



Consolida GEM a la entidad como el Centro Logístico más importante del país



Concluye delegación mexiquense de remo su participación en juegos nacionales CONADE 2022

Luego de cuatro días de competencia, la Selección Mexiquense de Remo concluyó su participación en los Juegos Nacionales CONADE 2022 con excelentes resultados y una cosecha de cinco medallas de oro, una de plata y otra de bronce, que para esta disciplina tuvo como sede la ciudad de Tijuana, Baja California.

Este año, la atleta que destacó por sus resultados fue Mildred Belén Mercado Palacios, quien de manera individual se llevó la medalla de oro en los 2 mil metros y 6 mil metros, en remos cortos y, haciendo mancuerna con Devanah Cecilia Plata Alvarado, consiguieron el primer lugar en los 2 mil metros, en dos pares de remos cortos.

Para sumar la cuarta medalla para la causa mexiquense, ambas atletas junto con Sheccid García Arias y Leila Martínez lograron la posición de honor en los 2 mil metros, en cuatro pares de remos cortos y, para cerrar la cuenta, Devanah y Sheccid se adjudicaron la presea de primer lugar en la modalidad de dos remos largos, en la prueba de los 2 mil metros.

En cuanto a la medalla de plata, se obtuvo por conducto de García Arias y Juan Carlos Trejo Ochoa, en los 6 mil metros, dos pares de remos largos y la medalla de bronce fue por parte de Paulo César Cabello Pulido y Axel Gabriel Cruz Sánchez, en la categoría Sub-15, en 2 mil metros, dos pares de remos cortos.

Consolida GEM a la entidad como el Centro Logístico más importante del país y receptor de nuevas inversiones

POR REDACCIÓN

- Realiza programas y acciones para apoyar a la industria y atraer capitales productivos.
- Hay en la entidad 112 parques y zonas industriales que albergan más de 2 mil 500 empresas; se proyectan 19 más.
- Mantiene política de puertas abiertas y sinergia con el sector empresarial para que se instalen en la entidad un mayor número de firmas.



La administración del Gobernador Alfredo Del Mazo avanza de manera firme y decidida para consolidar al Estado de México como la entidad con mayor vocación industrial, impulsando su desarrollo como el principal centro logístico del país, donde las inversiones cuentan con apoyo y respaldo para crecer y fortalecerse.

Como parte de las gestiones para atraer inversiones nacional y extranjera, la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), a cargo de Pablo Peralta García, mantiene una política de puertas abiertas, de seguimiento y de trabajo continuo con los inversionistas para orientarlos y respaldarlos en cada uno de los trámites, necesarios para garantizar la llegada de capitales a alguno de los parques industriales con que cuenta la entidad.

Para ello, ha puesto en operación diversos programas y acciones orientados a atraer inversiones, mediante los cuales ofrece acompañamiento en cada uno de los procesos, a fin de lograr que se instalen en alguna de las distintas zonas y parques industriales.

Actualmente, en el Estado de México existen 112 desarrollos industriales que albergan a más de 2 mil 500 empresas, mismas que ofrecen empleos de calidad a las y los mexicanos, ayudando así a mejorar el bienestar de cientos de familias, a través de la generación de empleos fijos.

Al inicio de la presente administración, la entidad contaba con 104 desarrollos de esta naturaleza; en lo que va del sexenio, se han registrado ocho nuevos desarrollos, de los cuales, seis son administrados por sus respectivos municipios, y dos son de administración privada.

Se espera que, al término de la gestión del Gobernador Alfredo Del Mazo, otros 19 entren en operación, seis de ellos en Cuautitlán Izcalli, dos en Tultitlán, cinco en Tepotzotlán y uno en cada uno de los siguientes municipios: Huehuetoca, Cuautitlán, Jilotepec, Nextlalpan, Almoloya de

Juárez y Tultepec.

Estos parques y zonas industriales, sumados a los 112 existentes, garantizarán que el Estado de México se consolide como una de las entidades de mayor crecimiento industrial, con un total de 131 parques de infraestructura moderna, de vanguardia adecuada, con una alta interconexión para llegar a los principales mercados de consumo a nivel nacional e internacional.

Por ese motivo, desde la gestión del Gobernador Alfredo Del Mazo se dan pasos firmes para que la entidad se consolide como el principal centro logístico del país y de Latinoamérica, con una oferta importante de centros logísticos.

Importancia del Edomex

Por el número de habitantes, con casi 17 millones de pobladores, el Estado de México forma parte del mayor mercado de consumo del país, debido a que, junto con la Ciudad de México, suman más de 26 millones de personas, consideradas como potenciales consumidores, característica elemental para ser la mejor opción en el florecimiento de capitales.

Asimismo, la importancia de la entidad en el entorno económico del país es indudable, de tal manera que, si fuera una economía independiente, estaría ubicado en el lugar 64 dentro del contexto internacional, según se deriva de los datos emitidos por el Sistema de Cuentas Nacionales de México del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) 2020 y el Banco Mundial, 2020.

A la par, las acciones emprendidas por el Gobernador Alfredo Del Mazo para fortalecer el dinamismo económico permiten que el Estado de México se encuentre por arriba de economías como las de Puerto Rico, Cuba, Guatemala, Costa Rica, Uruguay, Panamá, Bolivia, Paraguay y El Salvador.

Además de generar más de lo que producen

en conjunto las economías de Honduras, Trinidad y Tobago, Jamaica, Nicaragua y Haití.

Es de resaltar que, si el Estado de México formara parte de la Unión Europea, ocuparía el lugar 19 de los 28 países miembros, por arriba de las economías de Luxemburgo, Bulgaria, Croacia, Eslovenia y Lituania.

Sinergia y trabajo continuo a favor de la industria

En el Estado de México como resultado del trabajo entre instituciones, se llevan a cabo acciones permanentes para favorecer al sector productivo, capacitar a empresarios y llevar de la mano a las propuestas innovadoras de inversión.

Por lo cual, se mantiene vigente el compromiso de respaldar no sólo a este sector y a las grandes firmas corporativas, sino también a las micro, pequeñas y medianas empresas (Mipymes), así como a las y los emprendedores, a fin de que, en una sinergia constructiva, se fortalezcan las actividades de producción de bienes y servicios.

El sector productivo es tan importante en la entidad, debido a que es uno de los principales motores de desarrollo que da certeza al crecimiento y garantiza el dinamismo económico; por esa razón, el Gobierno mexiquense ofrece diversos apoyos para su atracción y, de esta forma, consolidar al Estado de México como una tierra fértil para los inversionistas.

Destaca que, en los 112 desarrollos industriales, las empresas instaladas generan para el mercado de consumo nacional e internacional, un amplio catálogo de productos que van desde el ramo automotriz, químico, farmacéutico y alimentario, hasta la fabricación de insumos para telefonía inteligente.

El potencial económico mexiquense es reconocido en muchas partes del orbe y es producto de políticas estatales firmes que contemplan el trabajo compartido y transversal desde diferentes ámbitos, como una norma, permitiendo que la entidad se mantenga como una economía dinámica.

Edomex con pasos firmes

El Secretario de Desarrollo Económico, Pablo Peralta, ha señalado en varias ocasiones que en la entidad se trabaja para atender una de las prioridades del Gobernador, que es tener un sector industrial fuerte, que permita revertir los efectos negativos ocasionados por la pandemia de COVID-19 y llevar a la entidad a un escenario de mayor crecimiento.

De esta manera, desde la Sedeco se mantienen encuentros con las diferentes Cámaras y Asociaciones empresariales, se promueven foros para alentar y fomentar el emprendimiento y se capacita al sector productivo, a fin de poner a su

alcance herramientas que contribuyan a elevar su presencia en el mercado.

Las actividades de promoción de inversiones en todos los renglones son permanentes, para mostrar a todo el país que el Estado de México es la mejor zona para aterrizar inversiones.

Por tal razón, la confianza de los inversionistas en la administración del Gobernador Alfredo Del Mazo, ha permitido concretar 62 anuncios de inversión que representan más de 171 mil millones de pesos y se traducirán, en más de 233 mil plazas, entre empleos directos e indirectos.

Fortaleza logística mexiquense

Por el amplio número de desarrollos industriales que alberga, el Estado de México está entre los sitios más atractivos para las empresas, al ofrecer infraestructura adecuada, vías férreas y carreteras para mover la producción hacia centros comerciales, de distribución y mercados de consumo.

Por el momento, los parques y zonas industriales se concentran en mayor número, en los municipios de Tlalnepantla, Cuautitlán Izcalli, Toluca, Ecatepec, Tultitlán, Lerma, Tepotzotlán y Naucalpan.

Aunado a lo anterior, la red carretera del Estado de México, de más de 16 mil 500 kilómetros, lo conecta con el centro, sur y norte del país, con el Golfo de México y los principales puertos marítimos en entidades como Colima, Michoacán, Veracruz y Tamaulipas.

También cuenta con más de mil 300 kilómetros de longitud de vías férreas, además de tener una interconexión notable, con carreteras como la Panamericana, compuesta de un sistema colectivo de más de 30 mil kilómetros que vincula a la mayoría de los países del Continente Americano, desde Alaska hasta Argentina; el Corredor NAFTA (antes referido al tratado comercial entre México, Estados Unidos y Canadá, que hoy denominado T-MEC), que inicia en la entidad en cuatro direcciones hacia Estados Unidos, hasta llegar a Canadá.

Además del Circuito Exterior que conecta con las principales vías de entrada y salida a la Ciudad de México, como México-Querétaro, México-Puebla, México-Pachuca y México Tuxpan, y las áreas conurbadas de Ecatepec y Zumpango, en el Estado de México, y el Arco Norte, que inicia en Atlacomulco y cruza los estados de Puebla, Tlaxcala, Hidalgo y el Estado de México.

Por estos y muchos otros factores, el Estado de México es el sitio más atractivo para la inversión, un lugar que ofrece estabilidad, confianza y trabajo solidario, en donde sus autoridades se esmeran por facilitar la instalación de nuevas empresas para dar empleo a los habitantes e incidir en el desarrollo de la entidad y del país.

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

VOZ
ESMERALDA

SOCIO

Openminder®

COPARMEX



Política Ficción

Por Gabriel Zaldivar

Los intrascendentes



Los resultados de la oposición, sumados los electorales de las seis gubernaturas recientes, pueden tipificarse como el desastre total. Construido el fracaso desde mucho antes de 2018, hoy la oposición es solo un fantasma de sí misma. Son dos los ejes centrales de su aplastamiento: la falta de proyecto y la promoción de los intrascendentes.

Para ser oposición es requisito contar con un proyecto alternativo al ejecutado por el grupo en el poder. Articular y ofrecer un plan de acción distinto al que se lleva a cabo es la bandera más relevante de quien desee erigirse como “la oposición”. No es el caso, el McPRIAN (cajita feliz de hamburguesería que incluye cuatro partidos -MC, PRI, PAN y PRD- y algún juguete) carece de propuesta alguna salvo el regreso a un modelo caduco a nivel mundial.

El segundo elemento, clave para vociferar el plan de acción (que la oposición no tiene), son los liderazgos políticos, los personajes públicos, las mentes con credibilidad que sostienen y defienden una propuesta política. En la oposición a la mexicana dejaron esa tarea a los intrascendentes.

El más destacado de los intrascendentes es Claudio X. González, un hombre que solo tiene dinero. Un equis, como la inicial de su segundo nombre, carente de historia en la lucha política, de una obra político-intelectual con algo de credibilidad, de trabajo en territorio para un asomo de popularidad, de claridad respecto a su idea de país, vacío de un pensamiento profundo, visionario o estadista que le sirva –al menos– para ser escuchado con un mínimo de seriedad.

Monterrey nos regala dos intrascendentes: uno fosforador, Samuel García, y el otro neoyorkino y mala copa presidente municipal, Colosio Jr. Ambos figurines de la red social de su preferencia que en cada intervención muestran su pobreza de ideas, lenguaje, imaginación, conciencia social, sensibilidad cultural, ignorancia de la rea-

lidad nacional. Efímeras estrellas de reality show incapaces de protagonizar un movimiento ciudadano.

El sur del país no se queda atrás y nos trae desde Campeche a Alejandro Moreno Cárdenas, alias “Alito”, con un florido lenguaje y fanático del cine, particularmente del que exhibe Cinépolis. La estrella reciente de las grabaciones de audio filtradas y, según investigaciones periodísticas, también fanático de los tratamientos de belleza es tan intrascendente como los dos acompañantes con guitarras del trío calaveras: Marko Cortés del Partido Acción Nacional (PAN) y Jesús Zambrano del Partido de la Revolución Democrática (PRD).

La lista de los intrascendentes de la oposición, en los tres años recientes, es gigante y figuran personas de todas las esferas: Gustavo de Hoyos, Eugenio Derbez y los ambientalistas, Aguilar Camín y Enrique Krauze, la Organización de los Estados Americanos (OEA), Lily Téllez y más.

Todas y todos los que en su legítimo derecho disienten han sido incapaces de sostener en el tiempo un discurso relevante social y políticamente, una causa para cohesionar a las y los descontentos, un programa articulador de acciones territoriales para el cambio de rumbo anhelado pero desconocido.

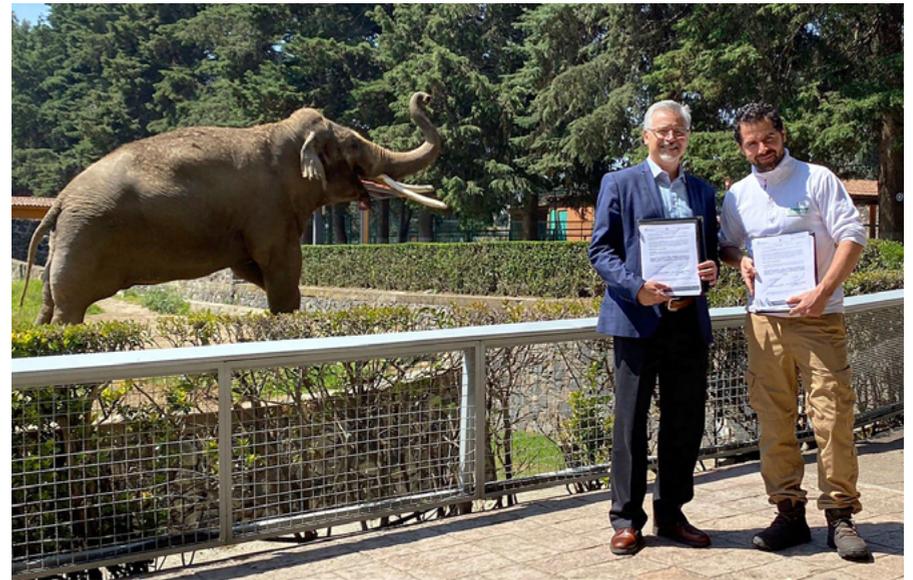
Niveles más abajo de la élite decisoria están otros y otras que al abanderarse como opositores solo logran exhibirse y exponer lo mismo que sus liderazgos: una absoluta falta de talento intelectual, programático y analítico adicional a su incapacidad de influencia en su micromundo.

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

Firman Convenio de Colaboración Edoméx y el Fondo Mundial para la naturaleza México (WWF)

POR REDACCIÓN

- Tiene como propósito proyectar la conservación y el uso sustentable de la biodiversidad, en los Parques Recreativos de las Áreas Naturales Protegidas, administradas por la Comisión Estatal de Parques Naturales y de la Fauna.
- Consolidan estas acciones la capacitación de guardaparques y de personal de la CEPANAF.



Para unir esfuerzos en la promoción de la educación ambiental, conservación y aprovechamiento sustentable de la biodiversidad, el Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría del Medio Ambiente y la Comisión Estatal de Parques Naturales y de la Fauna (CEPANAF) firmó un convenio de colaboración con el Fondo Mundial para la Naturaleza México (World Wildlife Fund, WWF).

Este convenio tiene como prioridad la conservación de áreas protegidas, el impulso de políticas públicas y la inversión en proyectos de biodiversidad, capacitación y desarrollo sustentable; particularmente en el manejo y conservación de los Parques Ecológico Zacango, Sierra Morelos, Centro Ceremonial Otomí, Centro Ceremonial Mazahua, Parque Estatal Ecológico y Recreativo Hermenegildo Galeana, El Salto Chihuahua, San Sebastián Luvianos, Sierra Nanchititla y Monte Alto.

Dicho convenio proveerá de capacitación técnica a guardaparques y personal de la CEPANAF, que fortalecerá el manejo y operación de Áreas Naturales Protegidas (ANPS), así como la elaboración de proyectos de impacto a largo plazo y la difusión de la importancia de las ANPS, así como las acciones implemen-

tadas para el mejoramiento ambiental.

Jorge Rickards, Director de Conservación de WWF, recordó la reunión reciente con el Gobernador Alfredo Del Mazo, donde se ratificó el interés de la firma de este convenio con el Estado de México, así como de otros acuerdos, como parte de una gran colaboración, y expresó su satisfacción de poder colaborar con servidores públicos tan comprometidos como los de la Secretaría del Medio Ambiente.

Por su parte, el Director de la CEPANAF, Napoleón Fillat Ordóñez, aseguró que la dependencia a su cargo encuentra en la WWF una aliada de enorme valor en la conservación de las riquezas naturales, el impulso de políticas públicas y la transformación de proyectos para la conservación de las Áreas Naturales Protegidas.

Refirió que la firma de este convenio fortalece la colaboración de la Secretaría del Medio Ambiente y de la Comisión Estatal de Parques Naturales y de la Fauna, con la sociedad civil y la iniciativa privada en la entidad mexicana.

Para mayor información visita las redes sociales de Facebook y Twitter @Cepanaf.



Voz Empresarial

Por Alberto Almendres

“No hay nada permanente, excepto el cambio” Heráclito (480 A.C.)

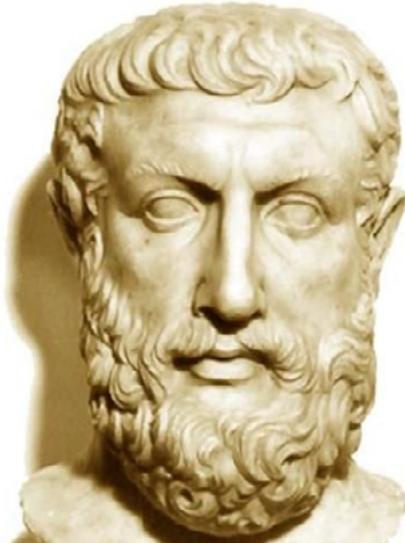
Escuchamos hablar de inflación en los noticieros donde comentan como está impactando la subida de la tasa de inflación de los países y los economistas, el mundo empresarial, el mundo económico y el mundo político corren a tomar medidas inmediatas.

El Banco Central Europeo intenta explicar de una forma sencilla la inflación: “En una economía de mercado los precios de los bienes y de los servicios están sujetos a cambios. Algunos aumentan y otros disminuyen. Existe inflación cuando se produce un aumento general de los precios, no solo de artículos individuales, que da como resultado que por cada euro puedan adquirirse hoy menos bienes y servicios que ayer. Es decir, la inflación reduce el valor de la moneda con el tiempo.” Si lo definimos en lenguaje común, la inflación es el coste de la vida.

El momento pandémico en China con la incógnita sobre si cerrarán más el país, la situación de los barcos de suministro haciendo cola en el puerto de Shanghai o la situación económica mundial tampoco ayudan debido a la guerra de Ucrania y a los impactos que está teniendo en el comercio mundial. Los precios agrícolas y energéticos están por las nubes y elevan los costos empresariales de producción hacia tasas elevadas, nunca vistas en los últimos años.

Los gobiernos ya venían aplicando medidas de política monetaria para frenar tasas inflacionarias originadas por la pandemia y las medidas tomadas por los distintos estados en función de sus circunstancias.

Sin embargo la guerra entre Rusia y Ucrania no solo enfrenta a dos países vecinos en términos de geopolítica o mal vecindario, sino que afecta a dos colosos exportadores mundiales de energía, fertilizantes y de productos agrícolas lo cual ha originado un incremento de precios en materias primas y posteriormente en el bolsillo del consumidor. Hablamos que Rusia es el principal exportador de fertilizantes nitrogenados y gas natural, y el segundo exportador a escala global de petróleo crudo. Mientras, en Ucrania, la producción de trigo suponen un tercio de las exporta-



ciones mundiales de este cereal, el 80% del aceite de girasol del mundo y el 19% del maíz.

Europa y EEUU llevan recogiendo tasas inflacionarias no vistas desde hace casi tres décadas, incluyendo las crisis financieras del 2008 y toman medidas de política monetaria desde el BCE y la FED, aunque los nubarrones que se ven el horizonte no les inquieta debido a la sólida situación de sus economías.

Para el Banco Mundial, “la inflación está en máximos desde 2011 en las economías emergentes y los países en desarrollo, donde los ciudadanos gastan el 50% de sus ingresos en alimentación. Es decir, el marcado aumento de los precios de los insumos, como la energía y los fertilizantes, podría dar lugar a una reducción en la producción de alimentos, en particular en las economías en desarrollo, lo que a su vez influirá en su disponibilidad, en los ingresos rurales y en los medios de subsistencia de los pobres”

Este año en Davos en el World Economic Forum se recogía una hipótesis que algunos líderes mundiales empiezan a mirar: volver la atención hacia el interior. Algunos países han impuesto restricciones al comercio de bienes y servicios y los flujos transfronterizos de capital e inversión se han ralentizado. Incluso las cadenas de valor se han vuelto menos intensivas en comercio y muy localizadas o regionalizadas.

¿ Necesitamos cooperación o aislamiento ? ¿Globalización o Localización? ¿Juntos o solos?

Galardona GEM a mexiquenses comprometidos con la preservación del Medio Ambiente

POR REDACCIÓN

- *Entregan el Reconocimiento al Mérito Ambiental REMEA 2022.*
- *Premian la trayectoria de personas, organizaciones e instituciones que han realizado acciones de prioridad ambiental y que han contribuido al desarrollo sostenible del Estado de México.*
- *Destacan la participación de 104 proyectos en esta convocatoria.*



En el marco de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente y dentro de las acciones correspondientes a la Semana del Medio Ambiente Edomex 2022, el Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría del Medio Ambiente, entregó por décimo segunda ocasión, el Reconocimiento al Mérito Ambiental (REMEA 2022) a ciudadanos destacados por su responsabilidad con la preservación de los recursos naturales en la entidad.

Las categorías participantes fueron siete y se galardonó en la categoría Individual a Ana Citlali Vargas Gómez, de Tepotzotlán, con el proyecto “El Axolotlali, conservación del ajolote mexicano”; Individual Juvenil a Vicente Jacobo Ramírez Cima, de Temascaltepec, con el proyecto “Centro demostrativo de ecotecnia Chobani”; Académica o Investigación a Santiago Zaragoza Caballero, de Temascaltepec, con el proyecto “Luciérnagas del Estado de México. Taxonomía incluyente con las comunidades originarias”.

Asimismo, en las categorías, Autoridades Locales, al H. Ayuntamiento de Toluca, con el proyecto “Estrategia local de biodiversidad”; Sector Empresarial a Hacienda Metepec, S.A. de C.V, de Otumba, con el proyecto “Desarrollo integral de prácticas sustentables en pro de la conservación de la biodiversidad, granja sustentable”; Organizaciones de la Sociedad Civil a Hagamos Composta A.C., de Toluca, con el proyecto “Correcto manejo de residuos orgánicos. Elaboración de composta” y en Académico o Investigación Juvenil a Ana Gabriela Sierra Sánchez, de Temascalcingo, con el proyecto “Remoción de fluoruro y mejoramiento de la calidad del agua de Temascalcingo”.

La ceremonia fue presidida por el Secretario del Medio Ambiente del Gobierno del Estado de México, Jorge Rescala Pérez.

“Este día mundial, el día de ayer, representa una nueva oportunidad para reflexionar sobre esta situación, es cierto que nuestra generación no fue la que inició el proceso del calentamiento global, pero también es cierto que si es la última que puede realizar las transformaciones necesarias para regalar un mejor futuro a quienes nos sucederán” apuntó.

“Este evento es muy importante para el sector ambiental, pues se trata del reconocimiento que hace el Gobernador al mérito de mujeres y hombres que desde sus diferentes

ámbitos de acción contribuyen destacadamente a la mitigación del cambio climático y a la construcción de un Estado de México ambientalmente fuerte”, destacó.

El titular del Medio Ambiente estatal resaltó también el valor agregado de las acciones, las que hoy cuentan los mexiquenses en materia medioambiental.

“Con firmeza hoy podemos expresar que la administración del Gobernador Alfredo Del Mazo Maza está cumpliendo con su compromiso con el medio ambiente.

“El Estado de México es la entidad más grande por su demografía y uno de los motores de desarrollo económico más importantes del país, pero también es hogar de varias de las riquezas naturales más importantes de la República y uno de los generadores de servicios ambientales más prominentes. Por ello, el titular del Ejecutivo ha emprendido acciones y políticas de vanguardia en temas como la conservación de áreas naturales protegidas, manejo integral de residuos y promoción de la economía circular, prevención de la contaminación del aire, ordenamiento ecológico en el territorio, procuración de justicia ambiental, educación y conciencia ambiental, entre otros”, subrayó.

Por su parte, Raymundo Martínez Carbajal, Presidente Municipal de Toluca, quien recibió el Galardón en la categoría “Autoridades Locales” a nombre del H. Ayuntamiento, destacó que “hay una condición ambiental que requiere de la intervención de todos, desde la basura, desde el tema de la contaminación del aire tenemos una situación crítica, pero al igual que lo han hecho otros países, otras ciudades, estamos en el momento justo de avanzar en esta dinámica”.

Con estas acciones, la administración estatal reitera su compromiso de promover y reconocer la participación de los mexiquenses en temas de preservación y restauración de los recursos naturales, de protección del ambiente, teniendo como objetivo salvaguardar la biodiversidad y el equilibrio ecológico por un Edomex sostenible.

La convocatoria para obtener el Reconocimiento al Mérito Ambiental 2022 fue publicada el pasado 11 de marzo y el cierre de inscripciones fue el 29 de abril del presente.

En esta emisión, se inscribieron 104 trabajos en las diferentes categorías y la publicación de ganadores se realizó este 6 de junio en el sitio web de la Secretaría del Medio Ambiente, <http://sma.edomex.gob.mx>.



El trecho hecho dicho

José Eder Santos Vázquez

La cultura del machismo en México

El Consejo Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, define al machismo como “El conjunto de actitudes y comportamiento que violentan injustamente la dignidad de la mujer en comparación con el varón”; y en México han sido varias décadas en las que se han luchado para erradicar este mal que lacera a la sociedad.

Las actitudes machistas fomentan, aún en nuestros días, violencia en contra de las mujeres, tan solo basta visitar algunas zonas rurales del Estado de Guerrero, Oaxaca, Chiapas e incluso en el Estado de México, para darnos cuenta de que persisten estos comportamientos, donde la mujer es relegada y encasillada a las labores domésticas.

¡Cuántas ocasiones hemos escuchado, “La educación comienza en casa”! Esta frase tan llena de verdad que puede lograr cambios radicales en los estereotipos de nuestro país

si se desarrollara de manera adecuada; por ello, se deben dejar de estigmatizar los roles con el propósito de generar nuevos modelos, dejar de creer que las mujeres siempre deben estar sonriendo o dejar de considerarlas como frías, complicadas o difíciles, por otra parte, el considerar que los hombres deben ser serios, formales y que deben poseer como emoción principal el enojo y el autoritarismo.

Pero este problema no es solamente de México, pero si ha sido alimentado por varios siglos; como antecedente, el machismo tiene sus orígenes en la civilización griega, donde a la mujer se le impuso el rol de lo privado, es decir, del hogar, la familia y los hijos, en cambio a los hombres, el público, en el que imperan las decisiones políticas; en la actualidad, no es que persistan estas ideas de manera puntual, pero los hombres siguen manteniendo esas



expectativas de sus padres o abuelos, lo que genera que ellos transmitan a sus hijos estos pensamientos que se convierten en comportamientos.

La continuidad del machismo y la discriminación contra la mujer, incluidas las minorías sexuales, denotan el camino que falta por recorrer. El Instituto Nacional de las Mujeres, (INMUJERES) afirmó hace un par de años, específicamente en el 2004, hace apenas dieciocho años, (increíble, pero cierto), que “Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece. Por ejemplo, tradicionalmente se ha asignado a los hombres roles de políticos, mecánicos, jefes, etc., es decir, el rol productivo; y a las mujeres, el rol de amas de casa, maestras, enfermeras, etcétera (rol repro-

ductivo)”.

Resalto, enfatizo y subrayo que “tradicionalmente” como lo afirmó INMUJERES en su momento, no deben ser asignados roles dependientes del sexo, esta pervivencia de mentalidad debe ser erradicada de nuestro entorno, evitando la discriminación, la violencia y otros fenómenos que actualmente enfrentamos.

En el preciso momento que entendamos la existencia de mujeres capaces de ocupar la silla Presidencial, o comprendamos que un hombre puede quedarse en casa a cuidar a los hijos, o promovamos que el azul no es para niños o el rosa para niñas, entonces, solo entonces, se estará construyendo la verdadera cultura de la igualdad, la no violencia, la inclusión y el respeto.

En fin, el trecho hecho dicho.

Juicios...



ANTE TANTO JUICIO MEDIÁTICO, AGRADEZCO UNA COSA:



¡QUE TWITTER Y FACEBOOK NO REPARTAN GUILLOTINAS!



Todos los Derechos reservados 2019 México.

www.sustos.com.mx

[sustosoficial](https://www.facebook.com/sustosoficial)



Historias del Mundo

Francisco Javier Rodríguez

La masacre de Texas 2022

El martes 24 de mayo nos enteramos de una nueva balacera en el estado de Texas. En esta ocasión fueron 21 víctimas: 19 niños y 2 adultos.

En lo que va del año, la masacre de Texas es la balacera 212, tomando en cuenta que apenas vamos a terminar la primera mitad del año. Nuevamente hubo protestas, reclamos y reflexiones sobre los motivos de fondo que dieron lugar a esta tragedia. Y es que los motivos siguen siendo los mismos: la forma de ser y las costumbres de la sociedad norteamericana.

Aprovechando los reflectores que se encendieron por este hecho, el ex presidente Donald Trump alzó la voz para decir que el pueblo norteamericano ostenta el legítimo derecho de portar armas, y que éstas deben estar en poder de los ciudadanos responsables de su uso. Pero la pregunta salta a la vista ¿quiénes son los ciudadanos de Estados Unidos responsables del uso de armas de fuego?

La segunda enmienda de la constitución norteamericana reglamenta el uso de armas de fuego. Cada estado de la unión señala los requisitos y modalidades que deben cumplirse para otorgar una licencia de portación. Y es Texas el estado que menos requisitos exige al respecto.

Lo que hace la segunda enmienda es reglamentar la forma de ser de la sociedad americana, acostumbrada a portar y usar armas de fuego como lo crea conveniente. Niños, adolescentes y adultos están acostumbrados a ver un arma en su casa como si se tratase de cualquier otro utensilio de uso cotidiano.

Pero hay un factor que anula la responsabilidad y la racionalidad en el uso de un arma de fuego: los conflictos existenciales y los desequilibrios emocionales de los norteamericanos. Aunque Estados Unidos es la primera potencia del mundo, varios sectores sociales sufren de desunión familiar y la falta de valores sólidos que orillan a la gente a los desequi-



libros o conflictos existenciales. Esa es la realidad cotidiana del pueblo norteamericano.

Ese es el contexto que se encuentra detrás de cualquier balacera o atentado en nuestro vecino del Norte. Pero creo que la sociedad no es consciente de la situación.

Los antecedentes emocionales del autor de la masacre indican que éste era una persona retraída, objeto de burlas en sus colegios, que guardaba rencores y, para colmo, no vivía con sus padres; lo que significa que este joven carecía de la convivencia con sus progenitores. Aunado todo esto a la forma tan fácil como adquirió un arma de fuego días antes de la masacre. Aquí tenemos la convergencia de los factores que referimos en líneas anteriores.

La solución de este gravísimo problema no se encuentra ni en la reforma de la constitución americana, ni en la imposición de restricciones a la adquisición de un arma de fuego, sino en la reeducación del pueblo



americano.

Un autor dice que los estadounidenses viven como provincianos, pues están enclaustrados en su entorno familiar sin saber nada del concepto que el mundo tiene de su país.

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

Buscan visibilizar la tolerancia e igualdad de género a través del teatro

POR REDACCIÓN

- Presentan la Secretaría de las Mujeres y la Alianza Francesa la obra "The Shakespearean Tour".
- Refuerzan lazos internacionales en favor de las niñas, adolescentes y mujeres mexiquenses.

Con la finalidad de continuar con la instrucción del mandatario estatal, Alfredo Del Mazo Maza, de generar vínculos internacionales que ayuden a ampliar las acciones que se realizan en favor de las niñas, adolescentes y mujeres mexiquenses, la Secretaría de las Mujeres, en coordinación con la Alianza Francesa de Toluca y Parafernalia Teatro, presentaron la obra "The Shakespearean Tour".

De acuerdo con el autor, el escritor Mariano Ruiz, la obra busca desmitificar los roles de género entre los seres humanos, poniendo en tela de juicio y comprobando que la femineidad no está peleada con el sexo masculino, para ello, muestra a los personajes femeninos de Shakespeare que en ese periodo fueron interpretadas por hombres, en una óptica de inclusión y diversidad a través de la sátira.

En la obra, la titular de la Secretaría de las Mujeres, Martha Hilda González Calderón, resaltó que la compañía teatral Parafernalia, fue galardonada por la Embajada Francesa el pasado 8 de marzo, fecha en la que se conmemora el Día Internacional de la Mujer, por los temas de inclusión sexual en favor de mujeres y hombres que aborda en sus presentaciones, mismos que se relacionan con la agenda en favor del sector femenino que maneja esta Secretaría.

Por lo que agradeció la colaboración interinstitucional para llevar a cabo esta obra interactiva, cuyo objetivo fue sensibilizar a la audiencia acerca de las diversas problemáticas a las que se enfrentan algunos grupos de mujeres, entre estas, inclusión, autoestima, diferentes violencias, derechos humanos y la discriminación.

La presentación se llevó a cabo en el auditorio Henri Deverdun de la Alianza Francesa de Toluca con una asistencia de 120 personas, y debido a la aceptación que se tuvo, se tiene una lista de espera, por lo que habrá una segunda función, sin embargo, es importante resaltar que de manera mensual en los municipios de Nezahualcóyotl, Ecatepec, Jilotepec y en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) se presentarán diversas obras de esta compañía teatral.





Crónicas Esmeralda

Por Rosa Ana Domínguez

Una mexicana en España



Gustavo se retira a principios del año que entra, por lo cual nos vamos de Holanda. ¿Adónde? Adonde nuestra hija termina su carrera y ejercerá: Barcelona. Decidimos estar cerca de uno de los hijos, puesto que el otro está en Australia.

Hace unos días le comentaba a una amiga que me llamaba la atención que, de entre las posibilidades que teníamos, haya sido España en donde parece convenirnos estar, por lo cual descartamos el regresar a México. Al menos por ahora. Poco después, esa amiga me mandó el video 5D news (41). El primer noticiero positivo, en donde Andrea Barnabé, una argentina, dice lo siguiente:

“Otra función de alma es: nacimos en Argentina, pero me fui a vivir a España. Hace cinco años que estoy en España, o al revés. Nací en España y resulta que me vine a América. Seguramente esas almas no tienen que volver al lugar de origen, porque algunas almas en esta encarnación nacieron para hacer lo que se llama la redención de la colonización -de aquel entonces, que no son los encarnados de ahora- de España a América y todo el desequilibrio que hubo.

Cuando hubo esa colonización, se aplicó patriarcado y se anuló el matriarcado por la colonización de los nativos de América. En esta encarnación hay que reparar eso energéticamente con lo que se llama el perdón, o la redención. ¿Quién te perdona? ¿Un Dios? ¡No! Lo tenemos que hacer nosotros mismos. ¿Cómo se logra el equilibrio nuevamente entre el divino masculino que en forma de patriarcado vino y extinguió la parte del divino femenino que eran las razas nativas? ¿Cómo se logra ese perdón? Se logra poniéndose en el lugar del otro. Por eso, a propósito muchas almas nacieron en América para trasladarse a vivir a España y llevar su energía de amor incondicional allá. Y mucha gente que nació en España, nativos españoles, están viviendo en América. No importa en qué país de América, pero se vinieron a vivir aquí justo para

traer el distorsionado divino masculino, que lo tiene España, y que en las peores épocas, quinientos años atrás, vamos a suponer, que no se aplicó el divino femenino sino el patriarcado, que es la distorsión negativa del masculino, aplicaron patriarcado y desequilibraron el divino femenino de América.

Esas almas que hicieron intercambio, es decir nacer en América y se fueron a España, o nacer en España y se vinieron a América, no tienen que volver a su lugar. Nacieron para llevar la energía de amor incondicional y equilibrio de España a América y de América a España. Se equilibran el divino masculino y femenino y se repara lo que sucedió. Porque no es cualquier naciente. Son almas de amor puro que solamente con expresar y vivir con ese tiroide de energía de amor incondicional, repara lo sucedido en la colonización.

Yo no sé si esto sea así o no. En todo caso me pareció hermosa la interpretación. Ojalá. Ojalá algún día entre todos podamos liberar los corazones de la herida que dejó el genocidio. Por lo pronto, habiendo salido de México desde 2015, he aprendido que el concepto de nacionalidad es una fantasía. Todos somos humanos que compartimos experiencias en un punto minúsculo en el Universo, que es otro punto minúsculo entre más Universos. Mejor dedicarnos a descubrir para qué estamos aquí, de dónde llegamos y hacia dónde vamos. Y es el momento perfecto para hacerlo, con la cantidad de herramientas espirituales que han aparecido actualmente, pero este será el tema de otro artículo.

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.

En México más de 18 millones de estudiantes son víctimas de acoso escolar

POR REDACCIÓN

Tiene México más de 18 millones de niños víctimas de acoso escolar o bullying; depresión, ansiedad, tristeza y soledad son algunas de sus repercusiones

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en México 18 millones 782 mil alumnos de primaria y secundaria son víctimas de bullying o acoso escolar. Esta cifra pone a México por encima de la media de estudiantes que reportaron ser víctimas del acoso escolar de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). No contar con un plan de atención genera que los estudiantes desarrollen depresión, ansiedad, tristeza, soledad, baja de calificaciones y, en el peor de los casos, suicidio.

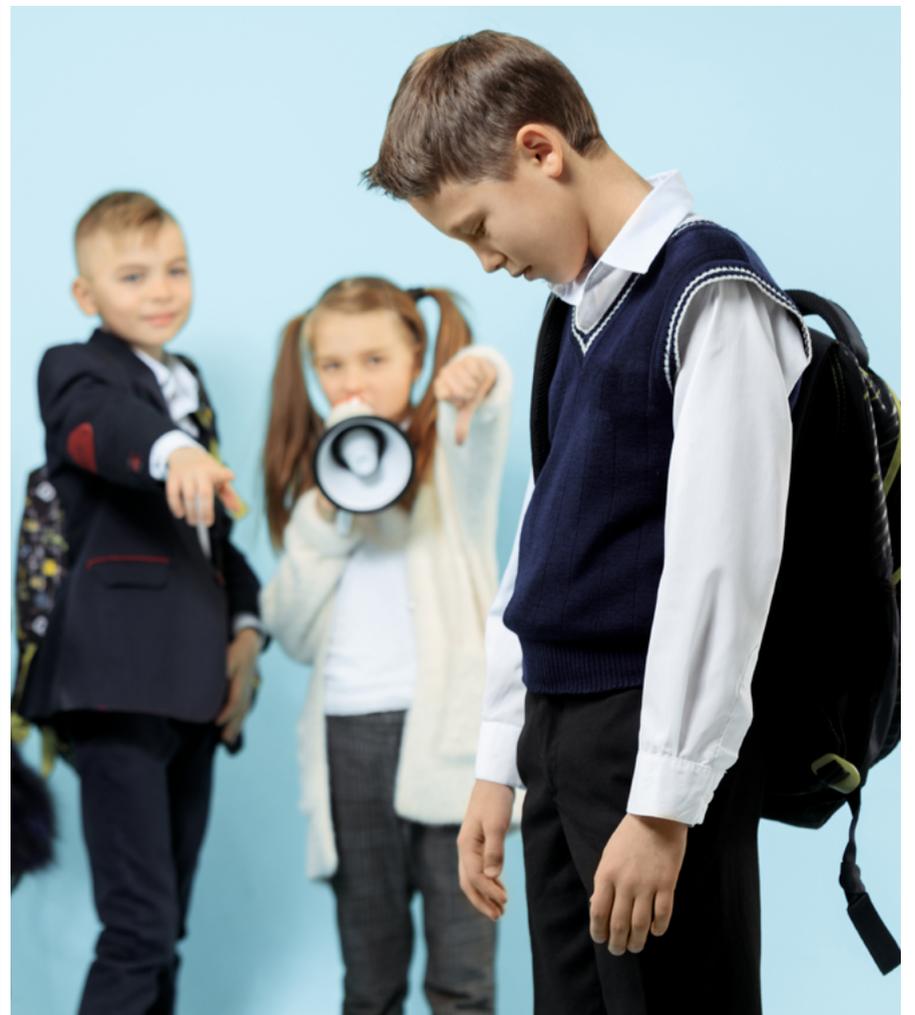
La terapia psicológica es una de las maneras para ayudar a niños víctimas de hostigamiento o acoso escolar. Existen campañas, como la de Nosotros Contigo AC, que buscan aliviar el malestar emocional e incrementar las habilidades sociales de los menores.

Mediante un comunicado, Nosotros Contigo AC informó a NotiPress sobre su colaboración con Hiogive.org para la campaña Alto al acoso escolar. Esta consiste en reunir fondos para ofrecer sesiones terapéuticas para quienes padecen este tipo de violencia.

Según lo señalado, las terapias serán impartidas por un psicólogo infantil o para adolescentes especializado en acoso escolar. Entre los puntos a tratar están aliviar el trauma, manejar el estrés, ansiedad y depresión, fortalecer la autoestima y confianza. Además de desarrollar técnicas de habilidades sociales y de comunicación y una mejor gestión emocional.

Alto al acoso escolar tiene la meta de reunir 40 mil pesos para ofrecer atención a 25 niños. Se dará tratamiento contra el acoso escolar mediante cuatro sesiones terapéuticas durante un mes.

Para la UNICEF, se puede prevenir el acoso escolar trabajando la apertura a la diversidad y a asumir la diferencia como riqueza. Además de que como testigos



Los vinos que no pueden faltar para celebrar el Día del Padre

- Desde un vino añejado en barricas de bourbon, un Malbec o hasta un Blanco Dulce, no pueden faltar en tu lista de regalos para celebrar a papá.

El tercer domingo de junio se celebra el Día del Padre, una fecha que busca reconocer a los papás por todas sus enseñanzas, por la guía y consejos que nos han brindado a lo largo de la vida. Este día es una gran oportunidad para retribuir a papá un poco de lo mucho que nos ha dado, y todos sabemos que la mejor forma de llegar al corazón de los hombres es a través de la comida, acompañada por supuesto de un gran vino.

Los pequeños detalles son los que marcan la diferencia, y en una ocasión tan especial, te compartimos las mejores opciones de vino para hacer de éste, un día inolvidable.

1000 Stories es un original vino Zinfandel de California que utiliza barricas de bourbon para su añejamiento, lo que le aporta mayor profundidad y cuerpo. Este vino se hace en pequeños lotes y cada uno de éstos se produce individualmente, por lo que el resultado final de cada uno destaca por ser único. En nariz, se acentúan notas a grosella negra, arándanos, coco, café, chocolate y vainilla francesa. Con su gran personalidad, elegantes taninos e integrada acidez, resulta el acompañante ideal para quesos maduros, cortes de carne y cordero para disfrutar en una tarde al aire libre.



Trivento Golden Reserve es un Malbec de clase mundial que permite descubrir nuevas experiencias cada día. Ideal para el papá aventurero, seguro de sí mismo, genuino, que disfruta las experiencias al aire libre y una copa de un buen vino con amigos y familia. Producido en Mendoza, Argentina, este Malbec de color rojo profundo y carácter frutal con notas de ciruelas y moras, se acompaña a la perfección con cortes de carne a la parrilla como bife de chorizo y picaña, queso provoleta y fondant de chocolate.



Para un papá elegante y sofisticado, un Carmenere de la línea Reserva Privada de Casillero del Diablo es una gran opción, gracias a sus delicadas notas de ciruela y grosella negra las cuales se complementan perfectamente con la presencia del cedro, el cual es aportado sutilmente por la barrica. En boca posee una buena estructura y densidad, acompañado por taninos aterciopelados, que dan paso a un final largo y elegante. Este vino armoniza de gran forma con variados cortes de carnes rojas, cerdo y cordero, quesos cremosos son igualmente recomendados.



Un vino frutal, equilibrado y fresco, es el Merlot de Reservado. Su color rojo violeta intenso con notas frutales de ciruelas, arándanos y frambuesas lo hace ideal para acompañar carnes blancas, pastas, pizzas y quesos suaves.

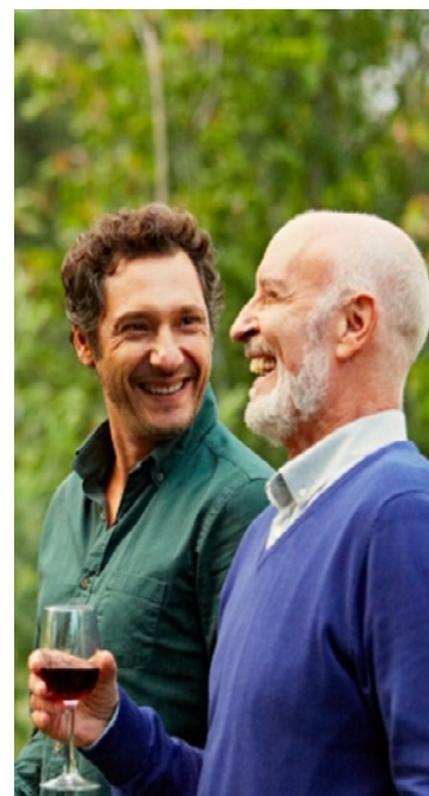


Nada mejor para cerrar un gran festejo que un postre acompañado con un delicioso vino Blanco Dulce de Viña Maipo. Un

vino frutal con notas florales, brillante, con ligeros matices dorados, fresco y dulce ideal para acompañar frutas frescas y postres.



No hace falta ser un experto para elegir y degustar un buen vino. Con estas cinco originales opciones, sin duda, sorprenderás a papá para compartir un momento inolvidable.



Algunos negocios que ya aceptan criptomonedas en México

- *Un 11 por ciento de encuestados mexicanos afirmó usar o poseer criptomonedas, según Statista*

Varios negocios mexicanos ya aceptan pagos con criptomonedas y una cafetería en la Ciudad de México será la primera en recibir pagos en la stablecoin MMXN.

En México, el uso de las criptomonedas aún no es extendido pero se mantiene constante, según la Encuesta global de consumidores de Statista, una firma de investigación de mercado. En 2021, un 11 por ciento de encuestados afirmó usar o poseer criptomonedas, la misma cantidad que en 2019. Por esto, en México varios comercios comienzan a aceptar criptomonedas como forma de pago, bajo diferentes dinámicas.

A finales de 2021, la tienda Elektra, del empresario Ricardo Salinas, anunció que sería la primera tienda mexicana de retail en aceptar pagos con bitcoin. Según los términos de pago, la compra con bitcoin se realiza con una cartera de criptomonedas, a través de los procesadores BitPay y Athena Holdings, según escoja el usuario.

Igualmente la plataforma de pedido de comida en línea Rappi anunció en abril de 2022 que comenzaría a aceptar criptomonedas como forma de pago en México. En este caso las criptomonedas únicamente podrán utilizarse para comprar créditos dentro de la aplicación, según los términos del servicio. Posteriormente estos podrán gastarse en adquirir cualquiera de los productos y servicios ofertados dentro de la aplicación.

Aunados a estos casos más recientes, Bitso, una plataforma mexicana de intercambio de criptomonedas, contabiliza alrededor de 100 establecimientos en el país que aceptan esta forma de pago. Estos se encuentran recopilados en un mapa publicado en 2020 y se encuentran negocios como el Cine Tonalá o el restaurante Pizca, en Ciudad de México.

También, el 17 de junio se inaugurará en la alcaldía Cuauhtémoc, en Ciudad de México, la cafetería Cafelito. En un comunicado enviado a NotiPress, la empresa de criptoфинanzas Moneta Digital asegura que se trata de la primera cafetería 100% mexicana en aceptar la stablecoin MMXN. La cafetería ofrecerá, por inauguración, un vaso reutilizable de edición limitada, válido con un combo de café y pan artesanal. Ello a quienes utilicen el

stablecoin como forma de pago, además de la oportunidad de participar en una rifa para ganar MMXN.

Las stablecoins son una alternativa de criptomonedas estables, según la institución financiera BBVA, que respaldan su valor en monedas fiat, como el dólar, el euro o el peso mexicano. Según Moneta Digital, creadores del MMXN, las stablecoins tienen varias ventajas, como el procesamiento inmediato de los pagos, en comparación con los tiempos de espera de las tarjetas tradicionales.

Además, las stablecoins se consideran más seguras, porque los pagos con criptomonedas no se almacenan en una base de datos centralizada, donde pueden darse violaciones de datos, aseguran. Además, pueden utilizarse para liquidar cuentas a proveedores de cualquier otro país, al cambiar los MMXN por stablecoins de otros países, como el USDT, de Estados Unidos, o el CNHC asiático.

Para las pequeñas empresas, utilizar MMXN les permite aumentar su visibilidad con clientes internacionales, asegura Moneta Digital. También les proporciona mayor seguridad por la naturaleza descentralizada de las criptomonedas, así como pagos más rápidos y tarifas de procesamiento más bajas. Además elimina las tarifas de devolución de cargo después de una transacción dudosa o errónea, asegura la empresa.

Aunque la penetración de las criptomonedas en México aún es limitada, las stablecoins pueden ser una puerta de entrada a esta tecnología financiera, consideran estos expertos. Esto gracias a la estabilidad de valor que obtienen al estar respaldados en una moneda fiat, como el peso mexicano, en el caso de MMXN.



Reemplazar snacks menos saludables por almendras puede mejorar la capacidad de recuperación del corazón ante el estrés mental

Cuando la gente piensa en estrés, sus pensamientos de inmediato se centran en un impacto negativo en la salud mental. Aunque un poco de estrés es bueno para prepararnos para actividades como presentar un examen o llegar a tiempo a una reunión, el estrés crónico puede ser dañino. La buena noticia es que hay formas de mejorar el manejo del estrés, incluyendo la incorporación de hábitos saludables a la rutina diaria, como ejercicio, meditación e incluso comer snacks adecuados.

¿Cómo responde el cuerpo al estrés?

Al igual que todo lo que tiene que ver con el cuerpo humano, la respuesta ante el estrés es la misma: los sistemas existentes para mantener al cuerpo saludable y en óptima operación son numerosos y están interconectados. Los sistemas musculoesquelético, respiratorio, cardiovascular, gastrointestinal y endócrino reaccionan de forma inmediata a los detonantes del estrés. Ésta es la reconocida respuesta de "supervivencia" que prepara al cuerpo para tomar acción contra cualquier daño físico potencial, incluso si el estrés es mental o emocional.

De hecho, el estrés mental se encuentra entre los factores psicosociales que se cree contribuyen con el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV). La variabilidad del ritmo cardíaco (VCR), que es la medida de fluctuación de tiempo entre latidos consecutivos, es un indicador importante de la respuesta al estrés del sistema cardiovascular, y se cree que la dieta y otros factores de estilo de vida pueden tener un impacto en la VCR. Entre más alta sea la VCR mayor será la capacidad de adaptación del corazón en respuesta a retos ambientales y psicológicos, mientras que una VCR baja está enlazada a ECV y muerte cardíaca repentina. Resulta útil pensar que cuando se tiene una VCR más alta el corazón puede cambiar de velocidad más rápido en respuesta a las demandas del cuerpo, lo cual significa que hay mejor capacidad de recuperación durante periodos de estrés.

Snack de almendras

Un reciente estudio¹ sugiere que reemplazar snacks menos saludables por almendras puede mejorar la capacidad de recuperación del corazón ante el estrés mental. Este hallazgo formó parte de un estudio donde los participantes con riesgo de enfermedad cardiovascular superior al promedio comieron un snack diario de almendras o un snack con el mismo contenido calórico que aportaba 20% de las necesidades energéticas estimadas de cada participante. El estudio se llevó a cabo entre 107 mujeres y hombres británicos, de entre 30 y 70 años, en el King's College London.

Durante esta prueba, los investigadores midieron las reacciones de los participantes: el ritmo cardíaco en tiempo real y la variabilidad del ritmo cardíaco (VCR) en descanso se midieron mediante una tarea mental que estimuló un periodo breve de estrés mental. Los participantes en el grupo de almendras mostraron una mejor regulación cardíaca en comparación con el grupo de control, evidenciado con diferencias significativas en los intervalos entre latido y latido, lo cual es una medida de VCR.

El estudio sugiere que el sencillo cambio de comer almendras en vez de un snack típico puede disminuir la caída en

la VCR que ocurre durante periodos de estrés mental, mejorando así la función cardíaca. Comer diariamente un snack de almendras tiene el potencial de aumentar la recuperación cardiovascular ante el estrés mental.

Estos 6 buenos hábitos para ayudarte con el estrés:

Come para estar saludable: Elige una dieta correcta para obtener los nutrientes que ayudan a combatir el estrés. Incluye vitamina B que se encuentra en frutas y verduras, antioxidantes como vitamina E que se encuentra en almendras, hierro que se encuentra en huevo, carne y verduras de hojas verdes, y magnesio que se encuentra en cereales de grano entero y almendras. Un estudio² encontró que la gente que sigue dietas ricas en productos vegetales reporta tener un menor nivel de estrés.

Crea rutinas diarias: Establece horarios para tus comidas y snacks. Busca ir a la cama a la misma hora todas las noches. Los monitores de actividad y sueño pueden ser un buen inicio para ver patrones en tus hábitos y buscar formas de ser constante con una conducta positiva.

Planea: Escribir un plan puede reducir el estrés porque te ayuda a organizar tu tiempo y tus ideas. Agrega a tu agenda diaria horarios para cuidar de ti, como hacer ejercicio o tomar descansos. Planear tus comidas es un buen hábito, así no terminarás batallando cuando decidas qué comer y podrás comer alimentos más nutritivos.

Mueve el cuerpo: Sin importar qué ejercicio practiques, mover el cuerpo durante al menos 30 minutos al día te ayudará a liberar endorfinas, que son las hormonas que reducen el estrés.

Aprende a meditar: Date un momento, aunque sea 5 minutos al día, para meditar y aprender a lidiar con el estrés. Hay muchas aplicaciones disponibles con ejercicios guiados de respiración y relajación.

Come snacks saludables: "Come cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido". Busca que tus snacks tengan una intención. Prepara snacks con tiempo y en porciones razonables. Por ejemplo, es fácil recordar una nutritiva porción de almendras si piensas en la fórmula 1-2-3: 1 puñado equivale a 23 almendras.





Neuroequipate

Por Perla Núñez

¿Hoy ya reíste?



Un niño en promedio ríe entre 65 y 70 veces al día a diferencia de un adulto que solo ríe en el día entre 7 y 9 veces, no me refiero a sonreír, me refiero a esa risa a carcajada suelta a que se te salgan las lágrimas y te duela el estómago, la verdad es que si es cierto que algunos de ustedes reconocen momentos que cumplen con este requisito, la gran mayoría no o hacemos tan seguido, pero, este es un comportamiento adquirido parte del paquete “ser adulto” así es, cuando crecimos en algún momento decidimos que ya no podíamos reír así, de manera estruendosa, la pregunta es ¿Nos damos cuenta que no reímos? La respuesta es ¡¡¡¡¡NO!!!

Impresionante ¿verdad? Estos comportamientos tienen que ver con nuestro piloto automático, como hemos platicado en artículos anteriores al cerebro le gustan las rutinas y los hábitos, para tener la menor cantidad posible de memoria ram ocupada. En general la naturaleza tiene procesos para optimizar el uso de la energía, es por eso que nuestra mente, para ahorrar energía nos pone en modo automático y hay muchos ejemplos, el más recurrido es cuando al salir de casa conduciendo tu vehículo con un nuevo destino, pasado un tiempo te das cuenta que vas por el mismo camino de siempre.

Bueno, pero entremos en materia, para explicar el porque de la importancia de reír, para generar neurotransmisores como las endorfinas y la serotonina mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

El estrés es un mecanismo de supervivencia que el cuerpo generó desde tiempos prehistóricos ante señales de peligro, cuando el cerebro detecta una circunstancia que nos pone en riesgo inmediatamente

envía la señal de alerta al sistema nervioso central y se envía la orden de generar adrenalina para que el cuerpo pueda tener una respuesta extraordinaria, como la señora que levantó un auto porque estaba atropellando a su hijo (fuerza histórica) si te dijera que cuando tienes un problema o desafío por resolver tu cerebro lo identifica como esta situación de peligro y genera adrenalina para ayudarte a sobrevivir, sin embargo, la adrenalina es muy tóxica para los músculos y para protegerlos entonces segregamos cortisol mismo que además de proteger a los músculos también inhibe las funciones del hipotálamo que es quién lleva la información al cerebro, entonces, no tienes Alzheimer, tienes niveles muy altos de cortisol, también contribuye a las presencia de enfermedades crónicas degenerativas, y la única sustancia que ayuda a disminuir esos efectos del estrés es la serotonina y endorfinas que como explique al inicio se producen de manera natural al reír, con una risa vigorosa de al menos 10 minutos, para que no te quieran llevar al manicomio existe la técnica del yoga de la risa, en donde tendrás un espacio seguro para reír con una técnica que te llevará paso a paso para llegar de una risa a modo de ejercicio a una risa auténtica aprovechando que el cerebro no sabe si te ríes en serio o de a mentiritas, para más información 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.

Toman protesta a Colectivo 50+1 capítulo Naucalpan



Ante más de 300 mujeres de diversas localidades, que trabajan diariamente para erradicar la violencia de género, la presidenta municipal Angélica Moya Marín tomó protesta a las integrantes del Colectivo 50+1 de Naucalpan y reconoció la importante labor que desempeñan en todos los ámbitos de la sociedad.

La alcaldesa aseguró que las mujeres tienen en común un enemigo a vencer, que es la violencia de género, por lo que este tipo de colectivos son fundamentales para trabajar en equipo entre sociedad y gobierno, para que se sientan más seguras, toda vez que “son las mujeres las que mueven al mundo”.

La titular del Instituto de las Mujeres Naucalpenses y la Igualdad Sustantiva, Montserrat Hernández, comentó que esta dependencia mantiene reuniones con el Colectivo 50+1 para trabajar en la erradicación, sanción, atención y prevención de la violencia de género.

Agregó que el IMNIS brinda acompañamiento y asesoramiento psicológico y jurídico a mujeres en situación de violencia, “pero lo que es más importante es que después de un círculo de violencia, debe haber una reinserción social para que las mujeres vuelvan a vivir una vida en la que sientan libres, seguras y plenas, que sepan que pueden salir adelante sin depender de otras personas, sumamos esfuerzos para que ellas se sientan en un mejor

mundo y en un mejor municipio”.

La presidenta del Colectivo 50+1 en Naucalpan, Patricia Elton Benhumea, indicó que “este evento tiene como finalidad reencontrar a las mujeres naucalpenses e invitarlas a conocer este colectivo, en donde nos hemos aliado para fortalecer nuestra seguridad, participación política, económica y social, buscando contribuir en la constitución de una sociedad donde la justicia y la igualdad de oportunidades sea una realidad para las mujeres mexiquenses”.

Agregó que las mujeres que quieran participar pueden hacerlo con los cursos conferencias y talleres gratuitos del colectivo, a través de la plataforma Zoom, o bien mediante las campañas que organiza el colectivo estatal como el programa “Letras de Ayuda”, que consiste en pintar en bardas autorizadas, en donde se plasman mensajes que sensibilizan y difunden información para prevenir la violencia contra las mujeres.

La secretaria de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes del colectivo municipal, Marina Salgado Monroy, mencionó “hoy nos convoca un reto para crear conciencia social, este colectivo está conformado por mujeres mexicanas quienes estamos dejando huella con ejemplo de sororidad, pluralidad, unidad y apoyo, con el fin de generar proyectos para que las mujeres puedan tener una vida libre de violencia”.



¿Tienes un perro o un gato?

Te explicamos las enfermedades más comunes, su prevención y tratamiento

- *En México se contabilizan más de 80 millones de mascotas, mismas que podrían sufrir alguna enfermedad crónica.*

En México, de acuerdo con el INEGI, hay al menos 80 millones de mascotas en los hogares y su salud está estrechamente relacionada no solo con su calidad de vida, sino también con la salud de sus tutores.

Conscientes de ello, Boehringer Ingelheim Salud Animal México llevó a cabo Vet Days, un espacio de actualización donde especialistas nacionales e internacionales en medicina felina y canina comparten información de valor para la mejora de su práctica clínica. En esta, su tercera edición, la farmacéutica recalzó su compromiso con la salud de los animales, además del reconocimiento a la labor de los médicos, quienes discutieron los padecimientos más relevantes que les afectan en la actualidad.

La MVZ. Emilia Tobías, Gerente Técnico del segmento de Animales de Compañía de Boehringer Ingelheim Salud Animal en México, habló de la importancia que tiene la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades más comunes que pueden padecer las mascotas en nuestro país. “Todos los días se exponen a riesgos propiciados por su entorno y estilo de vida, nuestra labor como tutores y médicos es conocer más sobre ellos para actuar a tiempo y protegerlos.”

Las enfermedades en los gatos y cómo ayudar a prevenirlas.

Los gatos son comúnmente afectados por enfermedades relacionadas con parásitos. “Las parasitosis en gatos son motivo de consulta muy frecuente y entre las más comunes, se encuentran las intestinales”, indicó el MVZ Jesús Marín Heredia, Jefe de departamento de Medicina, Cirugía y Zootecnia para Pequeñas Especies de la UNAM. Además, señaló que existen infecciones parasitarias que tienen alto potencial de ser transmitidas a humanos.

Para evitar estas enfermedades, el médico veterinario debe asignar el esquema de desparasitación más adecuado, pues existen diversos tratamientos y modos de administración que se indican de acuerdo con factores de riesgo como región, comportamiento del felino o la biología de los parásitos.

Por otro lado, con la edad, los gatos pueden desarrollar Enfermedad Renal Crónica (ERC), un padecimiento muy común en felinos que es silencioso en las primeras etapas de la enfermedad y se presenta en uno o ambos riñones, afectando su calidad de vida.

El Dr. Joseph Bartges, profesor de la Facultad de Medicina Veterinaria en la Universidad de Georgia señaló

que, para óptima mejoría, al hablar de ERC es imprescindible “controlar los mecanismos compensatorios que se activan por la enfermedad y que provocan aumento de la presión y proteinuria (pérdida excesiva de proteínas a través de la orina), este último es un factor pronóstico de ERC”. Para ayudar con su tratamiento, ahora se encuentra disponible en México Semintra®, una solución innovadora especialmente diseñada para gatos, que los Veterinarios podrán utilizar como parte del tratamiento de la enfermedad renal.

Perros, su corazón en riesgo

Los parásitos también son comunes en los perros. Pulgas, garrapatas y distintos tipos de gusanos y ácaros pueden infestar a nuestras mascotas, contribuyendo al deterioro de su salud. Además, muchos de ellos representan un riesgo para los humanos al ser transmisibles.

Los perros, en especial, se ven más afectados por *Dirofilaria immitis*, parásito responsable del desarrollo de la enfermedad llamada Gusano de corazón. A través de la picadura de mosquitos, con mayor prevalencia en climas tropicales y subtropicales, se transmite un gusano que llega hasta el corazón del perro y afecta su sistema circulatorio.

Y aunque su diagnóstico es complejo, esta enfermedad es prevenible con la administración mensual de NexGard Spectra[2], desparasitante masticable que además de prevenir la dirofilariosis, elimina un amplio número de parásitos internos y externos.

Especial atención a la temporada vacacional

En ambos casos, tanto los tutores de mascotas como los veterinarios deben estar conscientes de los diversos factores implicados en la presencia de enfermedades.

“Viajar con mascotas incrementa el riesgo de infestación y dispersión entre regiones, lo que puede ser un reto de diagnóstico para los veterinarios que no están familiarizados con enfermedades no endémicas”[3], explicó la MVZ. Samantha Hay-Parker, Asesora Técnica Veterinaria de Boehringer Ingelheim México.

“Las mascotas deben contar con un esquema de vacunación y desparasitación completo, en especial aquellas que habitan o están por trasladarse a zonas tropicales o de clima cálido y en épocas en las que la incidencia de parásitos es mayor, siempre siguiendo las indicaciones del veterinario”, finalizó.



VOZ
ESMERALDA
VOZ

Somos tu voz



www.vozesmeralda.com