Alta cocina mexicana

Una rooftop en la zona y la mejor cordería

¡Los esperamos!



Crónicas Esmeralda

Por Rosa Ana Domínguez

El lenguaje inclusivo



• Cómo me divirtió Todo va a estar bien, la serie creada, dirigida y producida por Diego Luna! Uno de los temas que pone sobre la mesa en su historia es el del lenguaje inclusivo. Sus personajes lo utilizan. Luego, en su discurso para recibir un premio durante la ceremonia de entrega de los Premios Platino del Cine y el Audiovisual Iberoamericano, celebrada el domingo 3 de octubre en Madrid, dijo: Nos toca a todos, a todas, a todes, contar nuestros cuentos. Nadie mejor que nosotres para hablar de nuestro contexto.

No me gusta, pero lo entiendo. Me parece que es el extremo previsible del péndulo. El idioma castellano reconocía apenas a las mujeres. El genérico era masculino, y las profesiones también. Por eso me alegró que se incluyera al género femenino con cada vez mayor puntualidad. El problema es que se ha llegado a un extremo de corrección política que obliga a terminar con a cada palabra que acaba con o, llegando a absurdos. Como si se hubiera soltado a la fiera para que fuera libre y ahora no se supiera qué hacer con ella.

Luego vinieron más requerimientos, por parte de las personas que no se identifican con los géneros masculino o femenino. Exigen ser incluidos añadiendo a las palabras terminadas con o o con a, la e. Y tomando en cuenta que el nuevo mandamiento es no ofender a nadie, muchos se sienten obligados a usarlo. Pero al hacerlo miran a los lados, a ver como cae, a ver si funciona, a ver...

En su libro Ni por favor ni por favora, la escritora María Martín propone hablar con una conciencia plena de que el lenguaje crea realidad y de no querer perpetuar discriminaciones. Ella cree que se puede hablar un castellano correcto según las reglas de la gramática y no discriminar a nadie.

Por ejemplo, en vez de comenzar un discurso diciendo Buenas tarde a todos y a todas, decir: Buenas tarde a todo el mundo, o solo Hola, buenas tardes. Es decir eludir el género. Parece una solución sencilla, pero no siempre es posible lograrlo.

Por su parte, la escritora Avelina Lesper dice: La imposición de llamar o señalar a una persona por sus preferencias, afinidades o identificaciones sexuales, antes era una manera de estigmatizarla. Hoy es una exigencia, y el precio lo paga el lenguaje... La imposición de la letra e para llamar o identificar a alguien, que a su vez se identifica con tal o cual sexo, más que un asunto de justicia social es un capricho de la masa puritana.

En lo personal creo que ninguna minoría, independientemente de las razones que tenga, puede imponer nada en el lenguaje. Y no porque tenga o no razón o porque sea justo, sino porque una de sus características principales es la liquidez. Escapa por todas partes y se mete por doquier. Se filtra gota a gota perforando lo que parecía permanente. No hay virtud moral que logre modificarlo. Lo hace algo más ordinario: el uso.

La terminación en e es fea, deforma el lenguaje, pero no será la RAE la que decida su inclusión o no, sino lo cómodos que lleguemos a sentirnos utilizándola, hasta que por costumbre halle un lugar propio en nuestra manera de decir. O no. Quizá termine yéndose por allí por donde llegó.

Rosa Ana Domínguez. Socióloga de la UNAM, con un posgrado en traducción en el Colegio de México. Ganadora del Premio Alfonso X de traducción en 1986. Tradujo varios libros publicados por las editoriales Diana y Siglo XXI así como el periódico Le Monde Diplomatique. Fue directora de talleres de creación literaria para niños y adultos durante doce años y ha publicado las novelas Ni reyes ni magos, Vivir es peligroso y Lo que temes no existe. Actualmente vive en Breda, Países Bajos.

Fomentan en Luvianos el turismo de naturaleza

POR REDACCIÓN

- Cuenta con atractivos naturales como el río de San Juan Acatitlán.
- Es Cascada Sierra de Nanchititla una de las más altas del Estado de México, con 120 metros de caída.



Convivir con la naturaleza y poder disfrutar de las maravillas turísticas que ofrece el Estado de México es un compromiso de la Subsecretaría de Turismo, por ello, invita a conocer el municipio de Luvianos, ubicado en el sureste de la entidad mexiquense.

Cuenta con un gran número de atractivos naturales como el río de San Juan Acatitlán, uno de los más caudalosos del Estado de México, es un atractivo ideal para las y los amantes de los deportes y la naturaleza.

En temporada de lluvias se pueden realizar deportes extremos, como kayak o paseos en balsas en compañía de la familia y los amigos. Durante el resto del año y especialmente en Semana Santa, se puede nadar en el Paso Real o caminar por el puente que divide Luvianos de Zacazonapan.

Otro atractivo natural es la Cascada Sierra de Nanchititla, una de las más altas del Estado de México, con 120 metros de caída, misma que ofrece grandes paisajes, además, en este lugar se puede practicar senderismo, ciclismo, rappel o natación.

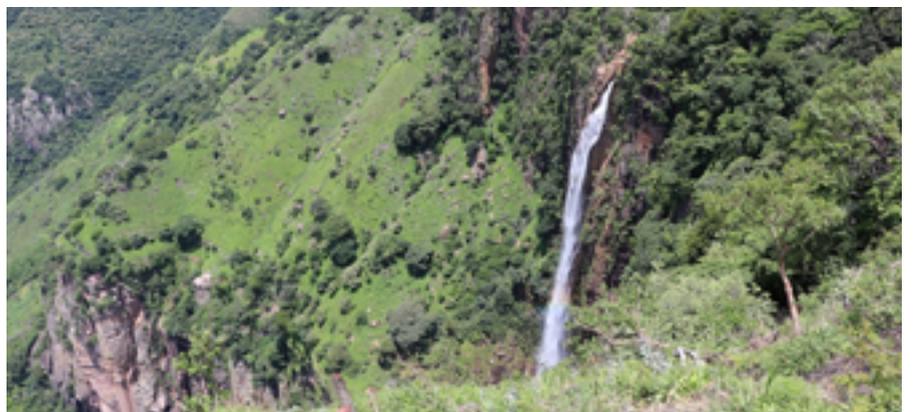
La Presa de Cañadas de Nanchititla, que se encuentra en plena

sierra, es famosa por sus paisajes y por la tranquilidad que se respira en ella. Entre sus atractivos turísticos está la cría de bagres y tilapias para la comercialización y consumo interno. Un lugar ideal para conocer en familia, realizar un día de campo y observar el atardecer.

Para los más aventureros, Luvianos cuenta con dos pistas para realizar vuelo en parapente, la primera es la Pista de parapente Sierra de Nanchititla, con una altitud de 2 mil metros sobre el nivel del mar y un desnivel de aterrizaje de 900 metros.

La segunda es la Pista de despegue de parapente El Estanco, la cual tiene una altitud de mil 400 sobre el nivel del mar y un desnivel de aterrizaje de 300 metros.

Finalmente, la Cueva de los Santos es un lugar lleno de historia, pues cuenta la leyenda que durante la guerra Cristera sirvió para esconder imágenes religiosas y algunos tesoros de Cañadas de Nanchititla y sus alrededores, ya que el lugar estaba totalmente cubierto por agua y vegetación, lo cual hacía imposible dar con él, de ahí proviene su nombre.



Exponen mujeres empuntadoras de rebozos su trabajo durante pasarela en Tenancingo

POR REDACCIÓN

- Explican que los rebozos tienen implicaciones simbólicas trascendentales, pues además de ser lienzos que contienen la identidad mexicana, en ellos también se desarrolla la vida.
- Reconocen sus obras como un trabajo artesanal, que conlleva esfuerzo, técnica y amor por las raíces mexiquenses.

Es prioridad para el Gobernador del Estado de México, Alfredo Del Mazo Maza, impulsar el desarrollo pleno de las mexiquenses, por ello, la Secretaría de la Mujer se reunió con mujeres empuntadoras de rebozos de Tenancingo, para conocer su trabajo y establecer rutas de apoyo para la difusión de su arte.

Durante el evento, María Isabel Sánchez Holguín, titular de la Secretaría de la Mujer, reconoció la labor de las mujeres artesanas que han crecido entre hilos, quienes se han encargado de preservar la cultura y tradición de México, poniendo en alto su municipio con una prenda icónica.

“El rebozo tiene implicaciones simbólicas muy importantes, ese vocablo significa cubrir, envolver, por lo que es un objeto que tiene nuestra visión del cuidado, del cobijo. Cada uno de estos diseños también remite a nuestra historia de crianza, aquí

cargamos, acunamos, amamantamos, aquí se desarrolla la vida”, mencionó Sánchez Holguín.

En el encuentro, la Asociación Civil Pasarela de Rebozos de Tenancingo, integrada por niñas y jóvenes de la entidad, mostraron múltiples diseños y formas de portar las prendas, tanto en mujeres como en hombres, en donde se reafirmó la atemporalidad de este producto.

Asimismo, hubo una muestra de elaboración del rebozo con telar de cintura por parte del maestro rebozero, Rubén Núñez Serrano, quien es uno de los cuatro artesanos que aún realizan este trabajo en la entidad.

Finalmente, explicaron que las empuntadoras, las maestras rebozeras y quienes se dedican a estas prácticas, han conseguido presentar el arte mexiquense en diferentes partes del mundo, logrando que el rebozo permanezca como un lienzo que contiene



la identidad mexicana y las diferentes cosmovisiones de los pueblos.

El evento finalizó con un recorrido a stands de productoras de dulces típi-

cos de la entidad, productoras de conservas, artesanías, mezcal, así como de joyería y prendas artesanales.



Todos los Derechos reservados 2019 México.



Un día la Muerte pensaba:
“Requiero aumentar clientela,
¿más de dónde sacaré tela...?”
pues el COVID ya no le dejaba.

Igual la vacuna ha ayudado
o la estrategia de rebaño,
lo cierto es que este fin de año
los entierros han bajado.

Esta “nueva” normalidad
que a todas y todos incluye
no hay ya de quien ella huya
nada más que la verdad.

Pero no es momento, gente
de la guardia estar bajando,
el virus sigue la lata dando
y aun el riesgo es inminente.

Disfruten el Día de Finados
pero háganlo con precaución
no vaya a ser la ocasión
¡de que sean los festejados!



www.sustos.com.mx

  **sustosoficial**



Neuroequipate

Por Perla Núñez

Que no te alcance el Alzheimer

Si siguiendo con el tema de como funciona el cerebro en los adultos mayores, quiero hablar del Alzheimer ya que es una enfermedad que está creciendo de una manera alarmante, hoy cada 4 minutos se está diagnosticando un nuevo caso de Alzheimer en el mundo, en 2015 había 46 millones de personas diagnosticadas y los pronósticos para 2030 y 2050 respectivamente son 74 y 131 millones de personas con dicha enfermedad.

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa del cerebro producida por depósitos de proteínas basura que intoxican las neuronas y las destruyen produciendo pérdida de memoria y pérdida de la autonomía, hay dos tipos, el esporádico o convencional y el genético, este último corresponde aproximadamente al 10% respecto del tipo convencional.

En un inicio, el diagnóstico final era la demencia que estaba atribuida a la edad excesivamente, fue en 1901 que el médico alemán Alois Alzheimer conoció a una paciente que ingresó con extraños síntomas de desorientación, pérdida de memoria y rutinas en su habitación, a su muerte en 1906 se le es permitido el estudio del cerebro de esta paciente al Dr. Alzheimer, encontrando los cambios más significativos en ese cerebro como la disminución de tamaño y pérdida significativa de neuronas, de ahí que se pensó en aquél momento que las neuronas iban muriendo sistemáticamente y no se regeneraba el cerebro, hoy en día sabemos que eso no es así, además encontró unas costras que hoy sabemos que son placas amiloides, es basura proteica.

Para el estudio del Alzheimer genético desde los años 80's la Universidad de Antioquia, Colombia tiene localizadas a 25 familias que son portadoras del gen nombrado "mutación paisa" ya que es un lugar asilado genéticamente, es decir no se han mezclado genéticamente, lo que favorece su estudio, encontraron que dicha mutación es proveniente de Europa, lo más relevante del Alzheimer de este tipo es que se presenta antes de los 65 años, la media son 45 años, han hecho estudios en 5,846 personas encontrando 1,119 portadores, el Dr. Francisco Lopera de la Universidad de Antioquia en el 2013 inició un ensayo clínico que arrojó que en los pacientes genéticos el proceso degenerativo asintomático del cerebro inicia a los 20 años, por lo que, en virtud del fracaso de los fármacos en pacientes con demencia del 98%, iniciaron con pacientes sin demencia, en el proceso

anterior que es conocido como amnesia, este estudio culmina el próximo año donde medirán la eficiencia en el retardo de la demencia e incluso la posibilidad de detener el proceso degenerativo en los 256 pacientes participantes, con estos estudios Medellín se convirtió en el primer país en hacer medicina preventiva ya que en el 2018 iniciaron otro protocolo de investigación en pacientes asintomáticos, pueden revisar los resultados de los estudios en la página www.quesetoeolvideayudar.com

Si siguiendo con los estudios preventivos en la University Institute for Regenerative Medicine and Oral Implantology - UIRMI, el Dr Gorka Orive están trabajando en un diagnóstico temprano a través de la saliva, ellos encontraron que los niveles de lactoferrina en pacientes con Alzheimer era muy bajo, mientras que en los pacientes que no tenían demencia pudiendo tener otras enfermedades como diabetes o hipertensión los niveles eran altos, estos resultados los llevaron a estudiar a pacientes con inicios de amnesia descubriendo que también los niveles de lactoferrina eran bajos, actualmente están trabajando con estos hallazgos en desarrollar una prueba que pueda indicar casi el momento del inicio de esta enfermedad que no solo afecta al paciente sino a toda su familia, finalmente, se llevó a cabo un estudio en el Centro Médico de la Universidad de Rush en Chicago, Estados Unidos en 1978 personas que en promedio tenían ochenta años en personas sin diagnóstico de demencia, este estudio es muy importante ya que tuvo una duración de 7 años durante los cuales estuvieron monitoreando a los voluntarios, los cuales para poder calificar para participar en este proyecto debían participar en siete actividades, que comen mente vemos como pasatiempos pero que implican una actividad cognitiva, como jugar ajedrez, cartas, domino, damas, escribir y leer libros, descubriendo que en 5 años pudieron retrasar la llegada de la demencia, cuidemos de nuestra salud mental, ¿te gustaría saber más de la prevención? Escríbeme a:

perla@divulgacioncientifica.com.mx

Perla Núñez. Maestra en Responsabilidad Social y Programación Neurolingüística apasionada de la Divulgación Científica y la educación, creo el Modelo del Centro Mexicano de Divulgación Científica y es consultora empresarial en temas de Organización con Neurociencias, Responsabilidad Social y Sociedad Civil.



CLASES DE YOGA Know your true self

Clases:

Lunes a miércoles clase online: 19:30 hrs.

jueves clase online: 19:00 hrs

Sábado clase presencial en Parque Naucalli a las 9:30hrs.

@ANANTAYOGA



WHATSAPP
55 2971 7144

Mejora tu calidad de vida
y logra tus objetivos

V-KETO

- Alimentación Keto
- Ayuno Intermitente
- Cetonas Exógenas

@ViveKetoDieta
55-3478-0006

VIVE LA EXPERIENCIA **RECUBRE**[®]

— AHORA EN —

ZONA ESMERALDA



PISOS · AZULEJOS · MUEBLES DE BAÑO · GRIFERÍA · PISOS DE MADERA Y MUCHO MÁS...



- Modelos exclusivos
- Productos nacionales e importados
- Placas porcelánicas de gran formato
- Grifería y sanitarios inteligentes
- Existencias para entrega inmediata
- Soluciones para outdoor

HACEMOS TU PROYECTO REALIDAD

Av. Jorge Jiménez Cantú Lote 1, Bosque Esmeralda,
Cd. López Mateos, Edo. de México.

Tels: 55 5719 8566 / 67.

 WhatsApp: 55 1224 5995.

