

Hiris Yasmín, fue condenada a 167 años 4 meses de prisión y Vanessa Lizbett, a 141 años 8 meses.

309 años de prisión a dos mujeres de Agua Prieta que raptaron a una bebé en Nogales y mataron a la madre

madre de una niña de 44 días de nacida y golpearon a la abuela en Nogales, Sonora fueron sentenciadas a pasar el resto de sus vidas en prisión. La penal global es de 309 años de cárcel, luego

Dos mujeres de Agua Prieta, que asesinaron a la que **Fiscalía de Sonora** acreditó en el juicio que las dos mujeres privaron de la vida a la señora Adriana Leal, de 33 años de edad, raptaron a su bebé e intentaron asesinar a la abuelita, en hecho ocurrido el 6 de mayo de 2022.

Por los delitos de feminicidio, tentativa de feminicidio, rapto y robo agravado, el juez dictó sentencias condenatorias a Hiris Yasmín, a 167 años 4 meses de prisión y a Vanessa Lizbett, a 141

Pasa a la página 2



muerto y un herido grave, saldo del

Un hombre muerto y uno herido de gravedad, fue el saldo que dejó un accidente ocurrido el pasado sábado 9 de abril, aproximadamente a las 13:20 horas, en la carretera federal y avenida 42, a la altura del hotel Frontera Inn.

Quien murió en el lugar de los hechos al quedar

prensado el vehículo que tripulaba pegado a la plataforma de un tráiler que estaba estacionado, fue **Manuel C.** de 25 años de edad y residente de esta ciudad, en la colonia Colosio.

Su acompañante Luis Angel M.F., de 29 años años, también de esta ciudad y residente en la

misma colonia, sufrió heridas de gravedad por lo que fue trasladado por socorristas de la Cruz Roja al Hospital General, donde se le diagnosticaron daños en el tórax y probable perforación de un pulmón, siendo reportado su estado como delicado.

Pasa a la página 2

CARCEL DE POR VIDA

años y 8 meses. Además ambas deberán pagar de manera conjunta más de 2 millones pesos en multas y reparación de daños a la familia de las víctimas: **Adriana**, asesinada, a la abuela **Gabina** y a la niña **Alison Guadalupe**.

El móvil de los delitos fue la supuesta necesidad de Hiris de tener un bebé para justificar un embarazo ficticio y retener a su pareja, por lo que planeó la búsqueda de posibles víctimas, informó la Fiscalía.

Por afuera de un hospital público, el 6 de mayo de 2022 contactaron a las víctimas ganándose su confianza y las invitaron a una vivienda en la colonia La Mesa, donde al darles de comer, las hoy sentenciadas pusieron sedantes, ansiolíticos y amnésicos en las bebidas.

Al perder el conocimiento, ataron de manos y pies a las dos mujeres, a Adriana la privaron de la vida por asfixia por sofocación y a su madre Gabina trataron de hacerle lo mismo, pero pudo sobrevivir y reaccionar, aunque se habían llevado a la niña.

Tras un intenso operativo de agentes AMIC, la Fiscalía de Sonora localizó el 8 de mayo en un domicilio de Agua Prieta a la niña **Alison**, deteniendo a Hiris y a Vanessa.

El 13 de mayo de 2022, la Fiscalía General del Estado de Sonora, acusó a Hiris Jazmín, de 31 años de edad y originaria de Agua Prieta, de secuestrar a la bebé Alison Guadalupe, para fingir un embarazo y salvar la relación con su pareja. Para lograr su plan le pidió ayuda a su prima Vanessa Lizbeth, de 22 años de edad.

Ese día se acercaron a la mamá y a la abuela de la bebé cuando salían del hospital en Nogales y les ofrecieron raite ya que hacía mucho calor y se ofrecieron llevarlas a su casa, en la colonia La Mesa, al sur de Nogales. Luego de dejar a las mujeres y a la bebé, regresaron con comida y bebidas y según la investigación se concluyó que la comida y bebidas tenían drogas, por lo que después de comer, Adriana y su madre perdieron el conocimiento. Cuando la abuela despertó se percató que ambas estaban atadas, como pudo se desató y pidió ayuda, pero vio que su hija Adriana estaba muerta y la bebé ya había desaparecido.

Al reportar el hecho al 9-1-1, autoridades locales, estatales y federales iniciaron la búsqueda de la menor, se emitió una **Alerta Amber** y se solicitó apoyo de las autoridades fronterizas.

La FGJE informó que en 24 horas ubicaron a la niña en una casa en Agua Prieta, en buen estado de salud y en compañía de Hiris Jazmín, Vanessa y la madre de Hiris, siendo detenidas y acusadas de privación ilegal de la libertad de la niña y por el asesinato de su madre.

Los videos fueron clave para el hallazgo:

El encuentro inicial entre las sospechosas y las víctimas ocurrió en una zona comercial de Nogales. La FGJE dijo que las imágenes de cámaras de vigilancia de la policía y videos de seguridad de empresas privadas fueron evidencia clave para el seguimiento de las sospechosas.

Según el reporte, en un momento las mujeres intentaron cruzar a Estados Unidos a través de Nogales, pero fueron rechazadas debido a la falta de la documentación adecuada.

Mientras tanto dijo la FGJE que la búsqueda se hizo por aire y tierra y los investigadores consultaron con empresas de autobuses y aerolíneas para ver si las culpables podrían haber intentado escapar por esas vías.

Con las pistas y evidencia recolectadas llegaron a una vivienda en Agua Prieta, donde fue rescatada **Alison Guadalupe**.

La autopsia reveló que la mamá de la niña mu-

rió por asfixia y fue golpeada. El análisis químico encontró que fueron drogadas con benzodiazepina, alprazolam y diazepam.

Con los datos de prueba aportados por el Ministerio Público de la Fiscalía de Justicia del Estado, el juez dictó prisión preventiva en contra de las mujeres, resolviendo dejar en libertad a **Maribel**, de 52 años, madre de Hiris, al no encontrar responsabilidad en los hechos.



Alison Guadalupe Ayala Leal, fue sustraída de su casa en Nogales y entregada a su padre y a su abuela, por parte de la Fiscalía General de Justicia del Estado (FGJE).

Claudia Indira Contreras, Fiscal General del Estado informó que entregaron a la bebé y están brindando atención en el Centro de Atención a Víctimas del Delito.

La Fiscalía de Sonora dictó una pena de 309 años de cárcel a dos mujeres aguapretenses, en Nogales, responsables de privar de la vida a una señora, raptar a su bebé de 44 días de nacida y por tentativa de feminicidio contra la abuela, en mayo de 2022.

Tras un intenso operativo de agentes AMIC, la Fiscalía de Sonora localizó el 8 de mayo en un domicilio de Agua Prieta, a la niña Alison, deteniendo a Hiris y a Vanessa que concluyó con la sentencia de 309 años de cárcel para las dos.

MUERTO HERIDO GRAVE

Según el peritaje inicial los citados iban a bordo de un vehículo de la marca Honda Accord, color negro, con dirección al Este y su conductor perdió el control del volante por el exceso de velocidad con el que manejaba, saliéndose de la cinta asfáltica para impactarse primero contra un árbol, después chocó contra un poste de alumbrado público.





Luego chocó contra otro árbol y terminó el automóvil volcado, pegado a la plataforma de un tráiler que estaba estacionado frente al motel.







Carretera Agua Prieta-Bavispe ha dinamizado el turismo en la Sierra de Sonora: Alfonso Durazo

Hermosillo, Sonora; 12 de abril de 2023.-

Tras la inauguración de la carretera Agua Prieta-Bavispe, se ha dinamizado la economía en la sierra de Sonora, gracias al aumento de visitantes, tanto de la entidad como de Estados Unidos, lo que permitirá el crecimiento de la actividad turística, resaltó el gobernador **Alfonso Durazo Montaño**.



El mandatario estatal mencionó que en el pasado período vacacional de Semana Santa más de medio millón de personas visitaron pueblos y zonas rurales y, en el caso de la sierra alta, se registró una afluencia de más de 30 mil personas con una derrama económica de 17 millones de pesos, gracias a que se redujo a una hora y 45 minutos el recorrido que anteriormente tardaba hasta 7 horas.



"Esta es la carretera Agua Prieta-Bavispe, que ha tenido un impacto económico en la región impre-

sionante; lo importante es que en todos los pueblos, San Miguel, Bavispe, Bacerac, Huachinera, no cabía un alfiler de la movilización, la presencia impresionante", indicó.



El gobernador mencionó que a raíz de los resultados de esta infraestructura se fortalecerá la construcción de la carretera Bavispe-Nuevo Casas Grandes, proceso que se encuentra en vías de adquisición de derechos de vía, la cual deberá quedar concluida antes de acabar la presente administración federal.

notaria61apson@hotmail.com



Lic. Homero C. Gonzalez Fuentes

NOTARIO PÚBLICO NO. 61 TEL: 633 338 5761 / 633 338 0370 52 633 333 1106

cALLE 1 AV. 10 Y 11





Zenith campeón de la Liga Interbarrial de Primera Fuerza en 1994. El equipo lo integraron Jesús Gil, Oscar Quijano, Arturo Miranda, Poli Urrea, Julio Camargo, Víctor Fabela, Fernando Ballesteros, Manuel González Jr., Juan Carlos Juvera, José "Canseco" Bustamante, Manuel González, Alonso Ramírez, el manejador Mauricio Jurado, entre otros que no se alcanzan a distinguir.



Tigres "B" campeón de la Liga Interbarrial de Segunda Fuerza en 1994. El equipo lo integraron Ricardo "Porky" Romo, Roque Urquijo, Martín "Cabeca" Romo, René "Cuajo" Montaño, Martín Marro" Vásquez, Roberto Castillo, Mario "Cucho" Velásquez, Sergio "Chorito" Romo, Roberto García, Jesús "Kiki" Urquijo, Pedro Velásquez, Gerardo "Kuino" Romo, "Lolo" Silva, Miguel "Choro" Romo, Eleazar "Chay" Velásquez y el manejador y jugador Roberto Velásquez.



La Temporada del año 1994 de la Liga Interbarrial de Primera y Segunda Fuerza, le fue dedicada a don Guillermo "Memo" Galindo. En la foto con los invitados de honor: Manuel "Barbitas" Acuña; Aristeo de León Urbina "Don Tello"; no identificado; Francisco "Lagañas" Grijalva; Rubén "El Ronchas" Hurtado; Enrique Betancourt; Rogerio "El Pelón" Loreto; el homenajeado Guillermo "Memo" Galindo, José Juan "El Chejuán" Germán y el presidente de la liga José "Chery" Noriega.



Historia del Beisbol en Parte 39

Temporada 1994 de la Liga Interbarrial l 7 de febrero, el presidente de la Liga Interbarrial, Arnoldo "El Chimo-**Ino" Ibarra,** sesionó para organizar la Temporada 1994.

Como ya había mucho descontento en la mavoría de equipos por la manera de dirigir la liga "El Chimono", se propuso que se lanzara la convocatoria para elegir a una nueva directiva.

El 14 de febrero se presentó la planilla in-

tegrada por **José "Chery" Noriega** para presidente, Sergio "Tuercas" Díaz como secretario y Andrés "El Puro" Ortiz como tesorero.

El 21 de febrero **Benjamín "El Brujo" Valdez** presentó otra planilla, en la que propuso como presidente al "Chimono" Ibarra por 15vo año consecutivo, como secretario a Reynaldo "El Chapito" Romero y como tesorero al profesor Balvanedo Urbalejo. El equipo **Zenith** presentó la planilla integrada por **Pomposo Soto** para presidente, a Reynaldo "El Chapito" Romero para secretario y a Francisco Pedroza para te-

sorero. Y la cuarta planilla fue presentada por "Vicky" Machado, en la cual propuso a Jesús

"Gordo" Gil para presidente, a Mario Es-

pinoza para secretario y a Héctor Cheno para tesorero.

El 7 de marzo fueron las elecciones resultando la planilla ganadora la encabezada por "Chery" Noriega, con 17 votos, Arnoldo Ibarra 3 y Pomposo Soto cero y Jesús Gil se retiró de la contienda una semana an-

El 16 de abril, con la participación de 26 equipos se inauguró la Temporada 1994 de la Liga Interbarrial de Beisbol de Primera y Segúnda Fuerza, misma que fue dedicada al señor Guillermo "Memo" Galindo.

Los equipos de **Primera Fuerza** fueron: Rieleros de "Vicky" Machado, Taller Hery de Armando Martínez, **Cobras** de Esteban Zamudio, **Zenith** de Mauricio Jurado, **Ca**-

Pasa a la página 5

OH TEMPORE ..

chorros de Rubén "Zarco" Leyva, Block Internacional de Mario "Nervio" Espinoza y Venados de Sergio "Checo" Salinas, campeones en 1993 de Segunda Fuerza y que ascendieron a la Primera, retirándose a media temporada.

Y en Segunda Fuerza: Taller Dórame de Beto Romo, Adflex de José Luis Abril, Tigres "B" de Roberto Velásquez, Block Azteca de Claudio "El Panzurrias" Martínez, El Clarín de Omar Noriega, Twins de "Balo" García, Fronteras de Manuel Luna, Cabullona del "Chabeto" Grijalva, Santos de Bernardo Elías, Sindicato Minero de Ricardo Loera, Allied Signal de Luis Martínez, Bendix, IMSS de Lalo Urrea, CROM de Jesús Peralta, Aguilas de Luis Ibarrola, Velcro de Memo Anaya, Colonia capulco de Rubén "El Bacho" Chávez, Deportiver de Juan Orellán, Soles de Pepe Torres y El Rusbayo de Amador Ibarra.

El 14 de agosto dieron inicio los **playoffs de la Primera Fuerza**, en los cuales **Zenith** eliminó a **Cobras** y **Taller Hery** a **Rieleros** para terminar con su reinado de tres años consecutivos.

Por cierto el 4 de septiembre, Julio César "El Filipino" Meza lanzó un juego perfecto en la Segunda Fuerza, fue una joya de pitcheo ya que retiró a 27 hombres de manera consecutiva en 9 innings nadie le pisó la primera base, ponchó a 9 y sus compañeros le jugaron sin error y su equipo Soles derrotó 7-carreras a cero al equipo Santos.

Con esto "El Filipino" Meza se unió a Héctor "Zurdito" León en lograr esa hazaña, que "El Zurdito" fue el primero en tirar un juego perfecto en la Liga Municipal



Julio César "Filipino" Meza, al libro de records. Ese mes de septiembre, por problemas de salud, el presidente de la liga, José "Chery" Noriega, presentó su renuncia, quedando al frente de la misma, Sergio "El Tuercas" Díaz.

El sábado 18 de septiembre inició la **serie por el campeonato de la Primera Fuerza** entre los equipos **Zenith y Taller Hery,** ganando los dos primeros partidos el equipo **Zenith.**

La final se reanudó el 25 de septiembre, ganando nuevamente los dos juegos **Zenith**,

barriendo a **Taller Hery y conquistando por primera vez el campeonato**.

El 29 de octubre iniciaron los playoffs de la Segunda Fuerza en los cuales Tigres "B" eliminó a CROM, Twins a Allied Signal, El Rusbayo a Colonia Acapulco y El Clarín a los Soles.

En las **semifinales, El Rusbayo** que ya estaba en la lona se levantó y eliminó sorpresivamente al favorito **El Clarín,** por su parte

Tigres "B" dejó fuera a los Twins.

El 13 de noviembre inició la serie por el campeonato de Segunda Fuerza coronándose Tigres "B" en 5 partidos, derrotando al equipo El Rusbayo, dirigido por

Leobardo "El Biro" Argüelles. En la próxima edición, recordaremos lo que pasó en la temporada **1995** pero mientras nos recostamos a recordar y a exclamar un: ¡Oh Témpore!

CFE: ¿Qué hacer si te cobraron de más al pagar el recibo de luz?



Pagar el recibo de luz es importante para que no suspendan el servicio eléctrico, sin embargo, podría pasar que la **Comisión Federal de Electricidad (CFE)** haga un cobro excesivo, por ello te decimos qué hacer si te cobraron de más al pagar el pagar el recibo de luz.



Qué hacer si mi recibo de luz llegó más caro: Si notas que la CFE te cobró de más al pagar el recibo de luz, es importante que expongas tu inconformidad y solicites una aclaración, esto con la finalidad de que se haga un desglose de la factura eléctrica.

De acuerdo con la CFE, si tu inconformidad por cobro de más en el consumo de luz procede, corregirán tu recibo y el resultado te lo enviarán por correo electrónico o número de teléfono proporcionado.

En caso de que tu inconformidad por cobro excesivo no proceda, será necesario cubrir el monto señalado en el recibo CFE.

Cabe señalar que el pago de tu recibo CFE lo puedes hacer en los cajeros que están instalados en los centros de atención a clientes, en tiendas de autoservicio y bancos autorizados.

Cómo expongo mi inconformidad por cobro excesivo de la CFE:

Puedes presentar tu inconformidad por cobro de más por teléfono, marca el número 071.

El horario de atención es 24 horas y está disponible los 365 días del año.

También puedes solicitar la aclaración a través de la app CFE Contigo, la cual está disponible para dispositivos Android e iOS. Sigue los siguientes pasos:

- * Descarga la app y registrate como usuario.
- * Elige la sección "Reportes".
- * Da clic en "Generar nuevo reporte".
- * Te pedirá que compruebes el número de servicios que tienes, éste lo puedes encontrar en tu recibo CFE.
- * Por último, escribe una breve explicación donde expongas el problema y pide una aclaración.
- * Una vez que hayas pedido la aclaración, la CFE te enviará su respuesta, en caso que no estés de acuerdo, comunícate con la Profeco para exponer el problema.

Otra forma que tienes para exponer tu inconformidad por cobro excesivo es acudir a cualquier centro de atención a clientes. **Recuerda que este trámite no tiene costo alguno.**



633 100 5585

Página

DBITUARIO

Por Makamen Corella

Sra. María Jesús Ruiz Varela

Falleció el 24 de marzo. Edad 43 años. El día 30 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 31 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia del



Sagrado Corazón de Jesús y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Luis Fernando García Martínez

Falleció el 15 de marzo en Phoenix, Arizona. Edad 23 años. El día 31 su cuerpo fue velado en la Capilla Emaús de Funeraria Barragán. El día 1 de abril se le ofició misa de cuer-



po presente en la Parroquia María Auxiliadora y fue sepultado en Parque Funerario Renacimiento. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sr. Sergio Aguilar Amaya

Falleció el 1 de abril. Edad 71 años. Que en paz descanse. Todos los servicios estuvieron a cargo de Funeraria Barragán.

Sra. Ludivina Galván Rodríguez



Falleció el 3 de abril. Edad 65 años. Su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán, en donde se le ofició un servicio religioso. El día 4 fue sepultada en el nuevo panteón municipal. Que en

paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sra. María Luisa Yolimea Bacasegua



Falleció el 2 de abril en Nogales, Sonora. Edad 52 años. El día 3 su cuerpo fue velado en la Capilla San Alberto de Funeraria Barragán. El día 4 fue trasladada al que fuera su domicilio en la calle 16 avenida 42

y 43 para seguir siendo velada y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sra. Olivia Moreno Vázquez

Falleció el 10 de marzo, en Phoenix, Arizona.



Edad 58 años. El día 7 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán desde las 10:00 horas y posteriormente fue trasladado al poblado Ojo de Agua,

Municipio de Cumpas, Sonora, donde se llevaron a cabo los servicios religiosos y fue sepultada en el panteón municipal. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

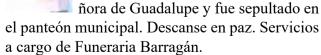
Sr. José Guadalupe Núñez Merino

Falleció el 7 de abril. Edad 42 años. Su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán, donde se le ofició un rosario. El día 8 fue sepultado en el nuevo cementerio municipal. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.



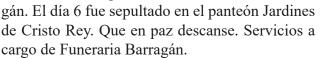
Sr. Marco Antonio Burruel "El Candy"

Falleció el 7 de abril en Naco, Sonora. Edad 53 años. Su cuerpo fue velado en el Velatorio Municipal del DIF de Naco. El día 8 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Se-

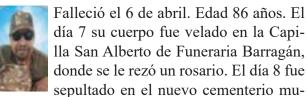


Sr. Ramón David Román Arenas

Falleció el 3 de abril en Nogales, Sonora. Edad 51 años. El día 5 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe y posteriormente su cuerpo fue velado en la Capilla Emaús de Funeraria Barra-



Sr. José Luis González Sandoval



nicipal. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sra. Graciela Baltiérrez de Islava

Falleció el 7 de abril. Edad 68 años. El día 8 su cuerpo fue velado en la Capilla San Juan de Funeraria Barragán. El día 9 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Se-



ñora de los Ángeles y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sr. Enrique Marrufo Carrillo

Falleció el 7 de abril. Edad 95 años. El día 8 su cuerpo fue velado el que fuera su domicilio en calle 40 avenida 33 y 34. El día 10 fue sepultado en en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Jesús Alfonso Franco Zausameda



Falleció el 7 de abril en Nogales, Sonora. Edad 5 años. El día 8 su cuerpo fue velado en la Capilla San Alberto de Funeraria Barragán, donde se le ofició un servicio religioso. El día 9 fue sepultado en el panteón Jardines

de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Manuel Castillo Andrade



Falleció el 9 de abril. Edad 27 años. El día 9 su cuerpo fue velado en el que fuera su domicilio en calle 11 avenida 40. El día 10 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parro-

quia de Nuestra Señora de Guadalupe y fue sepultado en el panteón Jardines de Cristo Rey. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sr. Arturo Montes Muñoz



Falleció el 9 de abril. Su cuerpo fue velado en la Capilla Emaús de Funeraria Barragán. El día 10 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de la Sagrada Familia y posteriormente fue cremado en

Complejo Funerario Barragán. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sra. Laura Elena Soto García



Falleció el 10 de abril. Edad 56 años. Su cuerpo fue velado en el que fuera su domicilio, en calle 33 y 34 avenida Industrial. El día 12 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de Nuestra Señora de

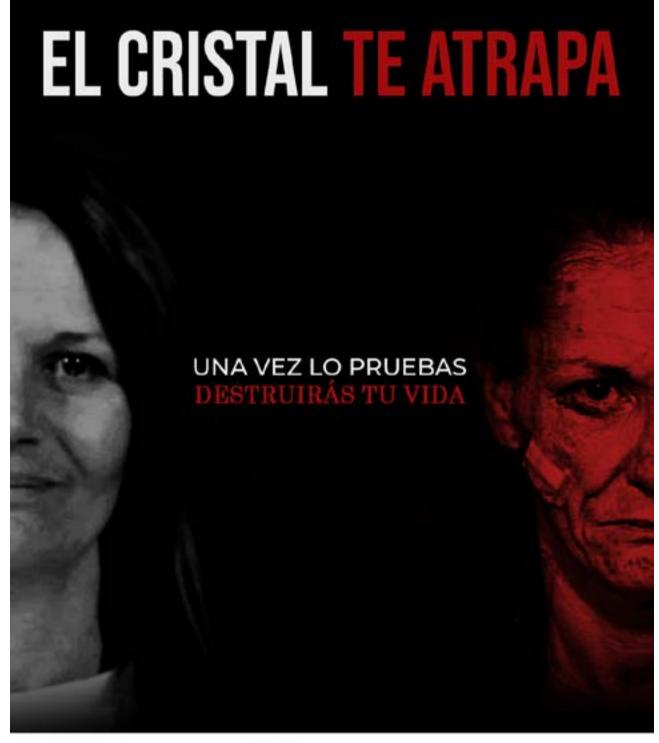
Guadalupe y fue sepultada en el panteón Jardines de Cristo Rey. Descanse en paz. Servicios a cargo de Funeraria Barragán.

Sr. Javier Estrella Sánchez



Falleció el 11 de abril. Su cuerpo fue velado en la Capilla Sixtina de Funeraria Renacimiento. El día 12 se le ofició misa de cuerpo presente en la Parroquia de la Sagrada Familia. De ahí partió el cortejo fúnebre al estadio de beisbol Antonio B. Lore-

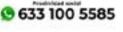
to, donde se le hizo un homenaje póstumo, ya que fue gran impulsor del beisbol en esta ciudad y era el presidente de la Liga Municipal de Beisbol. Posteriormente fue sepultado en Parque Funerario Renacimiento. Que en paz descanse. Servicios a cargo de Funeraria Renacimiento.





















Presenta Protección Civil Sonora Escuadrón de Drones

Los Vehículos Aéreos No Tripulados de Grado Militar, servirán para apoyar en labores de protección civil, en temas de búsqueda y rescate y combate de incendios forestales



El pasado 5 de abril, el Coordinador estatal de Protección Civil, Juan Manuel González Alvarado presentó el Escuadrón de Drones de grado militar de la dependencia, que servirán en actividades de búsqueda y rescate.

Nos ayudan a encontrar a personas en altamar extraviadas, por ejemplo en la sierra y nos ayudan también en labores de apoyo a personas que queden atrapadas, expuso González.

Indicó que los drones tienen la capacidad de elevarse hasta dos kilómetros de altura y volar cruzando municipios para poder realizar sus misiones de salvaguarda de la población.



El escuadrón es operado por personal altamente capacitado para realizar diversas misiones.

Añadió que los drones han demostrado ser herramientas indispensables en múltiples tareas de protección civil.

El uso de aeronaves no tripuladas con sensores especiales es esencial en situaciones de fuego, donde pueden ser utilizados para la detección temprana y la evaluación de daños, así como para la identificación de puntos críticos y la gestión de la respuesta, comentó el coordinador estatal.

Las misiones de búsqueda y rescate son operaciones críticas que requieren el uso de tecnología confiable y avanzada. Pueden proporcionar una visión global y detallada de la situación, lo que permite a los equipos de respuesta tomar decisiones más informadas y eficientes.

Además los drones equipados con cámaras térmicas y sensores de detección de vida son especialmente útiles en la búsqueda y rescate de personas en situaciones peligrosas, como incendios y deslizamientos de tierra.

Los drones pueden transportar suministros y equipos de emergencia a áreas de difícil acceso, lo que es especialmente valioso en situaciones en las que las carreteras y los puentes están bloqueados o dañados.

Escuadrón de Drones de Protección Civil Sonora:

Mavic 3 Enterprise Thermal Edition

™Marcha

El Mavic 3T, por otro lado Thermal es idóneo para tareas de emergencias, como rescates, extinción de incendios, etc. Esto, en parte, es gracias a la inclusión de una cámara que indica la temperatura de la zona que está enfocando y permite distinguir los diferentes grados a través de una indicación por colores.

DJI MATRICE 300 RTK + Zenmuse H20N

El DJI Matrice 300 considerado el mejor drone en su categoría por su potente rendimiento, tecnología avanzada, cámara de alta calidad, fiabilidad y seguridad, versatilidad y muchas otras características avanzadas que lo convierten en herramienta ideal para Protección Civil.

DJI MATRICE M30T:

Tanto si se trata de despegar en una misión de búsqueda y rescate como de poner los ojos en un activo inestable, el M30 se ha desarrollado pensando en la velocidad de despliegue.

La carga útil del M30 no requiere calibración antes del despegue y sus brazos plegables tienen un mecanismo de bloqueo rápido para minimizar el tiempo de preparación. A diferencia del M300, no tiene tren de aterrizaje.

Todos los elementos están diseñados para que esté listo para volar en cuestión de segundos.



Proximidad social

• 633 100 5585

CRONÓMETRO DE PITCHEO 20 segundos 15 segundos Corredores en base Bases vacías

LÍMITE DE SHIFTS



Las nuevas reglas en las Ligas Mayores para el 2023

Preguntas más frecuentes

Por Anthony Castrovince

CAMBIOS EN LAS REGLAS PARA LA TEMPORADA 2023



RELOJ DE PITCHEO

- 15 segundos cuando las bases están vacias
- 20 segundos con corredor(es) en base
- El bateador recibe un tiempo muerto por comparecencia al plato El tiempo promedio de un juego de 9 entradas de Ligas
- Menores se redujo en 26 minutos entre 2021 y 2022

BASES MÁS GRANDES

1B, 2B y 3B aumentaron de 15° cuadradas a 18° cuadradas Se espera que bases más grandes tengan un impacto positivo en la seguridad de los jugadores

- Dos jugadores de cuadro deben colocarse a cada lado de 28 cuando se suelta el lanzamiento
- Los cuatro jugadores del cuadro deben tener ambos pies en el diamante cuando el lanzador está sobre la goma

La temporada 2023 de Grandes Ligas traerá una serie de cambios de reglas que tienen como objetivo mejorar el ritmo del juego y aumentar la acción en el terreno.

La llegada del cronómetro de pitcheo, restricciones a las formaciones defensivas y bases más grandes conforman una de las adaptaciones más ambiciosas del libro de reglas en la era moderna. Así que, pensando en eso dejamos esta guía para entender las nuevas reglas y las razones para su implementación.

¿Cuáles son las nuevas reglas?

Hay tres y ahondaremos en cada una en detalle más abajo.



1. CRONÓMETRO DE PITCHEO:

La duración de los juegos seguirá determinándose por innings, no por minutos. Pero para que el ritmo de cada encuentra sea más movido, habrá un cronómetro de 30 segundos entre bateadores y luego un límite más corto entre lanzamientos. A los lanzadores se les requerirá que comiencen su movimiento 15 después de haber recibido la pelota con las bases vacías o 20 segundos después de tomarla con corredores en base. Si no lo hacen, serán castigados con una bola automática.

Los lanzadores además podrán salirse solamente dos veces de la lomita (por ejemplo, intentos de sorprender a un corredor o sacar el pie de la goma de lanzar) por visita al plato con un corredor en primera. Si se sale, el reloj comienza de nuevo.

Los bateadores, por su parte, deberán estar dentro de la caja de bateo y pendientes del pitcher cuando el cronómetro marque 8 segundos o serán castigados con un strike automático.

2. RESTRICCIONES A LOS SHIFTS:

El equipo a la defensiva debe tener un mínimo de 4 jugadores en el infield, con al menos dos infielders completamente ubicados en uno de los lados de la segunda base. Estas restricciones tienen como objetivo aumentar el promedio de bateo en bolas puestas en juego, y permitirles a los jugadores del cuadro mostrar sus habilidades con grandes jugadas defensivas.



3. BASES MÁS GRANDES:

La primera, la segunda y la tercera base pasaron de 15 pulgadas por cada lado a 18 pulgadas por lado, mientras que el home seguirá del mismo tamaño. La razón principal para que las bases ahora serán más grandes es seguridad, pues defensores y corredores tendrán más espacio para maniobrar sin chocar. Pero al haber ahora también poco menos de distancia entre las bases, **se** podría ayudar a los corredores en intentos de robo y jugadas cerradas.

Pasa a la pagina 9



El Clarín

NUEVAS REGLAS LIGAS MAYORES

¿Cuándo entran en efecto las nuevas reglas? Entraron para todos los juegos de Spring Trai-

ning, permitiendo un periodo de ajuste antes del Día Inaugural de la temporada 2023.

A los umpires se les ha pedido que **empiecen a castigar a quienes rompan las reglas** de una misma vez.

¿Estas reglas también estarán en juego en la postemporada?

¿Las nuevas reglas serán utilizadas en el World

más rápido.

No, no serán usadas en ese torneo.

¿Por qué surge la idea de implementar estos

cambios de reglas?

Con MLB decidida a encarar el problema de juegos más largos y con menos acción, la liga condujo un extenso estudio consultando a sus fanáticos para determinar, en esencial la mejor versión

del béisbol. "Le hemos preguntando a cientos, miles y, a través de encuestas a decenas de miles de fanáticos del béisbol y jugadores y directivos y scouts y a todos los demás", dijo el consultor de Major League Baseball, Theo Epstein. "Y hay una tendencia en común sobre lo que significa la mejor versión del juego para la gente". El consenso fue que acción, bolas en juego (que un menor porcentaje de visitas al plato, termine en jonrones, ponches y boletos), velocidad en las bases y más oportunidades para los fildeadores y so-

A partir de allí el Comité de Competiciones y el Comité de Reglas de Juego de MLB desarrollaron una variedad de ideas para cambiar reglas con la intención de mejorar la experiencia de los fanáticos.

bre todas las cosas, que el ritmo del juego sea

¿Por qué confía MLB en que estos cambios beneficiarán el juego?

Porque todos los cambios se pusieron a prueba en más de 8 mil partidos en varios niveles de ligas menores y de manera extensa en la Liga del Atlántico (independiente), antes de ser adoptados a nivel de Grandes Ligas.

¿Cuáles fueron los resultados de los experimentos?

En 2022, los juegos de ligas menores de 9 entradas que utilizaron el cronómetro de pitcheo fueron, en promedio, 25 minutos más cortos que los partidos del 2021 en los que no se utilizó el cronometro de pitcheo (de 3 horas, 3 minutos a 2:38). Los intentos de robo aumentaron de 2.23 por juego a 2.81, y la tasa de éxito en intentos de robos de base mejoró de 68% a 78%.

Los límites a las formaciones especiales, defensivas o shifts, contribuyeron a un incremento en el promedio de bateo en los niveles de ligas menores de .247 a .249.

Analicemos más de cerca cada una de las reglas empezando con el cronómetro de pitcheo.

EL CRONÓMETRO DE PITCHEO

¿Cuál es el propósito del cronómetro de pitcheo? Para reducir el tiempo muerto entre lanzamien-

tos y crear un ritmo más fluido de juego. El tiempo promedio de juego ha sido de manera consistente de 3 horas o más desde 2012. El objetivo es generar más acción en una ventana más corta de tiempo, en lugar de menos acción en un marco de tiempo más largo.

"Inicialmente odiaba el cronómetro de pitcheo", dijo el veterano de MLB **Matt Carpenter**, quien pasó tiempo en Triple-A en 2022 jugando con el reloj de pitcheo. "Comenzó a gustarme gradualmente hasta el punto en el que realmente apruebo esta medida en los juegos de Grandes Ligas. El gancho principal aquí es que el ritmo de juego se

hace mucho más fluido".
¿Por qué el cronómetro de pitcheo beneficia el

obo de bases?

montículo que se aplicará sobre los pitchers. Con corredores en base el cronómetro se reinicia si el lanzador intenta sacar al corredor o saca el pie de la placa. Para evitar que el pitcher evada el cronómetro, como se vio en las pruebas originales en ligas menores, se creó un límite de dos desenganches por cada visita al plato. El límite se reinicia si un corredor avanza durante la visita al plato, ya sea por base robada, lanzamiento descontrolado, pásbol o balk (engaño).

¿Qué sucede si el pitcher saca el pie de la placa por tercera vez?

Si saca el pie de la placa o intenta poner fuera al corredor por tercera vez, se marcará un balk (el corredor o corredores avanzarán automáticamente), a menos de que se registre un out. Pongámoslo de otra manera, si el tercer intento de sacar al corredor tiene éxito, no se marcará como balk.

¿Podrá el bateador solicitar tiempos fuera?

Sí. Un tiempo fuera por visita al plato. De otra manera, el bateador debe estar dentro de la caja de bateo y estar alerta al lanzador con por lo menos 8 segundos restantes en el cronómetro. ¿Qué pasa si el cronómetro de pitcheo queda

en cero al momento de que el lanzador está en

movimiento? ¿Se le cargará una bola?

No. Siempre y cuando el lanzador comience su movimiento previo a la expiración del cronómetro de pitcheo, no se le cargará con una bola. Los umpires portarán un dispositivo en sus muñecas que zumbará cuando el reloj expire, por lo tanto, será decisión de ellos marcar la violación

¿Qué pasará con las visitas al montículo o las lesiones? ¿Contarán como "desenganches"?

a la regla.

No. Las visitas al montículo, los tiempos fuera por lesión y los tiempos fuera solicitados por los equipos a la ofensiva no cuentan como un desenganche.

¿Los equipos seguirán teniendo el mismo número de visitas al montículo permitidas por juego? Seguirán teniendo 5. Sin embargo, un efecto agregado como resultado del cronómetro de pitcheo es que, si el equipo ya agotó todas sus 5 visitas al montículo permitidas previo a la novena entrada, se le permitirá una visita adicional más en el noveno. Esto cumple eficazmente como un desenganche adicional.

¿Podrá algo más detener el cronómetro de pitcheo?

Los árbitros podrán otorgar tiempo adicional si alguna circunstancia especial lo requiere. Por ejemplo, si un receptor es retirado en las bases para ponerle fin a la mitad de un inning, podría recibir más tiempo para ponerse su indumentaria. Prácticamente los umpires podrán juzgar por cuenta propia para determinar si el cronómetro deberá ser pausado.
¿Qué tan común serán las infracciones del cro-

nómetro de pitcheo?Si el ajuste en las Mayores tiene los resultados

similares a los de las Ligas Menores, habrá más infracciones a comienzos de la temporada que más adelante. En la segunda semana tras la implementación del cronómetro de pitcheo en liga menor el año pasado, hubo un total de 1.73 infracciones por juego. Para la sexta semana, hubo apenas 0.53 infracciones por partido. En otras palabras, los jugadores se acoplaron en casi un mes.

Restricciones de shift (Formación especial)

¿Cuál es el propósito de las restricciones de shi-

tt?Para mejorar la probabilidad de bolas bateadas

en juego con resultados más tradicionales y demostrar las capacidades atléticas de los defensores con gran alcance en el medio del cuadro.

Debido a los límites de "desenganches" sobre el dad de los shifts extremos, el promedio de MLB montículo que se aplicará sobre los pitchers. Con corredores en base el cronómetro se reinicia si el lanzador intenta sacar al corredor o saca el pie "Creo que volveremos a ver lo atléticos que son de la placa. Para evitar que el pitcher evada el los jugadores" declaró Cody Bellinger de los Ca-

Como referencia, gracias en parte a la populari-

"Creo que volveremos a ver lo atléticos que son los jugadores", declaró Cody Bellinger de los Cachorros. "Estos infielders deberán cubrir bastante terreno y demostrar lo que pueden hacer, en vez de pararse donde probablemente batearán la bola. Para mí, como aficionado, pienso que será muy emocionante".

¿Podrán los infielders cambiar de al lado?

No. Entonces si un torpedero es el mejor defensor del equipo, no podrá cambiar de lugar con el intermedista contra un bateador que tiene más probabilidad de batear la bola hacia el lado de la segunda base.

¿Podrá un jardinero pasar al infield como quinto defensor? Sí, un equipo podrá tomar el riesgo de que un

bateador envíe la bola hacia un espacio más amplio en las praderas.

¿Cuál es la sanción por no obedecer las restricciones de shift?

Una bola automática.

:Doduću log vostvicci

¿Podrán las restricciones de shift revisarse en video?

Sí, podrán revisarse.

¿Podrá un infielder técnicamente evitar la restricción al correr hacia la segunda base o a las praderas cuando se lance la bola?

No Aparto de sor físicamente difícil, dicha claso

No. Aparte de ser físicamente difícil, dicha clase de evasión técnica será supervisada por los árbitros como una infracción que resulta en una bola automática.

BASES MÁS GRANDES

DASES WAS GRANDES

¿Cuál es el propósito de las bases más grandes? El fin principal es la seguridad de los jugadores, brindándoles más espacio para operar por las almohadillas sin chocar con el oponente. Esto es especialmente de gran ayuda en las varias jugadas cerradas en la inicial.

En las Ligas Menores, los eventos de lesiones cerca de las bases pasaron de 453 con las antiguas bases en el 2021 a 392 con las bases más grandes en el 2022.

¿Con las almohadillas más grandes, cuánto se acorta la distancia entre las bases?

La distancia entre la primera base y la segunda base, y entre la segunda base y la tercera base se reduce por 4.5 pulgadas. La distancia entre el plato y la primera base o la tercera base se reduce por tres pulgadas.

Ah, por último... ¿y los "árbitros robóticos"?

La experimentación con el sistema automático de bolas y strikes, y en relación, el sistema de retar bolas o strikes continuará en Ligas Menores en el 2023 pero el sistema no se implementará al nivel de las Mayores y no se ha fijado una fecha para agregarlo en partidos de MLB.







CAMPEON DE CAMPEONES *APERTURA 2023*



Vagabundos

Auténticos BF



03:00 PM Domingo 16 de Abril Unidad Deportiva

Auténticos BF y Vagabundos disputarán la "Copa Campeón de Campeones" Premier, de la Liga Municipal de Futbol

os equipos Auténticos BF y Vagabundos, disputarán el domingo 16 de marzo, la Copa ■Campeón de Campeones de la Liga Municipal de Futbol, Torneo Apertura 2023.

El partido está programado para iniciar a las 3:00 pm, en la cancha de la Unidad Deportiva Munici-

Como sabemos Auténticos BF de Jorge "Zorro" Bujanda son los Bicampeones de la categoría Premier, por su parte, Vagabundos de "Tony" Beltrán, se coronaron en la categoría Libre y ascendieron a la Premier.

Por supuesto que los favoritos para llevarse la copa, son Auténticos BF, por su experiencia, pero

Vagabundos no es un equipo fácil y trae jugadores con mucho talento y potencial y podrían dar la sor-

Les deseamos suerte a los dos equipos y sobre todo que brinden un buen espectáculo a la fanaticada, pues talento es lo que sobra en Agua Prieta.





Muchísimas felicidades a "Shotokan Agua Prieta, Escuela de Campeones" que dirige el Sensei Eisael Monge y su esposa Hilda Huerta, por la destacada participación de sus alumnos en el "XXX Campeonato Nacional Infantil y Juvenil 2023", celebrado en los Mochis, Sinaloa, el 30 y 31 de marzo y el 2 y 3 de abril, avalado por **FEMEKA** (federación Mexicana de Karate).

Agua Prieta se llena de gloria al quedar Doble Campeón Nacional en Kata y Kumite (Categoría 8-9 años Cintas Negras). ¡Excelente!







Págin

Pensión del Bienestar 2023: ¿Cuánto es lo máximo que puedo retirar?

Límite de efectivo que puedes sacar en un cajero y en ventanilla

La Pensión del Bienestar es un beneficio en efectivo para las personas mayores que se entrega de manera bimestral.

Tiene el objetivo de garantizar una vejez digna y apoyar a este sector que muchas veces queda en el olvido por los programas sociales.

Uno de los problemas más comunes que tienen los abuelitos es que no saben cuánto dinero pueden retirar en los cajeros automáticos.

Si estás en la misma situación, te decimos cuál es el límite de efectivo que puedes sacar.

¿Cuánto es el monto máximo?:

Una vez que tengas una cuenta como beneficiaria del programa **Pensión del Bienestar**, acude a tu **Banco del Bienestar**.

El monto máximo que puedes retirar en el cajero automático es de hasta 5 mil 50 pesos por día, si quieres más, tendrás que regresar al día siguiente.

En ventanilla puedes disponer desde 30 pesos

hasta el total de dinero que tengas en tu cuenta, sólo no olvides tu tarjeta.

Recuerda que sólo puedes gastar hasta 20 mil pesos por día, ya sea productos o servicios.



¿Qué hacer extravié mi tarjeta?:

Si llegaste a perder o te robaron tu tarjeta puedes comunicarte al siguiente teléfono **01 800 821 3844**, al instante será bloqueada y se te proporcionará un número de reporte para reclamaciones o aclaraciones posteriores.

Si tienes más dudas, puedes comunicarte al servicio de atención a clientes lada sin costo 01 800 900 2000.



CFE: Cómo descargar el recibo de luz

de la luz y el pago está próximo? Existe una opción con la que puedes obtenerlo desde la comodidad de tu hogar

Uno de los insumos más importantes del hogar sin duda es la luz, sin ella desgraciadamente las actividades se pararían dejándonos sin hacer nada, es por eso la importancia de mantener al día los pagos de esta.

Existen ocasiones en las que por algún motivo no se recibe o se llega a perder el recibo y esto puede entorpecer el proceso de pago. Si es tu caso, existe una opción la cual te resolverá el problema sin salir de casa y totalmente gratis.

Bastará con descargar el recibo de luz, cuantas veces quieras desde la computadora o celular.

¿No sabes cómo? Así puedes descargarlo:



El recibo de la Comisión Federal de Electricidad sirve para comprobar el consumo de energía eléctrica que las personas han usado en cierto tiempo, por lo que es útil para comprobar qué tanta luz se ha gastado entre recibo y recibo.

Consulta tu recibo de luz Nortes estereiros Minarios estereiros Minarios estereiros Carro latera la late

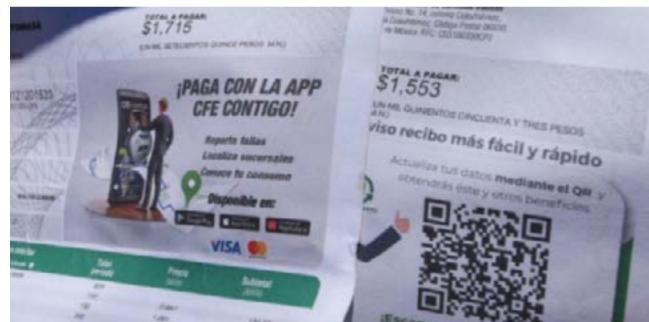
También ayudará a comprobar si existen anomalías que afecten al servicio, de ahí la importancia de tenerlo en un lugar seguro y revisarlo una vez que llegue.

Pero el recibo no solo sirve para comprobar el gasto que se ha realizado de luz, también sirve como comprobante de pago, ayuda a realizar servicios en tiendas, bancos y demás.

Descargar el recibo de CFE se puede de tres maneras, es gratis y no tienes que salir de tu hogar para hacerlo.

Los medios para hacerlo son:

* Página web de CFE



- * Portal del Gobierno Federal
- * App CFE Contigo

PÁGINA WEB DE CFE:

Para esta opción deberás ingresar a https://www.cfe.mx/Pages/default.aspx y darte de alta en "Mi Espacio", bastará con llenar los datos que te solicitan para hacerlo.

Cuando el registro esté hecho proporciona los datos del último recibo que tengas y podrás tener a la mano tu recibo de luz mes con mes.

Recuerda que cada vez que quieras consultarlo debes dirigirte a la pestaña **Consultar tu recibo** para mirarlo.



PORTAL DE GOBIERNO FEDERAL:

Otra opción es el portal de gobierno, ingresa a https://www.gob.mx/tramites/ficha/consulta-tu-recibo-de-luz/CFE6855 y da clic donde dice "Realiza el trámite en línea aquí".

Automáticamente, te desplegará una pestaña donde debes poner el nombre que aparece en el recibo y el número de servicio. Al hacerlo te aparecen todos los recibos los que podrás descargar e imprimir cuantas veces quieras.

APP CFE CONTIGO:

Para realizar tu pago desde la aplicación, primero debes instalarla desde la tienda de aplicación de tu celular, ya sea **App Store o Play Store** respectivamente. Una vez descargada, ingresa a la aplicación. **Regístrate usando un usuario y contraseña** o puedes **darte de alta** autorizando tus credenciales desde **Facebook, Gmail o Twitter**.

Tras el registro solo debes escribir tu número de servicio del recibo de CFE y luego desplazarte a la pestaña "Ubícanos" para conocer el historial de todos tus recibos.

Bastará con seleccionar el recibo que quieras descargar y listo podrás descargarlo de manera PDF en tu celular.

¿Cuánto tiempo tengo para pagar el recibo?

Pagar el recibo es importante y sólo dispondrás de algún tiempo para hacerlo. El tiempo límite varía según la región y la modalidad de servicio contratada.

Por lo general, el plazo máximo para pagar el recibo de luz es de 21 días a partir de la fecha que llegue. El no pagarlo en tiempo y forma, puede generar cargos adicionales y en casos extremos se suspende el suministro de energía eléctrica. Por lo que se recomienda que se pague en tiempo y forma; en caso de tener dificultades puedes contactar a CFE para solicitar opciones de pago diferido o un plan de pagos.

Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023 GR investiga desde 2022, robos en el Instituto para Devolver al Pueblo lo Robado (INDEP)

Hay una carpeta de investigación abierta desde 2022, además de las que presentó su extitular Jaime Cárdenas, en el 2020. Rreservan información por tres años.

Por Alfredo Fuentes | El Sol de México

El Instituto para Devolver al Pueblo lo Robado (Indep) reveló que hay una carpeta de investigación abierta por la pérdida o robo de bienes y objetos de su inventario.

De acuerdo con la respuesta del **Indep** a una solicitud de información realizada por El Sol de México vía la Plataforma Nacional de Transparencia (PNT) se trata de la carpeta de investigación FED/ DGCAP-CDMX/0000070/2022 la cual está a cargo de la Fiscalía General de la República (FGR) y fue abierta el año pasado.

Este diario solicitó al ente, información sobre los bienes y objetos que desaparecieron de su inventario desde 2020 cuando dejó de llamarse Servicio de Administración y Enajenación de Bienes sin embargo rechazó proporcionarla con el argumento de que está directamente relacionada con una carpeta de investigación que se encuentra en trámite y relacionada con un proceso penal en sustanciación (en curso).

El organismo descentralizado de la **Secretaría de** Hacienda reservó, además, la información solicitada por un periodo de tres años, por lo que no podrá ser consultada hasta 2025, después que concluya la administración del presidente Andrés Manuel López Obrador.

Se hace de su conocimiento que la información requerida tiene el carácter de reservada, de conformidad con el artículo 113 fracción XI de la Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública en relación con el Lineamiento Trigésimo de los Lineamientos generales en materia de clasificación y desclasificación de la información, así como para la elaboración de versiones públicas por un periodo de tres años. Lo anterior toda vez que dicha información se encuentra estrictamente relacionada con un proceso penal en sustanciación, por lo que debe precisarse que la publicidad de la información y documentación solicitada generaría una afectación real, demostrable e identificable, hasta en tanto no se adopte la decisión definitiva", justificó.

Este diario pidió conocer el valor de los objetos extraviados o robados, sin requerir el nombre o cargo de las personas, para no quebrantar el debido proceso; así como cuántos funcionarios han sido investigados y sancionados por estas prácticas y tampoco se dio la información.

En septiembre de 2020, a solo 3 meses de asumir el cargo, Jaime Cárdenas Gracia anunció su salida como titular del Indep, a través de una carta que envió al presidente López Obrador y que posteriormente se hizo pública.

Ahí no se limitó a enumerar lo que consideró sus logros y acciones más destacadas al frente de ese organismo, que se dedica a subastar bienes asegurados, expropiados y decomisados para conseguir recursos que posteriormente redirige a otras dependencias o gobiernos locales para realizar obras públicas, también detalló que se encontró con un ente que presentaba problemas de corrupción, como la "mutilación de joyas", lo que llevó a su equipo a presentar denuncias ante la FGR sin que hoy se conozca el resultado de las mismas.

"Encontramos al inicio de nuestra función probables irregularidades administrativas: procedimientos de evaluación que no garantizan los principios del artículo 134 constitucional (el mayor beneficio para el Estado), mutilación de joyas, contratos favorables a las empresas y no al Indep y conductas de servidores públicos **contrarias a las normas.** En consecuencia hemos presentado denuncias administrativas al Órgano Interno de Control.

"Por la manipulación de distintas piezas de joye-

Marcha



Joyas y vehículos asegurados en operativos son algunos de los bienes subastados.

ría hemos presentado las denuncias penales a la Fiscalía General de la República", detalló.

Apenas el pasado 16 de marzo, el presidente López Obrador fue cuestionado en su conferencia de prensa matutina sobre estas denuncias, pero dijo desconocer su avance y si existían o no, y adelantó que pediría información al respecto.

No obstante, durante su exposición criticó el actuar de Jaime Cárdenas Gracia al presentar su renuncia, ya que desde su punto de vista "se equivocó" al irse de la dependencia cuando se percató de los presuntos actos de corrupción.

Primero hay que ver lo de las denuncias, por qué el licenciado Cárdenas se fue así de repente y empezó a declarar y denunciar cuando estaba llegando; creo que actuó más con propósitos políticos o sea que no actuó con seriedad; ese es mi punto de vista, pero no sé si presentó denuncias", indicó.

Cárdenas declinó emitir comentario alguno,

más allá de su misiva al mandatario federal. "Lo que tenía que decir ya lo dije", dijo.

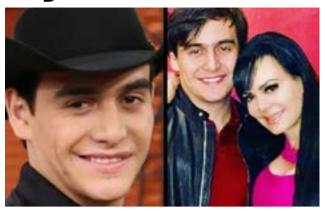
Por su parte, el nuevo encargado del Instituto, Ernesto Prieto Ortega no ha hecho un pronunciamiento público sobre las investigaciones y los bienes que han desaparecido del inventario del organismo, pese a los llamados de grupos parlamentarios de oposición para que comparezca ante el Senado de la República.

En marzo de 2022, el PRI giró un oficio a la Comisión de Anticorrupción, Transparencia y Participación Ciudadana para gestionar la rendición de cuentas de Prieto, pero a más de un año, esto no ha sucedido.

De acuerdo con los indicadores del Indep, que recibe los objetos decomisados, asegurados o recuperados del crimen organizado, en los dos últimos trimestres de 2022 su colocación de inmuebles decreció más de 90 por ciento con respecto a la primera mitad del año, informó.



Consterna repentina muerte de Julián Figueroa, hijo de Joan Sebastian y de Maribel Guardia



Julián Figueroa hijo de Maribel Guardia y Joan Sebastian, falleció debido a un infarto agudo al miocardio y fibrilación ventricular, informó la propia madre del fallecido el 10 de abril.

"Siento tener que comunicar la partida de mi amado hijo Julián, quien desgraciadamente se nos adelantó en este plano. El parte médico indica que falleció por infarto agudo al miocardio y fibrilación ventricular", indicó la actriz.



Dijo que su hijo fue encontrado inconsciente en su cuarto, mientras ella estaba en el teatro.

"Llamaron al 911 y cuando llegó la ambulancia y la policía lo encontraron ya sin vida, sin rastro de violencia alguno", agregó Maribel.

La artista pidió respeto a su privacidad: "Ruego comprensión por el profundo dolor por el que estamos pasando, quisiera hablar con toda la gente que intenta comunicarse pero en verdad aun no tengo fuerzas para hacerlo".

"Sus honras fúnebres serán en privado, al lado de las personas cercanas que más lo amaron.

Agradezco a todos los mensajes de apoyo y de amor que me han estado enviando, pero en éste momento no tengo alma para contestar a nadie; espero hacerlo en otro momento" dijo.

El cantante fue encontrado sin vida, la noche del domingo 9 de abril en su casa en la alcaldía Álvaro Obregón en la Ciudad de México, informó la Fiscalía General de Justicia.

Un día antes dedicó una publicación en sus redes sociales a su padre, Joan Sebastian, quien falleció el año 2015, a causa del cáncer.



La Asociación Nacional de Intérpretes envió condolencias a amigos y familiares del joven, quien lanzó varios álbumes, entre ellos Julián Figueroa y su banda.



Luego que se dio a conocer la muerte de Julián esa madrugada los servicios fúnebres llegaron al domicilio de Maribel y se dio a conocer en dónde velarían y cremarían su cuerpo.

Maribel dijo que no dará más detalles sobre el proceso que enfrenta y que el funeral se llevará a cabo de forma privada.

Julián murió a los 28 años por complicaciones cardiacas, en su casa en la colonia Jardines del Pedregal, de la Ciudad de México.

Agentes de la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México se presentaron en el lugar a las 20 horas para las primeras diligencias.

Julián participó en la telenovela Mi camino es

amarte, protagonizada por Gabriel Soto y Susana González. Entre sus canciones más conocidas están No Me Importa, Te esperaré, Si me quieres, Te hubieras ido antes, No estás solo, El último beso y Por siempre mi amor.

En su cuenta de Instagram su último mensaje fue dedicado a la memoria de su padre, Joan Sebastian, quien falleció el año 2015.

"Qué despacio han pasado ocho años, desde el día de tu partida el tiempo sabe más amargo; y proclaman las personas el tiempo todo ha de arreglar, pero es mentira cada día duele más y sin temor a herir susceptibilidades, aquí les va.

Vituperan los fanáticos viva el poeta del pueblo, pero a mí me importa un bledo sólo quiero a mi papá", se lee en el texto.

Personalidades del espectáculo mostraron su consternación y lamentaron la muerte en sus redes sociales. La Asociación Nacional de Intérpretes comunica el sensible fallecimiento del socio intérprete Julián Figueroa, actor y cantante. A sus familiares y amigos les mandamos nuestras más sentidas condolencias, confirmó la ANDI en su cuenta de Twitter.

CONSULTORIO GRATUITO

Por el Dr. Gara-Bato

1.- Querido doctor: Ahora que fui de vacaciones a mi querida tierra Villa Juárez, pasé por Navojoa y vi que hay muchos hoyos. ¿Sabe usted por qué?

Luis Miranda

Estimado "Sabritas":

iPues preguntándole al Pomposo Soto dice que se debe a que los mayitos estaban intentando encontrar la raíz cuadrada!

2.- Querido doctor: ¿En qué se parecen los políticos a los horóscopos?

Isidro Valdez.

Estimado "Viejito del diez":

iEn que dicen lo que hay que hacer, pero siempre se equivocan!

3.- Querido doctorcito: Me dijo mi médico que me quedan seis meses de vida. Usted qué me recomienda hacer?

Rafael Othón.

Estimado "Pelón":

iCásese, no se va a curar pero se le harán eternos esos seis meses!

4.- Querido doctor: ¿Por qué será que contra todo consejo y advertencia, fumadores y pedeaores persisten en su vicio, a sabiendas que tanto el cigarro como el alcohol producen una muerte lenta?

Rubén Zepeda.

Estimado "Rooster":

iPorque no tienen prisa!

5.- Querido doctorcito: ¿De quién es la frase: "Levantaré a los caídos y oprimiré a los grandes"?

Manuel Mendoza.

Estimado "Mayate":

iDel Brassier!

6.- Querido doc: ¿Cómo saber si una mujer es sensual, fría o romántica y conquistarla según su tipo?

Sergio Aguirre.

Estimado "Sabbath":

iRecuerda que las mujeres sensuales son las más frías; las de aspecto frío, son las más románticas y las de carácter romántico, son las más sensuales!

7.- Querido doctor: Mi esposa insiste en que debería escribir mi propio epitafio ahora que aún conservo sentido del humor. Pero pensar en la muerte me deprime y no logro encontrar una frase simpática o ingeniosa. ¿Alguna sugerencia?

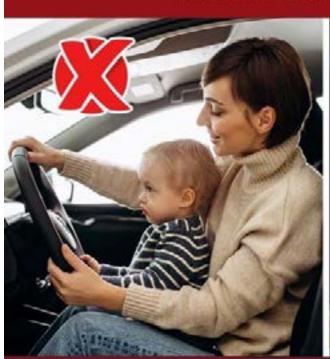
Benjamín Valdez

Estimado "Brujo":

iFavor de no molestar!

#VamosSeguros

Si aseguras a tu hijo en una silla para niños aum las probabilidades de que sobreviva en caso de accidente automovilístico

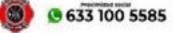


















d De cuánto es la multa por poner un diablito en el medidor de luz?

Poner un diablito para pagar menos luz es una práctica común en México, sin embargo, podrías recibir una sanción por parte de la CFE ya que es una práctica ilegal.

Lo primero que debes saber es que un diablito es una alteración en los medidores de luz, el cual tiene la función de modificar el registro de consumo eléctrico por debajo de lo normal.

Por lo general, las personas lo colocan en la entrada y salida del medidor para que gire más lento y de esta manera registre únicamente la mitad del consumo real.

CFE: ¿De cuánto es la multa por poner un "diablito" en el medidor de luz?

Según una publicación que hizo la CFE (Comisión Federal de Electricidad) en Twitter, conectarse a la luz eléctrica de manera ilegal es un delito.

No solo debes evitar poner un "diablito" en el medidor por la multa que tendrás que pagar, sino también por los siguientes motivos:

- * Las variaciones de voltaje dañan tus aparatos eléctricos.
- * Puedes provocar un cortocircuito, (incluso incendios).
- * Las conexiones irregulares pueden causar accidentes mortales.

En el artículo 254, apartado IX, del Código Penal de México, se establece que el sustraer o alterar algún equipo o instalación del servicio público de



energía eléctrica es un delito.

- * Al que sin derecho realice cualquier sustracción o alteración de equipos o instalaciones del servicio público de energía eléctrica, se le aplicará una sanción, indica el artículo 254.
- * Incumplir con lo dispuesto en el artículo 254 podría traerte graves problemas.
- * Podrías recibir una sanción de entre 3 a 10 años de prisión, además pagar una multa de

hasta mil días de salario, lo que equivale a aproximadamente **66 mil pesos**.

También podrían interrumpir el servicio de luz y te cobrarán el consumo que estimen.

Recuerda que hay personas que se cuelgan de alguna instalación eléctrica, por ello si notas que tu suministro eléctrico está alterado comunicate al 071 de la CFE para denunciar. Esto te evitará problemas.

Que los mandan por un tubo en el Oomapas por quejarse por tiradero de agua en la Bondojo

Buenos días Omar, quisiera si usted fuera tan amable de publicar estas fotos y vídeo del tiradero de agua y basura que hay a diario en el barrio Bondojo o colonia Nueva, un enorme tiradero de agua.

Hay muchas casas y lotes abandonados que los han agarrado de basurero muchas personas y ahí tiran basura, escombro, animales muertos, todo eso sin contar que ya vienen los días de calor y saldrán cucarachas, ratas, ratones y toda clase de alimañas peligrosas. La dirección es en calle 17 avenida Industrial 1 a la avenida primera.



Ya mandé estas fotos al director del Oomapas, David Martínez Samaniego incluso al presidente municipal "Tuchy" Montaño, y nos han mandado por un reverendo tubo, no hay respuesta alguna.





Si usted puede publicarlas, a ver si alguien hace caso y vienen a tomar cartas en el asunto. Por su atención, muchas gracias.



Con 18 años cumplidos ya podrás tener tu INE y ser Diputado; así quedó la reforma



Con 438 votos a favor, el Pleno de la Cámara de Diputados aprobó reducir la edad mínima para ser diputado federal y secretario de Estado, el primero es un cargo de elección popular y el segundo es facultad del Ejecutivo.

Durante la sesión de este 11 de abril, con 438 votos a favor, cero en contra y cero abstenciones, diputados aprobaron reformas a los artículos 55 y 91 de la Constitución Política, a fin de reducir la edad mínima en los cargos de diputado federal y secretario de Estado y, aunque también se propuso modificar la edad mínima para ser senador,

ésta fue desechada.

Diputados aprueban en lo general con 438 votos reducir de 21 a 18 la edad para ser Diputado Federal y de 30 a 25 para Secretario de Estado. ¿Cuál es la edad mínima para ser diputado federal?

Hasta este momento, la edad mínima para ser diputado federal es de 21 años, sin embargo con la reforma será de 18 años es decir cualquier persona que tenga edad para tramitar su credencial para votar tendrá edad para votar y ser votados.

Cabe recordar que el cargo de diputado federal es un cargo de elección popular, pero existe la figura de plurinominales los cuales son designados por los partidos sin pasar por las urnas.

¿Cuál es la edad mínima para ser Secretario de Estado?

Hasta este momento es de 30 años, sin embargo en el momento que esta reforma sea aprobada por el Senado y sea publicada, la edad mínima para ser funcionario de primer nivel será de 25 años.

Cabe mencionar que esta reforma es general y no se especifica qué pasará en los casos del Secretario de Marina o Secretario de la Defensa Nacional.

¿Cuándo entra en vigor esta reforma?

Tras la aprobación de esta reforma, el dictamen pasa al Senado para su revisión, discusión y aprobación, en caso de que no haya modificaciones, una vez aprobada pasa al Ejecutivo para su publicación y con ello su entrada en vigor.



Choferes de camiones de maquiladoras se quejan que les pagan muy poco por vuelta y no tienen prestaciones

Buen día Omar, sólo para hacerles una pregunta: Soy chofer de camiones y la verdad por parte de las empresas que hay en Agua Prieta:

- * No recibimos vacaciones y mucho menos nos las pagan.
- * No recibimos ni un peso de utilidades.
- * Si las maquiladoras paran por ser día festivo, a nosotros no se nos paga, siendo que somos exclusivos de ellas.
- * La vuelta a uno la pagan entre 60 y 70 pesos y ya tenemos años con el mismo pago, muchos no tenemos.

¿Ustedes conocen a alguien que nos pueda ayudar?, ¿algún sindicato o algún número del gobierno al cual puedan hacerles llegar esta queja?

Me imagino que saldrá gente o familiares en defensa de dichas empresas, a los cuales les hago saber que de 6 a 8 vueltas diarias de 60 cada vuelta, bien les queda para arreglar las fallas mecánicas.

Se hacen de 6 a 8 vueltas diarias por cada camión y hay dueños que tienen de 8 hasta 20 camiones. Si pueden y está en ustedes, por favor ayúdennos. Gracias.



Atiende Brigada Psicológica crisis emocionales: Salud Sonora

La Secretaría de Salud del Gobierno de Sonora recordó a la población que expertos en la salud mental están disponibles en la línea de emergencias **9-1-1** ante alguna crisis de:



* Depresión



* Ansiedad





* Pensamientos suicidas



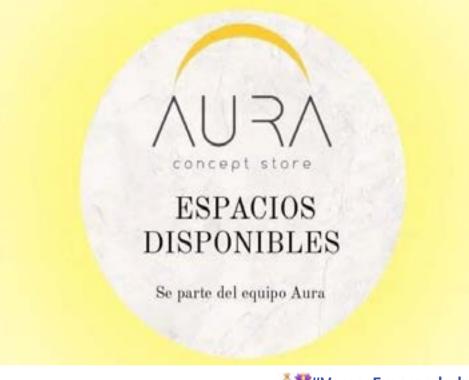


* Intentos suicidas.

De acuerdo a la dependencia, psicólogos expertos reciben estas llamadas y hacen la primera intervención en la cual realizan una serie de preguntas y recomendaciones, otorgando seguimiento de manera presencial en las Unidades de Salud.

En caso de ser necesario, puntualizó, si la crisis emocional es fuerte, una brigada de salud mental puede acudir al domicilio de la persona junto a un equipo multidisciplinario para una intervención integral.

La SSA hizo un llamado a la población en general a solicitar ayuda profesional a través del personal de brigada psicológica o bien acudir a la unidad de salud más cercana.

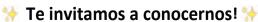




🏜 👺 #Vamos Emprendedores, muestra tu producto 😂 🏜

Eres emprendedor/a y estás buscando espacio para exhibir tu producto o servicio?

- ° No cobramos comisión por ventas.
- ° Tenemos el mejor punto de venta en Agua Prieta.
- ° Publicamos tu marca en nuestras redes sociales para que llegue a más personas.
- ° Tenemos un horario de lunes a sábado. ° Excelente atención al cliente.



Adelanta SEP vacaciones de verano y elimina megapuente de junio La conclusión de clases será el 19 de julio

La Secretaría de Educación Pública modificó el calendario escolar 2022-2023 para educación básica al eliminar el megapuente que estaba programado en junio y adelantar una semana las vacaciones de verano.

A través de un comunicado de prensa, la Secretaría de Educación Pública (SEP) oficializó una serie de ajustes entre los cuales destaca que la conclusión de clases para el alumnado será el 19 de julio y no el 26 del mismo mes, como se tenía

contemplado en primera instancia.



Derivado de la publicación oficial por parte de la SEP en el Diario Oficial de la Federación (DOF), la autoridad local establece que el fin de clases para estudiantes se establece para el miércoles



19 de julio de 2023.

En la publicación se estipula que la entrega de boletas de evaluación a madres y padres de familia o tutores cambia para el periodo comprendido del 14 al 19 de julio de 2023.

También precisa que el Taller intensivo de Formación Continua para Docentes se modifica para los días del 20 al 26 de julio de 2023, sin considerar presencia de estudiantes.

Asimismo, la actividad docente finaliza el miércoles 26 de julio de 2023, misma que se considera Fin del Ciclo Escolar 2022-2023.

Se informó que el megapuente contemplado del 5 al 9 de junio quedó eliminado para que el ciclo escolar quede de la misma manera, es decir, de 190 días.



RESUMEN

11 DE ABRIL DE 2023



El estado de Sonora es la entidad con mayor crecimiento industrial en la frontera norte pues, de acuerdo a Inegi, la entidad tuvo un crecimiento histórico de 6.51 por ciento, superando a estados como Chihuahua, Nuevo León, Tamaulipas, Baja California y Coahuila.



En materia de turismo, Sonora registró la visita de un millón 607 mil 204 turistas y una derrama económica de mil 203 millones de pesos, destacando los destinos de playa y la sierra como los favoritos de las y los visitantes.



El operativo de seguridad de la temporada vacacional contó con la participación de ocho mil 627 elementos de los tres niveles de gobierno. No se presentaron denuncias por actos contra autoridades de seguridad pública, ni se reportaron incidentes de inseguridad relacionados con turistas.



Para dar continuidad a las obras del distrito de riego 018 del pueblo yaqui, el Gobierno de Sonora y la Comisión Nacional del Agua (Conagua) firmaron un convenio mediante el cual la federación transferirá mil 405 millones de pesos al estado.



La CFE informó que se construirán de tres plantas fotovoltaicas como la de Puerto Peñasco, lo que pondrá a Sonora a la vanguardía en la generación de energías verdes.

Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023

¿CANSADA O CANSADO DE ESPERAR POR CITAS PARA LA RENOVACIÓN DEL PASAPORTE MEXICANO O LA VISA LÁSER?

NO BATALLE MÁS, SE ACABARON LAS LARGAS ESPERAS, FILAS O PREGUNTAR POR TELÉFONO Y NO LE CONTESTAN O NO LE DAN LA INFORMACIÓN CORRECTA, YA ESTAMOS PARA BRINDARLES CON GUSTO ESOS TRÁMITES Y MUCHOS MÁS



- * IMPRESIÓN DE ACTAS DE NACIMIENTO.
- * ASESORÍA Y CITAS PARA VISA.
- * ASESORÍA GRATUITA PARA PASAPORTE MEXICANO.
- * ASESORÍA PARA TERRENOS EJIDALES (REGULARIZACIÓN, ADQUISICIÓN, TRASLADO, ETC)
- * COMPRA Y VENTA DE TERRENOS.
- * EMPLACAMIENTO, ALTAS Y BAJAS Y TRÁMITES ANTE LA AGENCIA FISCAL.



EN AGUA PRIETA, SONORA, CALLE 1 Y 2 AVENIDA 5 CONTACTO: 633-126-75-36 Y 633-690-90-04

HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 10:00 AM A 2:00 PM Y DE 3:00 A 6:00 PM TAMBIÉN ESTAMOS EN HERMOSILLO, SONORA

SERVICIOS GARANTIZADOS Y DE CALIDAD

YA NO PIERDA MÁS TIEMPO: OROR CONSULTORÍA, A SUS ÓRDENES

Mancha negra en el diente: ¿sólo una caries o algo más?

¿Dientes descoloridos o manchas inusuales en los dientes? Ten cuidado y asegúrate de ir al dentista



Durante una revisión de rutina en el espejo retrovisor en busca de comida en los dientes, ves un punto negro inusual en un diente. No es necesariamente un problema, pero sigue siendo una razón para ver a tu dentista. Si lo ves, y si no se ve bien, ve a tu dentista, no esperes a que duela o se haga más grande.

¿Qué significa una mancha negra en tu diente? No son raras las manchas negras u oscuras en los dientes. Pueden ser signos de caries dental, manchas en los dientes o incluso un emplaste viejo del que te olvidaste. Si se trata de caries dental, eso es algo que necesita ser tratado. Tu dentista puede hacer eso y darte consejos para mantener tus dientes sanos. La caries dental, o una caries, puede venir junto con:

- * Sensibilidad al frío o al calor: Significa que la caries ha llegado a la capa que está por debajo del esmalte, llamada dentina.
- * Inflamación y dolor: Estado más avanzado de la caries, en el que las bacterias llegan a la pulpa dentaria (parte más interna del diente).
- * Halitosis (mal aliento): Por la propia infección de la caries o por las partículas de comida que se acumulan en los espacios cariados.

Pero si no duele, eso no significa que no sea nada. Sin embargo, una mancha negra en el diente también puede ser signo de otros problemas dentales, como una fractura, un traumatismo dental, una necrosis pulpar (muerte del nervio dental) o una decoloración dental.



Por lo que es importante que acudas a un dentista lo antes posible para que evalúe la mancha negra y determine la causa exacta.

El dentista realizará una evaluación clínica, tomará radiografías y si es necesario hará otros estudios para determinar la causa subyacente de la mancha negra.

¿Cuáles son otros signos de caries dental?: Los signos de caries tampoco siempre son oscuros. También debes buscar manchas blancas. Pueden ser signo temprano de una caries.

Las manchas en los dientes también pueden ser amarillas o naranjas. Sin embargo, podrían ser el resultado de una lesión en lugar de una caries dental. Los dientes pueden cambiar de color como resultado de un trauma. No suele aparecer como una mancha.



¿Qué debes hacer si ves una mancha negra en tu diente?: La mejor manera de responder a cualquier punto nuevo, cambiante o inusual en los labios, la

lengua o en la boca es programar una cita con tu dentista para que te miren la mancha.

Si la mancha es caries, debe llenarse lo antes posible, ya que la caries dental permite que las bacterias y el ácido entren en el diente. Si un punto es el resultado de una lesión, tu dentista lo evaluará y determinará el tratamiento adecuado.

Definitivamente no deberías esperar porque puede seguir haciéndose más grande y convertirse en un proceso más involucrado o volverse irreparable. Finalmente, si tienes manchas negras en los dientes o marcas de cualquier tonalidad diferente a la de tu esmalte, no dudes en acudir a tu odontólogo para una evaluación. Deja que un profesional revise tu lengua y boca para ver si hay manchas inusuales con chequeos dentales regulares, cada 6 meses, a menos que veas algo preocupante.

¿Cómo se tratan las manchas en los dientes?: El tratamiento de las manchas en los dientes depende de cuál sea la causa. A continuación, detallamos algunas soluciones:

* Limpieza dental:

La limpieza dental es el tratamiento adecuado para las manchas superficiales más recientes. Por ello te recomendamos hacerla **mínimo una vez al año,** para ayudar a mantener un tono uniforme y limpiar a fondo los espacios de más difícil acceso.

* Blanqueamiento dental:

El blanqueamiento es el tratamiento ideal para aclarar varios tonos el color del esmalte en caso. Es una técnica mínimamente invasiva para **eliminar las manchas** que provoca el consumo de alimentos que tiñen los dientes.

Carillas:

Por último, las carillas dentales son otra opción cuando las manchas son importantes o incluso si quieres corregir algún defecto en la forma del diente. Son láminas finas de diferentes materiales que se colocan en la parte frontal de la pieza dental para mejorar su aspecto.

¿Sabías que en 2022 se entregaron 417 apoyos para el Programa las Jefas?

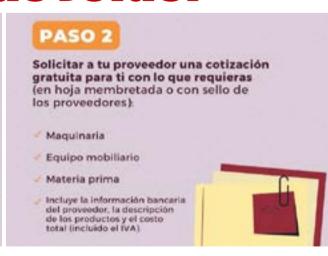
En el 2023 este programa para proyectos productivos de mujeres que encabezan familias tiene un presupuesto de 20 millones de pesos.

Consulta requisitos para ser una de Las Jefas: https://sedesson.gob.mx/las-jefas-autogesto-

https://sedesson.gob.mx/las-jefaras-de-la-transformacion-social















AUTODIAGNÓSTICO



Inyección Electrónica



Sistema de Frenos ABS

- AUTOELÉCTRICO



Electrónica de Transmisión



Sistema electrónico automotriz en general

Calle 6 y Libertad avenida Azueta. Cel: 633-409-1327

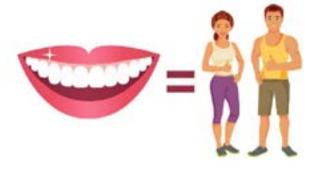
Elkin Avila Segura (Ingeniero Electrónico)

Horario lunes a viernes de 9:00 am a 6:00 pm / Sábado de 9:00 am a 2:00 pm Agua Prieta, Sonora

Elimine esto de su boca para tener una buena salud Sus dientes son órganos que están conectados a su sistema nervioso.

Por el Dr. Mercola

El **Dr. Dominik Nischwitz**, dentista biológico, presenta un programa de tratamiento integral para la salud y el bienestar de todo el cuerpo. Ha desarrollado un protocolo de curación ósea que inclu-ye micronutrientes como las vitaminas D, C, B, K2 y magnesio. Para tener una formación ósea adecuada su nivel ideal de vitamina D3 debería estar por encima de los 60 ng/ml.



Su plan de tratamiento holístico incluye la eliminación o el tratamiento de interferencias orales, como empastes de metal, las endodoncias y cavitaciones.

Las caries y los problemas resultantes se pueden evitar por completo si sigue un estilo de vida optimizado en el que se obtengan niveles ideales de exposición a los rayos del sol y una buena nutrición, evitar toxinas y ciertos alimentos perjudiciales, como el glúten y los lácteos

El Dr. Nischwitz, autor del libro **It's All in Your Mouth**, analiza su tratamiento holístico "todo en uno" y la importancia de tratar su salud oral para tener beneficios en todo el cuerpo.

Nischwitz es dentista biológico y se desempeña como vicepresidente de la Sociedad Internacional de Implantología Libre de Metal (ISMI).

Cuando era niño "siempre estaba enfermo" y con frecuencia lo trataban con antibióticos para las infecciones recurrentes de la garganta. A los 14 años, le extrajeron las muelas del juicio. A los 15 años tuvo apendicitis y acné severo, que también fueron tratados con antibióticos durante meses.

"Pensé que era normal estar enfermo y luego un poco saludable. Luego a los 16 años me querían sacar las amígdalas y mi madre dijo: Ah, vamos por una segunda opinión, vamos con el médico naturista. Me puso a prueba con kinesiología y me dijo: Tienes alergia a la leche, es el efecto de una alergia. Quitar la leche ayudó. Mis amígdalas todavía están allí.

Tardé poco más en estudiar odontología. Estaba haciendo servicio social en Cruz Roja como paramédico y ahí se debe hacer una pasantía en la clínica. Tal vez sea coincidencia me pusieron en una clínica dental. Me postulé a la universidad, logré ingresar y comencé sin saber nada. Al final, me interesé en la salud porque empecé a hacer ejercicio al mismo tiempo. Solo quería estar mejor.

Nischwitz siguió los consejos dados en una revista de fisicoculturismo y comenzó a consumir 3000 calorías al día para ganar masa. Sabía que todas las calorías no eran iguales y después de un año de consumir fideos y atún ganó 20 kilos, aunque no todo era músculo, dijo: «No sabía que me faltaba la salud, me centraba en el rendimiento y por supuesto en ganar músculo. Tal vez fue algo estético pero aprendí todo lo que pude sobre nutrición; probé las dietas posibles, usé suplementos. Yo era el chico de la universidad que siempre llevaba lonchera, sin saber que tal vez eran mucho carbohidratos pero aprendí mucho de esto».

Al final, Nischwitz se enteró de los efectos que la amalgama dental tiene en la salud, algo que le hizo clic en todo lo relacionado con la nutrición. Todo el tiempo en mi casa, cuando no hacía empastes de amalgama, buscaba en Internet cosas para eliminar, desintoxicar, sobre el funcionamiento de las fases del hígado y básicamente sobre todo lo posible dice Nischwitz. «Tenía mucha

curiosidad en encontrar soluciones reales».

El concepto de salud todo en uno: Nischwitz ahora se enfoca en lo que él llama un concepto (todo en uno) que inicia en la boca y lo explica de la siguiente forma: Sus dientes son órganos que están conectados a todo su sistema nervioso y son parte de su cerebro, así como sus ojos. Allí tiene el nervio cerebral trigémino, uno de los 12 nervios craneales y ocupa el 50% del espacio de todos los demás, es muy importante.

Para empezar los pacientes le enviarán sus radiografías panorámicas, un cuestionario médico y análisis de vitamina D3 y LDL en sangre para proporcionar un conocimiento básico de su salud. Luego, debe estar preparado a través de la nutrición y otros cambios en el estilo de vida. Es básicamente lo mismo que haría un médico de medicina funcional para cualquier paciente. Hágalo de la forma más natural posible, dice Nischwitz. Su libro contiene dos gráficos, uno rojo y otro verde. El rojo describe intolerancias, toxinas comunes y sus alternativas. Se pide a los pacientes que no consuman granos ni lácteos. La verde enumera carbohidratos, grasas y proteínas saludables que puede agregar a su alimentación.

Nischwitz desarrolló un protocolo de curación ósea que incluye ciertos micronutrientes. Los niveles de vitamina D, por ejemplo, deberían estar por encima de 60 nanogramos por mililitro, y si sus niveles son bajos, es posible que deba tomar un suplemento por varios meses antes que comiencen sus tratamientos. El protocolo también hace énfasis en el magnesio, vitamina K2, vitamina C y vitaminas B. De acuerdo con Nischwitz: Entonces entran en la semana en la que se optimiza la salud que ya está inmunológicamente fortalecida. El sistema nervioso está en buenas condiciones, tratamos que pase de un modo simpático crónico a uno parasimpático.

El plan de tratamiento "Todo en Uno" incluye eliminar o tratar interferencias orales:

- Empastes de metal: los empastes de mercurio (amalgamas) se eliminan con presas de goma especializadas y succión de limpieza para garantizar que los vapores de mercurio no recirculen en el sistema del paciente, ya que esto puede provocar sobrecarga tóxica aguda. También recibirán nutrientes vía intravenosa para ayudar con la desintoxicación y la curación.
- Endodoncias: Reemplazarlas con implantes cerámicos. Se realiza una endodoncia y se limpian cavidades con ozono. S usa neuroterapia junto con el tratamiento con fibrina rica en plaquetas. Extraemos sangre antes de la cirugía y la hacemos girar en la centrífuga para producir PRF, explica. El PRF contiene células madre y factores de crecimiento que luego se colocan en la cavidad vacía o al lado del implante de dióxido de circonio, el cual no contiene óxidos metálicos.

Mientras que pocos dentistas están informados sobre esto, existen formas de rescatar un diente infectado y evitar la necesidad de realizar una endodoncia. Un método que parece muy efectivo es esterilizar la raíz infectada con un láser YAG de alta potencia, que combina terapia de luz y sonido acústico junto con ozono.

Se ha demostrado que en muchos casos esto elimina la necesidad de realizar una endodoncia. Lo que Nischwitz describe es el esfuerzo de rescate necesario después de que se haya realizado un tratamiento de endodoncia.

• Cavitaciones: las cavitaciones son el término común para la mandíbula osteonecrótica degenerativa grasa o la enfermedad ósea isquémica crónica. También se conoce como osteonecrosis por cavitación inducida por neuralgia.

Las cavitacion inducida por neuraigia.

Las cavitaciones en la parte posterior de la mandíbula, sobrantes de las extracciones de muelas del juicio, pueden causar que el dolor se irradie a través de los otros dientes por medio del nervio

trigémino. A veces, **pacientes con dolor** reciben una endodoncia radicular en un diente que no lo necesitaba, ya que el dolor en realidad había sido por una cavitación.

Además de las cavitaciones, el dolor en un diente también podría deberse a un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre, un cambio general del nivel de pH en la boca o una deficiencia de minerales. Después de la cirugía, Nischwitz prepara un plan de diseño de alimentos o concepto de estilo de vida para cada paciente, basado en la composición corporal, el metabolismo, etc.

Información adicional

Nischwitz cree que las caries y problemas resultantes se pueden evitar por completo si sigue un programa de estilo de vida optimizado en el que se obtengan niveles ideales de exposición a los rayos del sol, nutrición adecuada y evitar toxinas y ciertos alimentos perjudiciales, como el gluten y los lácteos. Por eso es tan importante compartir toda esta información a la parte nutricional. Básicamente, la odontología biológica es una superposición de la medicina funcional, el biohacking y odontología de alta tecnología para tener una salud óptima. Soy gran admirador de lo básico y el objetivo es cambiar el estilo de vida.

Todo mundo habla de intestino permeable, pero nadie habla de la **encía permeable**. El tejido de las encías y la encía es el mismo tejido, un tejido escamoso. Y si tiene **gingivitis crónica**, por ejemplo, solo por falta de nutrientes o por restauraciones dentales incorrectas, tendrá una abertura en su sistema porque la encía está expuesta.

En realidad, sus bacterias no pueden entrar al diente, pero si hay una abertura o si tiene un implante de titanio donde el tejido no crece en la parte superior, siempre tendrá una gran brecha y todas esas bacterias principalmente bacterias anaerobias viajarán a su sistema. Esto es el término de encías permeables. El problema inicia allí, porque el intestino comienza en la boca.

Nischwitz también enfatiza la importancia de un parto natural siempre que sea posible y la lactancia materna ya que es muy importante para la formación adecuada de la mandíbula. La lactancia materna requiere una fuerza mayor que la succión de fórmula de un biberón, por lo que succionar el seno desarrolla la mandíbula inferior y los músculos, y asegura el desarrollo adecuado del paladar del bebé. Esta es la parte más satisfactoria para mí, puedo ayudarlo a optimizar su salud y este es también el desafío que le pongo a mis pacientes; tienen que cambiar su estilo de vida, de lo contrario, ni siquiera los aceptamos porque no tendrán buenos resultados, aseguró.



Cédula Profesional: 1040573 - S.S.A. 2084-86

Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023 EL CLAPTIN EQUÉ ES EL M-30 y por qué es una de las drogas más peligrosas del mundo?

La sustancia se comercializa entre la población como un medicamento falsificado y debe su nombre a la semejanza de su aspecto con el fármaco legítimo.



La presencia de la sustancia apócrifa en el mercado pone en riesgo la salud de las personas. La crisis por el fentanilo en países de América del Norte ha generado tensión entre los gobiernos de México, Estados Unidos y China.

A pesar de ser considerado como de alto riesgo por su nivel de letalidad, la presencia del opioide en diversos medicamentos falsificados han facilitado su acceso y consumo.

De hecho una de sus presentaciones más conocidas es la droga identificada como M-30.

De acuerdo con la Administración para el Control de Drogas (DEA) del gobierno de Estados Unidos, la sustancia es conocida en las calles como M-30 debido a la similitud de su aspecto con las píldoras legítimas del medicamento conocido con el nombre genérico de Oxicodona en su versión de 30 mg. No obstante, también pueden parecerse a las de Fentre otros.



Las pastillas con Fentanilo M-30 pueden tener varias presentaciones (Foto: DEA)

Generalmente, las pastillas comercializadas son de color azul y cuentan con la letra "M" y el número "30" grabado en cada una de sus caras. El objetivo de dicha presentación es que la sustancia falsificada pueda pasar inadvertida e introducirse en el mercado de medicamentos con mayor

Otras de las presentaciones en que pueden ha-

llarse son en pastillas de color verdoso o tonalidades pálidas. De igual forma, se han identificado bajo otros nombres como "K9", "215" y "v48". La similitud de la sustancia con las pastillas de Oxicodona de 30 mg dieron origen a su nombre

El riesgo de la pastilla M-30 radica en sus componentes. A diferencia los medicamentos legítimos, cuya producción se encuentra regulada por las autoridades sanitarias. Al interior de laboratorios clandestinos, las píldoras falsificadas suele añadirse el opioide de fentanilo o metanfetamina en cantidades irregulares que pueden poner en riesgo la salud de quien las consume.

Al respecto, en un estudio realizado por la DEA en diversos lotes de fármacos falsificados incautados determinaron que 4 de cada 10 de las pastillas con fentanilo contienen una dosis potencialmente letal.

Cabe decir que como analgésico, el fentanilo puede llegar a ser hasta 50 veces más potente de la heroína y 100 más que la morfina.

Fentanilo Muertes por fentanilo



El consumo de fentanilo ha afectado en mayor medida a la población en los Estados Unidos. ¿Cuáles son las consecuencias por el consumo de la pastilla M-30?

El principal riesgo por el consumo de pastillas falsificadas conocidas como M-30 es la sobredosis por fentanilo o metanfetamina, debido a su cantidad irregular dentro de la sustancia.

"La sobredosis de fentanilo puede provocar estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y pegajosa, cianosis, coma e insuficiencia respiratoria que conduce a la muerte. La presencia de esta triada de síntomas como el coma, las pupilas puntiformes y la depresión respiratoria son

un fuerte indicio de intoxicación por opioides", señala la DEA.

De acuerdo con las autoridades estadounidenses, los grupos del crimen organizado han aprovechado la crisis de los opioides y del consumo indebido de los medicamentos recetados para colocar en el mercado ilegal los medicamentos apócrifos.



Y es que, además de las personas que recurren a dichas sustancias por prescripción médica, otro sector de la población lo hace para experimentar sus efectos.

La sobredosis por fentanilo puede ser mortal. Por ejemplo, la oxicodona legítima es un analgésico opiáceo recetado contra el dolor moderado a fuerte en diversos pacientes que requieren un medicamento para aliviar la dolencia todo el tiempo durante un periodo prolongado. Su principal función es cambiar la manera en que el cerebro y el sistema nervioso responde al dolor según el portal Medline Plus.

En la actualidad, las pastillas apócrifas conocidas como M-30 son vendidas y adquiridas con facilidad en redes sociales y en plataformas de comercio electrónico.

Debido a que pueden ser adquiridas por cualquier persona con acceso a un dispositivo inteligente así como las dudas en torno a su procedencia y contenido las autoridades han alertado sobre los riesgos de su consumo y las recomendaciones para evitarlo.

Ante ello, se recomienda no aceptar o consumir pastillas de oxicodona u otros medicamentos opiáceos, en caso que no provengan de una farmacia o proveedor certificado por las autoridades sanitarias del país.











Una empresa de Fotografía y Video Profesional Atención en Agua Prieta, la región, todo Sonora y la República mexicana si así se requiere.

Cuenta con la mejor tecnología y los mejores equipos de última generación en fotografía y video (cámaras y drones de última generación)

Por siempre todos tus eventos como Bodas, XV Años o todo evento social se verán y se grabarán diferente.

Facebook: https://www.facebook.com/BYMStudio/?ref=pages_you_manage

Instagram: https://www.instagram.com/bym_.studio/

Por Pedro Domínguez. 13 de octubre de 2023 Los temas destacados:

* Voy a inaugurar sede de Aduana Nacional en Nuevo Laredo antes de terminar sexenio.

El presidente López Obrador aseguró que inaugurará la sede de la Agencia Nacional de Aduanas, que se construye en Nuevo Laredo, antes de que concluya su gobierno. Destacó que se tiene un presupuesto que incluye inversión por parte de la Secretaría de la Defensa Nacional.

Anunció de que ahí ya se iniciaron obras para hacer la aduana nacional, la sede de la aduana, va a estar en Nuevo Laredo, y al mismo tiempo va a reforzarse Nuevo Laredo con un nuevo batallón de la Secretaría de la Defensa.

* Reconoce desabasto de medicamentos en Sonora. Ya se avanzó, pero todavía falta, dice.

El presidente reconoció que hay un desabasto de medicamentos, entre ellos psiquiátricos, en Sonora; sin embargo que es uno de los estados que ya están contemplados en plan de IMSS-Bienestar. Explicó que en la entidad hay dos problemas que son falta de especialistas y el abasto de medicamentos.

«Estamos procurando que no falte el abasto general y Sonora es uno de los estados que ya está en el plan de IMSS-Bienestar pero que todavía no tenemos abasto al 100 por ciento.

hay otros estados donde estamos en 95% de abasto de recetas surtidas, en Sonora hay dos problemas, la fatal de especialistas, que ya se avanzó, pero falta y abasto de medicamentos.

* Hay instrucción para que Cofepris investigue a fondo empresa de Fox.

El Presidente indicó que hay instrucción para que la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (Cofepris) investigue a fondo a la

empresa ligada al exmandatario Vicente Fox y se tengan elementos para cancelar las autorizaciones que se le otorgaron en noviembre de 2018 para comercializar productos derivados del can-

Es inmoral: AMLO critica que Fox comercialice productos con cannabis. Consideró reprobable e inmoral que el ex presidente, Vicente Fox, forme parte de una empresa que comercializa productos derivados de cannabis o mariguana, pues dijo que a pesar de que su consumo en cierto nivel es legal «es lamentable» que un ex mandatario se dedique a un «negocio de esa naturaleza».

«No sé los detalles de la legislación actual, creo que hay una porción que una persona puede consumir, el asunto es la comercialización, el hacer un negocio de eso y más si se ocupó un cargo como el de Presidente de México.

Independientemente de si es legal o no, es una inmoralidad, si tienen dinero y quieren hacer negocios, hay una abanico de posibilidades, de hacer negocios lícitos, pero no es posible que esto se acepte como si se tratara de poner una cadena de fondas o tiendas de ropa, cualquier otro negocio», afirmó.

¡Adiós UMA! Avanza reforma para que el **FOVISSSTE otorgue créditos en pesos**

Se espera que la propuesta del presidente López Obrador, pase al pleno de la cámara de diputados el próximo 13 de abril.



La propuesta presidencial, busca que se eliminen las convocatorias y/o sorteos, a partir de este año, mediante la inscripción continua, por lo que los derechohabientes podrán solicitar su crédito en cualquier momento del año.

La iniciativa de reforma para que los trabajadores al servicio del Estado soliciten créditos para la vivienda del Fovissste en pesos, y no en UMA (Unidad de Medida y Actualización), avanza en la Cámara de Diputados y se espera que pueda subir al pleno el 13 de abril, informó César Buenrostro vocal ejecutivo del Fondo de la Vivienda del ISSSTE. «Hemos continuado el diálogo abier to en la Cámara de Diputados. Celebramos este fin de semana un par de reuniones muy importantes con la presidenta de la Comisión de Seguridad Social, Ivonne Cisneros y la presidenta de la Comisión de Vivienda, Lilia Aguilar, dijo el representante del Fondo.

Explicó que se llegó a un acuerdo, y se espera que las representantes sesionen el 13 de abril, en comisiones unidas con único punto de orden, el poder llevar a votación y aprobación la iniciativa y buscar si el mismo día se pudiese llevar al Pleno, lo cual será muy importante.

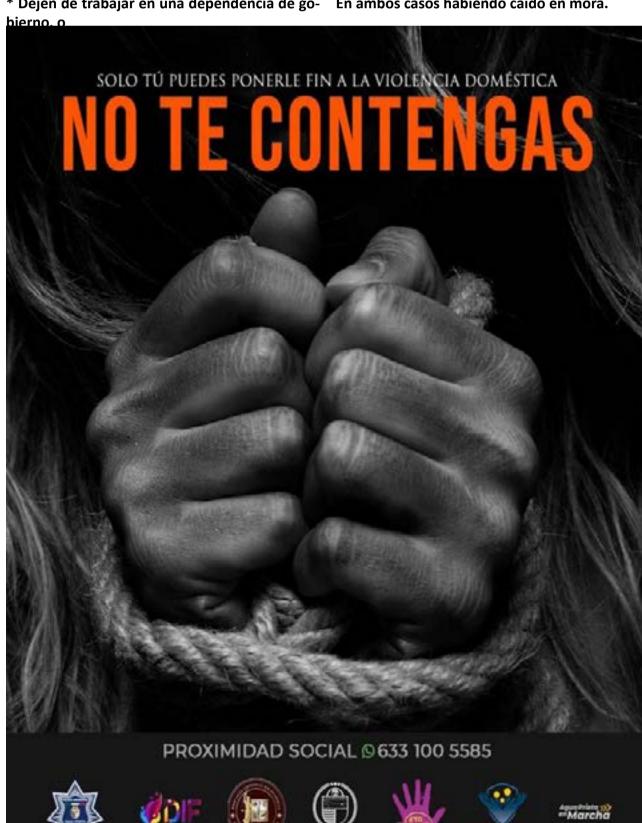
Detalló que además de los créditos en pesos, entre los beneficios de las reformas a los artículos 6, 20, 178, 179, 180, fracción II y 185 de la ley del **ISSSTE**, se contempla que el monto de créditos y pagos mensuales se puedan determinar sobre el sueldo básico o sobre el sueldo básico, más las compensaciones a las que tenga derecho, según lo que más le convenga al derechohabiente.

Asimismo, la propuesta presidencial busca que se eliminen las convocatorias y/o sorteos. A partir de este año, mediante la inscripción continua, por lo que los derechohabientes podrán solicitar su crédito en cualquier momento del año.

Otro beneficio es que los acreditados podrán reestructurar su crédito cuando:

* Dejen de trabajar en una dependencia de go-

* El monto que les descuentan vía nómina no sea suficiente para cubrir su pago quincenal. En ambos casos habiendo caído en mora.



LA COMBINACIÓN PERFECTA DEL SABOR ORIENTAL



CALLE 6, AVENIDA 10 AGUA PRIETA, SONORA



ORDENA HOY
633 338 7333



















UN SABOR INIGUALABLE

ORDENA HOY



¿Los opuestos realmente se atraen?

Salir con alguien es una experiencia vulnerable y puede ser difícil saber si la persona con la que estás es la correcta, especialmente cuando son polos opuestos.



¿Alguna vez te has sentido atraído por alguien completamente diferente a ti?

Eres alguien artístico y tímido y te atraen los tipos deportistas y habladores.

O eres una mariposa social a la que le encanta ir de fiesta todos los fines de semana, pero tu pareja prefiere las noches tranquilas en casa.

Cualquiera que sea el caso, es algo común que en el romance, los opuestos se atraigan, como el estudiante A+ que se enamora del payaso de la clase y otras parejas poco probables que nos han enseñado en el cine sobre todo en las comedias románticas.

Pero, ¿realmente los opuestos se atraen en la vida real y pueden realmente funcionar? De acuerdo con investigación en psicología y expertos en relaciones, la respuesta es sí y no.

Si bien es completamente posible tener química con tu opuesto total, salir o casarte con alguien que es muy diferente, a ti puede presentar algunos desafíos únicos.

Aquí está todo lo que necesita saber sobre si los opuestos se atraen o no y la probabilidad de que su relación funcione a largo plazo.

Qué significa cuando la gente dice "los opuestos se atraen":

En esencia la idea de que los opuestos se atraen, sugiere que es más probable que las personas que tienen diferentes personalidades, intereses y antecedentes se sientan atraídas entre sí, dice Amira Martin terapeuta de la Universidad de Columbia. Esto puede manifestarse de varias maneras como un introvertido tranquilo que se enamora de un extrovertido o un artista de espíritu libre que sale con un contador.

A veces los opuestos se atraen tiene menos que ver con tener personalidades contrastantes y con preferencias y gustos personales opuestos, como cuando tu pareja toca música country a todo volumen en el auto pero no puedes soportarlo, o tiene antojos de helado de fresa constantemente pero tú solo comes chocolate. También puede significar que exteriormente parecen ser opuestos de alguna manera, como tener diferentes apariencias físicas o pertenecer a diferentes culturas.

¿Por qué nos atraen tanto nuestros opuestos si aparentemente tenemos poco en común con ellos? Lauren Korshak, terapeuta y casamentera dice: Las personas a menudo se sienten atraídas por cualidades que faltan o son menos prominentes en sí mismas, especialmente cuando vemos a otra persona que encarna esas características. Por ejemplo, si por lo general eres tímido o ansioso, podrías sentirte atraído por alguien que sea extremadamente seguro de sí mismo.

En otros casos, los opuestos se atraen por pura novedad: Es divertido salir con alguien nuevo e interesante. Aprender diferentes experiencias vividas por alguien, puede ser emocionante, dice Shan Boodram, experta en sexo y relaciones de Bumble. Es una frontera que nunca has explorado y ese nivel de incógnita puede ser lo que despierte tu interés en alguien.

Lo que realmente dice la investigación:

Aunque es creencia común que los opuestos se atraen, las investigaciones muestran que las parejas que comparten similitudes en realidad tienen más probabilidades de durar mucho tiempo.

Un estudio de 2005 sobre la satisfacción conyugal, encontró que la similitud es un predictor importante del éxito de una relación a largo plazo, siendo la personalidad un factor clave para determinar si una pareja durará o no.

Un estudio de 2017 encontró que los amigos cercanos y las parejas románticas tienden a compartir creencias, valores y pasatiempos centrales similares, y otra investigación sugiere que incluso nos atraen las personas con rasgos físicos similares a los nuestros porque tendemos a encontrarlos más confiables. Otro estudio que fue realizado en 2022 sobre comportamientos de aplicaciones de citas encontró que usuarios más educados tenían más probabilidades de elegir un perfil que también marcara un título de educación superior, lo que sugiere que incluso en línea, la similitud es importante.

¿Anomalías?: Pero, ¿qué pasa con tu tía y tu tío que han estado casados durante 20 años y son polos opuestos? Puede ser fácil para otras personas ver su relación como evidencia de que los opuestos se atraen dice el terapeuta **Matchar**.

"Sin embargo, cuando se examina una muestra grande de parejas, este patrón no se mantiene. Todo mundo tiene un ejemplo de una pareja de los opuestos se atraen, pero si hicieras un inventario de todas las parejas que conoces, quizás quedaría claro que estas suelen ser anomalías". Sin embargo, algunas estadísticas muestran que los opuestos pueden atraerse y hacer que las cosas funcionen, con una advertencia. Un estudio de 2020 en Developmental Psychology encontró que compartir pensamientos íntimos y sentirse apreciado por una pareja en una relación, es tan importante como tener autonomía e intereses separados. Entonces, incluso si son opuestos, la relación puede ser gratificante siempre que haya suficiente comunicación y puntos en común.

Las citas modernas también se ven diferentes de hace décadas, y hoy en día, es más probable que los opuestos se atraigan de lo que solían hacerlo. "La pandemia hizo que descartáramos nuestro modelo de con quién y cómo salimos", dice Boodram quien en su trabajo con Bumble, es testigo de muchas historias de éxito donde los opuestos se atraen. "Una encuesta reciente de Bumble encontró que 1 de cada 3 (38%) personas en todo el mundo, ahora están más abiertas a las personas que consideran salir más allá de su tipo»".

Los beneficios de salir con tu opuesto:

Si bien salir con tu polo opuesto puede parecer intimidante, los expertos dicen que potencialmente hay un lado positivo. Estos son algunos de los beneficios de salir con tu opuesto:

Pueden equilibrarse entre sí:

La psicóloga clínica Chelsea Sarai, dice que salir con tu opuesto puede proporcionar una sensación de equilibrio en tu relación romántica. Ustedes pueden complementar las personalidades de los demás y proporcionar diferentes perspectivas de la vida, dice.

Pasa a la página 27



No dejes que esa nueva relación se convierta en esto:



Si miras a un animal siendo maltratado... | DENUNCIA! Proximidad social 633-100-5585

Proximidad social













OS OPUESTOS SE ATRAEN

Salir con tu opuesto también puede significar que tu estilo de vida sea más equilibrado, agrega Korshak. Si uno de los socios es organizado y detallista y le gusta administrar los planes del día a día como las finanzas y el otro es visionario creativo que siempre presenta ideas espontáneas, pueden crear una vida más equilibrada de la que cualquiera de las dos tendría por su cuenta.

Pueden aprender unos de otros: Si eres alguien que siempre ha sido un poco reservado, salir con alguien más extrovertido podría ayudarte a salir de tu caparazón y explorar nuevas experiencias. Del mismo modo, si siempre has sido muy analítico y lógico salir con alguien que sea más creativo e intuitivo podría ayudarte a aprovechar tu lado emocional, dice Martin.

Es menos probable que te aburras o te sientas estancado: Según la terapeuta Angela Ficken, con sede en Boston, salir con tu opuesto puede mantener tu relación emocionante y en constante evolución. Estar con alguien con intereses diferentes puede proporcionar un descanso de la rutina y evitar que las cosas se vuelvan demasiado predecibles o mundanas, explica.

Pueden desafiar sus suposiciones y creencias:

Si siempre has creído que necesitas estar con alguien que sea como tú para ser feliz, salir con tu opuesto podría ayudarte a ampliar tu perspectiva, dice Martin. O si siempre has asumido que las personas que son diferentes a ti no te entenderán ni te apreciarán, salir con tu opuesto puee mostrarte que esto no es necesariamente cierto.

Aprendes a comprometerte:

Una encuesta de 2022 por Plenty of Fish el 41 % de los solteros informaron que la señal de alerta más ignorada en relaciones pasadas era la tendencia a ceder en lugar de comprometerse. Al salir con tu opuesto, ser paciente, comprometerte y la capacidad de ver la perspectiva de tu pareja son habilidades esenciales. Es posible que no siempre estén de acuerdo, pero saber cómo encontrarte en un punto medio puede fortalecer tu romance

Puede mantener viva la pasión: La terapeuta Korshak dice que salir con tu opuesto puede incluso aumentar la atracción. En la terapia observamos a las parejas en un espectro que va desde enredadas hasta totalmente diferenciadas. La diferenciación o un sentido de nosotros mismos como separados del otro, puede generar más atracción e intimidad. Esta diferenciación puede ser más fácil de mantener para los opuestos.

Dicho esto, Martin dice que los beneficios de salir con tu opuesto solo son posibles si puedes comunicarte de manera efectiva y respetar las diferencias del otro. Si estás luchando constantemente o sientes que tus diferencias son insuperables es posible que estos beneficios no se materialicen.

Problemas para salir con tu opuesto: Puede ser genial salir con tu opuesto, pero también puede presentar problemas importantes. Aquí hay algunas caídas potenciales: Se necesita más esfuerzo y comunicación para estar en la misma página. Salir con tu opuesto tiene más desafíos que salir con alguien similar a ti. Se necesita más esfuerzo para entenderse inicialmente, dice ella. "De esto pueden surgir malentendidos, pero con tiempo, paciencia, atención conjunta, mentalidad de crecimiento y en ocasiones terapia de pareja, puedes aprender a comprender a tu pareja y tener una relación segura a pesar de tus diferencias.

Es posible que experimente conflictos con más frecuencia: Un estudio de 2018 en Self & Identity encontró que si eres demasiado diferente de tu pareja la comunicación y la resolución de conflictos pueden ser una gran lucha. Si bien las diferencias pueden ser beneficiosas, demasiadas diferencias pueden crear conflictos y dificultar el florecimiento de una relación, dice Sarai. Martin agrega que si sus objetivos y valores individuales no están alineados, aumenta el potencial de conflicto en la relación.

Puede ser un desafío encontrar puntos en común a largo plazo: Ya sea que estés saliendo con tu opuesto o no, si no puede comprometerte o crear una visión compartida de cómo es tu relación puede conducir a luchas de poder, una dinámica desequilibrada o una insatisfacción general. Si eres demasiado diferente, es posible que te cueste encontrar puntos en común o conectarte emocionalmente dice Martin; y aunque tener grandes diferencias no es necesariamente un factor decisivo, si generalmente no pueden encontrarse en el medio, la relación podría no ser sostenible.

Por qué las similitudes pueden contribuir a una relación más fuerte: La investigación muestra que tener rasgos similares a los de su pareja puede contribuir a una relación de calidad. En general, la similitud nos hace sentir cómodos y puede hacer que nuestra pareja parezca más confiable. "Similar" no significa necesariamente que seas idéntico en todos los aspectos y estés de acuerdo en todo; más bien, estás alineado donde cuenta. Un estudio publicado en **Personalidad y Diferen**cias Individuales, encontró que las parejas que compartían altos niveles de "apertura" como un rasgo de personalidad de los 5 Grandes (también conocido como cuán curioso, creativo e imaginativo eres) tenían más probabilidades de permanecer juntas.

De manera similar, un estudio de 2020 publicado en Journal of Research in Personality encontró que personas en relaciones exitosas y duraderas tienden a tener rasgos de personalidad similares, a saber honestidad, humildad y apertura a la experiencia. De acuerdo con el estudio, la similitud también puede ayudar específicamente a las personas con estilos de apego ansiosos sentirse más seguro acerca de su relación.

Junto con los rasgos de personalidad, compartir intereses y pasatiempos comunes puede impulsar tu relación. **Shannon Smith**, experta residente en citas, dice: Muchas personas se sienten atraídas por aquellos que comparten valores, intereses y objetivos de vida similares; por ejemplo el 44% de los solteros dice que un interés compartido en los deportes los ha acercado a alguien con quien estaban saliendo. La investigación incluso sugiere que tener hábitos de estilo de vida similares, como la hora en que ambos se despiertan y se van a dormir, puede mejorar la satisfacción de la relación. Y, por el contrario, tener diferentes opiniones sobre temas importantes puede potencialmente separar a los socios.

Cómo encontrar una pareja compatible:

La compatibilidad tiene que ver con existir armoniosamente con alguien o algo. En una relación compatible, sus cualidades individuales funcionan bien juntas de forma natural, y pueden abordar los conflictos con respeto y eficacia entre sí. Aunque no hace falta que sean parecidos para ser compatibles, es importante que tú y tu pareja se complementen de alguna manera.

"Animo a mis clientes a que se centren en encontrar a alguien que sea compatible con ellos en las áreas más importantes, como los valores compartidos, los objetivos y los estilos de comunicación, dice Martin. Encontrar a alguien que comparta tus creencias fundamentales y pueda apoyarte en los altibajos de la vida es, en última instancia más importante que encontrar a alguien que te desafíe de todas las formas posibles.

Para hacer esto, Boodram recomienda tener un conjunto de "Cinco estándares" y cumplirlos. Estos son tus valores y rasgos fundamentales que no son negociables cuando se trata de un nuevo socio potencial, explica. Tal vez quieras a alguien orientado a la familia, divertido o alguien que sea muy empático. Siempre que se cumplan tus "5 estándares" dice, salir con tu opuesto puede funcionar, pero al igual que los lenguajes de amor únicos, los lenguajes de disculpa y los estilos de apego, Boodram dice que es probable que tus rasgos deseados cambien con el tiempo.

Así que mantén la mente abierta y sé flexible cuando busques una pareja compatible.



Banco del Bienestar dejó de recibir remesa Financiera del Bienestar (antes Telecomm) es la encargada



Las remesas que llegan a México, provienen principalmente de los Estados Unidos.

¿Vas a recibir dinero del extranjero? Ya sea por remesas o si estás contratado por una empresa que opera desde otro país, la recepción de dinero se puede hacer en más de 10 bancos y tiendas de conveniencia.

La semana pasada se informó que el Banco del Bienestar dejó de recibir remesas y en su lugar Financiera del Bienestar, antes TELECOMM, es la encargada de hacer estas operaciones.

El Banco informó que la estrategia es priorizar la atención a los beneficiarios de los programas sociales y ahora las remesas se entregarán mediante la Financiera del Bienestar.

El Banco del Bienestar dijo que con esta medida se enfocará en el servicio a los beneficiarios de los programas sociales y que dejó de recibir remesas desde el pasado 28 de febrero.



Adiós a las remesas en el Banco del Bienestar: La decisión de no participar en el mercado de remesas permite al Banco del Bienestar centrar

sus esfuerzos en los dos principales objetivos

trazados por el Gobierno de México, que son el banco en un comunicado.

Pese a que el banco tardó más de 20 días en informar a los mexicanos de su decisión de dejar de recibir remesas, dijo que ésta no fue repentina y que se puso en contacto con las remesadoras para anunciar su salida del mercado. La salida de este negocio también se da en un contexto en el que las remesas que llegaron a México registraron montos récord de 58,510 millones de dólares en 2022.

«El objetivo fue tener una salida gradual y ordenada que no afectara a los beneficiarios o clientes de remesas», añadió el Banco.

Financiera del Bienestar también ofrece servicios de inversión con Cetes Directo y hace servicios de cobranza de los créditos a la palabra que otorga el gobierno federal.

Antes de leer el listado de Bancos que ofrecen este servicio, debes saber que la CONDUSEF recomienda que si vas a recibir remesas debes comparar cuál es la institución que te da el mejor tipo de cambio y el tiempo que tarda el dinero en llegar a México. Algunas empresas tienen límites en los montos de remesas así que este es otro punto a considerar.

Bancos que reciben remesas:

Dos de las principales empresas que mandan remesas son Western Union y MoneyGram y ambas firmas tienen diferentes alianzas con bancos y tiendas de conveniencia.

En Western Union, las empresas en las que puedes cobrar tus remesas son:

- * Banco Azteca
- * Bancoppel
- * Caja Popular Mexicana
- * Calimax
- * Casa Ley
- * Elektra
- * Famsa
- * Farmacias Guadalajara
- * Fundación Dondé

plan de expansión para concretar la red de sucursales más grande del país y bancarizar a beneficiarios de los programas sociales, informó el

- * Telecom
- * Seven Eleven
- * Waldos
- * Walmart.

Para el caso de MoneyGram, los bancos en los que se puede hacer el cobro son:

- * Actinver
- * Afirme
- * American Express
- * Banco Azteca
- * Bajío
- * CitiBanamex
- * Banco Famsa
- * Bancoppel
- * Banjército
- * Banobras
- * Banorte/IXE * Banregio
- * Bansefi
- * BBVA
- * Caja Popular Mexicana * Ci Banco
- * Banco Compartamos
- * Fundación Dondé
- * HSBC
- * Banco Inbursa
- * Mifel
- * Multiva
- * Santander Serfin
- * Scotiabank Inverlat
- * Sura
- * Ve por Más.

¿Cuánto recibe México de remesas?

En 2022, México reportó un monto histórico de remesas con 58,509.7 millones de dólares, 13.42% más de lo que se recibió en 2021. Las entidades que recibieron el mayor monto en remesas fueron Jalisco, Michoacán y Guanajuato. Fuente: Banco de México (Banxico)



El súper peso detiene el auge de las remesas en México:

México recibió 4 mil 406 millones de dólares en remesas en enero, el nivel más bajo desde febrero de 2022. La fortaleza del peso provocó que la remesa promedio cayera un 4%.

Las remesas cayeron más de un 17% en enero. En enero, México recibió 4 mil 406 millones de dólares (mdd) en remesas, una caída de 17.7% en comparación con diciembre pasado cuando las remesas fueron de 5 mil 353 mdd.

Si da por estacionalidad, haciendo la conversión de dólares a pesos, hay una caída, las personas están recibiendo menos pesos pero tiene que ver con el fuerte repunte en el envío de remesas de diciembre, dijo Janneth Quiroz, jefa del Grupo Financiero Monex.

La remesa promedio en enero fue de 374 dólares por transacción 4% menos que en diciembre pasado cuando la remesa promedio fue de 390 dólares. Pero en la comparativa anual las remesas crecieron aumentaron 12.45% y fue el mejor enero del que se tiene registro.

Hacia adelante los analistas esperan una desaceleración en el crecimiento de remesas:

Posiblemente no veamos una caída, pero sí una desaceleración porque es posible que en la segunda mitad de 2023 veamos una desaceleración de la economía de Estados Unidos ante los incrementos en la tasa de interés por parte de la FED, añadió Quiroz.



Proximidad social

633 100 5585





Presentan nuevo Portal del Gobierno de Sonora para Atención Ciudadana

Hermosillo, Sonora; 11 de abril de 2023.-

Hacer más eficientes los servicios y transparentar la acción del gobierno es una demanda ciudadana que atiende la administración estatal, por lo que se ha renovado completamente la página del Gobierno de Sonora para llevar a las y los sonorenses servicios, trámites y programas que ofrecen.



Durante su conferencia de prensa semanal, el gobernador del estado, Alfonso Durazo Montaño, presentó la nueva interfaz de la plataforma y aseguró que se busca la digitalización del 80 por ciento de los trámites que ofrece el Gobierno de Sonora para evitar el uso de intermediarios y re-

ducir filas y retrasos en atenciones.



Luis Javier Ortega, subsecretario de Gobierno Digital de la Oficina del Ejecutivo Estatal, destacó que la página se centra en tres ejes principales: Servicios, Programas y Trámites; así, la ciudadanía podrá encontrar de forma rápida solución a sus necesidades, mientras que podrá, a su vez, acceder a datos de transparencia mediante la sección de Datos Abiertos.

Sobre lo anterior, agregó, el gobernador ha instruido la máxima eficiencia en el servicio a los sonorenses, toda vez que al inicio de la administración se encontró que sólo el 3% de los trámites se encontraban digitalizados.

Para realizar un trámite, solicitar un servicio o acceder a alguno de los muchos programas sociales que ofrece la administración estatal, ingresar a la página www.sonora.gob.mx

Peso Pluma hace historia, primer mexicano en ocupar dos lugares en el top 10 de Billboard Global 200 El mexicano logró subirse al top gracias al remix de "La Bebé", tema de Yng Lvca; y "Ella Baila Sola", colaboración que hizo con Eslabón Armado.



Estados Unidos.- A tres años de lanzarse como cantante, Peso Pluma sigue sumando éxitos a su carrera musical, prueba de ello es que hizo historia al subirse al top 10 de Billboard Global 200 gracias a dos nuevas canciones.

Sí, así como lo lees, Hassan Emilio Kabande Laija, nombre real de Peso Pluma, llegó a la lista gracias al remix de "La Bebé", tema que hizo con Yng Lvca en marzo del 2023. La canción original de "La Bebé" se lanzó de forma independiente en diciem-

Por su parte, "Ella Baila Sola", colaboración que Peso Pluma hizo con Eslabón Armado y estrenó el 16 de marzo de 2023, también se subió a este top, lo que lo catalogó como el primer artista del regional mexicano en ocupar dos lugares de esta lista. De acuerdo con la información de "Billboard", el tema de "La Bebé" tiene una semana en el puesto #7 del top 10. Sin embargo, "Ella Baila Sola" es la primera vez que entra a la lista hasta del 15 de abril

posicionando en el puesto #9.



"Ella Baila Sola" de Eslabón Armado y Peso Pluma asciende 11-9, con 63,9 millones de reproducciones (un 23% más) y 1.000 vendidas (un 24% más) en todo el mundo.

Mamá de Peso Pluma causa sensación en redes sociales

Peso Pluma se ha convertido en las últimas semanas en uno de los artistas más escuchados en el mundo.

Por Martín Álvarez

Hassan Kabande Laija, mejor conocido como Peso Pluma, es el éxito del momento, pero no solo es el único de la familia que acapara la atención. Y es que en redes sociales se ha viralizado su mamá, quien ha estado con él en varios eventos.

El fin de semana estuvo con Peso Pluma en el Toyota Arena en Ontario, Estados Unidos.

Fue ahí donde el joven intérprete de corridos tumbados le dijo emotivo mensaje mientras ella estaba entre el público: "Te amo, mamá, todo esto es para tí", le dijo el cantante mientras fue ovacionado por el público.

El joven **Peso Pluma** de 23 años ya cuenta con más de 19.2 millones de oventes mensuales en Spotify v se ha colocado en el lugar 272 de los artistas más escuchados del mundo.

Su música, que mezcla el regional mexicano con el rap y el trap, ha capturado la atención del público y lo ha convertido en uno de los artistas más prome-



¿Quién es Peso Pluma?

Su nombre real es Hassan Kabande Laija, tiene 23 años. Según En El Radar, nació en Guadalajara, Jalisco, pero creció en Guanatos, Sinaloa.

En **TikTok** se ha vuelto muy popular, además de que en YouTube cuenta con millones de reproducciones de sus videos en los que ha colaborado con Natanael Cano.

Peso Pluma ha incursionado en la música con los llamados "corridos tumbados", con lo cual ha cosechado enorme éxito.

El 31 de marzo venció la regulación que garantizó el acceso a Medicaid en la pandemia. ¿Cómo sabes si vas a perder la cobertura?



La norma que impidió que los estados revisaran la elegibilidad de los inscritos en Medicaid en los últimos 3 años y que garantizó el acceso incondicional a la salud en un momento crítico, llegó a su fin el pasado viernes 31 de marzo.

Se estima que hasta 15 millones de personas se verán afectadas. ¿Qué pasará ahora?

Millones de personas están en riesgo de perder Medicaid, ahora que la declaración nacional de emergencia de salud pública por la pandemia del Covid-19 llega a su fin.

La regulación impedía que los estados revisaran la elegibilidad de los inscritos y que suspendieran su cobertura, aunque no cumplieran con los requisitos, algo que ha garantizado su acceso a la salud y que no ocurre a partir del 31 de marzo.

En consecuencia 15 millones de personas podrían perder Medicaid.

95 millones de personas se benefician de Medicaid, seguro médico federal para individuos de bajos ingresos y aquellos con discapacidad y del CHIP, seguro médico de bajo costo para niños. Incluso una interrupción temporal en cobertura puede ser grave para pacientes que súbitamente podrían quedarse sin medicamentos o atención médica.

Entre los más afectados están niños, adultos jóvenes, negros e hispanos o latinos.

La suspensión de la cobertura de Medicaid no ocurrirá de un día para otro, los estados que además tienen distintos requisitos para calificar, irán revisando progresivamente la elegibilidad de los inscritos, proceso que variará en duración y podría prolongarse un año, pero muchos empezaron a enviar avisos de renovación que las personas deben responder en los siguientes 30 días. ¿Cómo sé si perderé el acceso a Medicaid?:

Si dependes de Medicaid para recibir atención médica es importante que actualices tu información de contacto, incluida la dirección de tu casa, número de teléfono y correo electrónico para las autoridades estatales. Los estados te enviarán por correo un formulario de renovación. El gobierno federal también requiere que los estados se comuniquen con las personas por más vías, por teléfono, mensaje de texto o e-mail, para recordarles que completen el formulario.

Si los avisos enviados por correo llegan a la dirección correcta pueden dejarse de lado y olvidarse, dijo Kate McEvoy, directora de la **Asociación Na**-

cional de Directores de Medicaid, organización sin fines de lucro. Un mensaje de texto podría llamar la atención de alguien de manera que sería más accesible y señaló que un mensaje rápido es menos intimidante que un aviso por correo. Tendrás 30 días para completar el formulario. Si no lo completas, los estados podrán eliminarte de Medicaid.

¿Cuáles son mis opciones si pierdo Medicaid? Muchas personas que no calificarán para Medicaid pueden acudir al mercado de cobertura de la Ley del cuidado de salud a bajo precio, mejor conocida como Obamacare donde encontrarán opciones de cobertura de atención médica que pueden costar menos de 10 dólares al mes.

Pero la cobertura disponible en el mercado seguirá siendo muy diferente de la que se ofrece a través de Medicaid. Los gastos de bolsillo y copagos son más altos. Además las personas deben verificar si los planes de seguro ofrecidos a través del mercado seguirán cubriendo a sus médicos. Se abrió un período de inscripción especial para las personas que no están inscritas en Medicaid, que comenzó el 31 de marzo y durará hasta 31 de julio de 2024.

Las personas que pierdan Medicaid, tendrán hasta 60 días para inscribirse después de perder la cobertura según la orientación de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid enviados a los estados el mes pasado.

Mis hijos están inscritos en Medicaid ¿Qué pasará con su cobertura?:

Más de la mitad de los niños USA reciben cobertura de atención médica a través de Medicaid o del Programa de Seguro Médico para Niños. Incluso si recibes un aviso que ya no eres elegible para Medicaid, es probable que tu hijo o hija aun califique para el programa o cobertura de atención médica a través de CHIP que cubre a niños cuyas familias ganan dinero para calificar para Medicaid pero no lo suficiente para pagar un seguro de salud privado.

Entre el 80% y 90% de los niños seguirán siendo elegibles para esos programas, estima el Centro para Niños y Familias del Instituto de Políticas de Salud de la Universidad de Georgetown. Cuando un padre recibe un mensaje que no es elegible, asume que su hijo tampoco es, dijo Joan Alker, directora del centro. Es común encontrar que el padre ya no es elegible para Medicaid, pero el niño todavía lo es.

Así funcionan los sistemas de salud en otras partes del mundo:

Reino Unido: a través de National Health Service el gobierno garantiza el acceso gratuito y universal a la salud. No hay que pagar por las consultas médicas ni tratamientos onerosos como la quimioterapia. El sistema ha sido catalogado como uno de los mejores del mundo sin embargo hoy enfrenta una compleja crisis. La alta de-

manda de pacientes ha superado la infraestructura existente, lo que ha hecho que las personas deban anotarse en largas listas de espera para consultar con un especialista o someterse a alguna cirugía. Este año lo médicos de la NHS fueron a huelga como señal de protesta ante reformas en su contrato laboral.

¿Cuáles son las diferencias entre el Medicaid y el Medicare en Estados Unidos?

Yo trabajé un tiempo en una compañía de seguros de Medicare y Medicaid y recuerdo esto:

Medicare es un tipo de seguro médico que es

dado a las personas con nivel socioeconómico especifico; Medicaid es una extensión de esto. Medicare se compone de varias «partes» que son la A, B, C, D y creo tiene unas más. Cada parte es una cantidad de beneficios diferente. Si tienes todas las partes, te cubren prácticamente todo, medicinas, doctores, exámenes, etc.

El Medicare sin embargo como todo seguro tiene un costo y a pesar de ser un costo bajo (por ejemplo las visitas al doctor cuestan de 5 a 40 dólares y regularmente cobran 100; y las medicinas son también más baratas, hay gente que ese costo no lo puede pagar.

Cuando tienes un nivel socio-económico más bajo aún aplica entonces el Medicaid.

Medicaid cubre lo que Medicare no cubre, de manera que cualquier exceso que el seguro del Medicare no cubra, Medicaid se hace cargo de ello. Cada estado tiene variaciones distintas del Medicare, así que es importante tomar esto en cuenta ya que muchas pólizas varían.

En corto:

- * Medicaid es para pobres.
- * Medicare es para viejos o discapacitados.
- * Si eres viejo y pobre puedes tener ambos.
- * Medicaid y Medicare son programas de seguros médicos independientes administrados por el gobierno.
- * Son operados y financiados por diferentes partes del gobierno y sirven principalmente a diferentes grupos. Por lo tanto, no compiten entre ellos sino que se complementan.
- * Medicaid es administrado por los estados y se basa en los ingresos.

En largo:

- * Medicare es administrado por el gobierno federal y se basa principalmente en la edad.
- * Pero existen circunstancias especiales como cdiscapacidades que pueden permitir que las personas más jóvenes obtengan Medicare.
- * Medicare es un programa federal que brinda cobertura médica si tiene más de 65 años o me-Pasa a la página 31





EVITA SER VÍCTIMA DE EXTORSIÓN



- Descarga la aplicación preventiva Antiextorsión.
- Desconfía de números de teléfono desconocidos.
- Si te piden dinero a cambio de liberar a un familiar o personas que conozcas, desconfía y cuelga.
- Evita proporcionar datos personales y bancarios.
- Habla con tu familia sobre las modalidades de extorsión.
- Denuncia al número de denuncia anónima 089 los teléfonos de extorsionadores.

El Clarin

nos de 65 y tiene una discapacidad, sin importar sus ingresos.

- * Medicaid es un programa estatal y federal que brinda cobertura médica si tiene ingresos muy
- * Si es elegible para Medicare y Medicaid (doblemente elegible), puede tener ambos.
- * Trabajarán juntos para brindarle cobertura médica y reducir sus costos.

Si usted está en proceso de obtener alguna de las tarjetas de estos servicios, pero antes necesita renovar su tarjeta de identificación, es recomendable que adapte la foto en algún servicio que se lo facilite, como es el caso de Foto carnet para pasaporte o visa en 2 segundos.

¿Por qué la mayoría de estadounidenses no están contentos con el sistema de salud de los Estados Unidos?

Mira yo tengo 60 años y cuando tenía trabajo y "seguro" médico, todavía tenía que pagar unos 400 dólares mensuales y eso que me dijeron que no me podía permitir una operación. Ahora no tengo trabajo y si me enfermo solo tengo dos opciones: o me voy a urgencias y dejo que me arruinen o no me den tratamiento porque saben que no puedo pagarlo, o simplemente me muero. ¿Te parece razón suficiente?

¿Qué tan diferentes son realmente Canadá y Estados Unidos?

Canadá tiene un sistema de gobierno parlamentario; Estados Unidos es una república.

La población de Canadá es de 37 millones; la de Estados Unidos de 323 millones. Este factor resulta una densidad poblacional mucho más baja en Canadá debido a que ambos países tienen una extensión territorial parecida.

Canadá es oficialmente bilingüe inglés-francés. Existen lugares en Canadá donde la población no habla ni entiende inglés. En Estados Unidos, el uso del inglés es prácticamente universal.

El deporte más popular en Canadá es el hockey sobre hielo; en Estados Unidos el futbol americano. Canadá está compuesto de 10 provincias y 3 territorios. Estados Unidos está compuesto de 50 estados y un Distrito Federal. En general, el canadiense es modesto, reservado y amable. El estadounidense es extrovertido, orgulloso y menos amigable con extraños.

El porcentaje de canadienses que viaja al exterior es mayor que el de estadounidenses.

En aspectos sociales y políticos, los canadienses son más liberales que los estadounidenses.

¿Cómo funcionan los seguros médicos en USA? Es un tema complicado y no soy experta pero te puedo explicar la información más básica. Aquí, la mayoría (el 55.7% en el año 2015) de la población tiene seguro médico a través del trabajo.

Si tu trabajo ofrece seguro médico pueden inscribirse tu, tu esposo/a, y sus hijos hasta que cumplan 26 años. Pero no todos los trabajos ofrecen planes de seguro médico y cuando los ofrecen, lo normal es que el/la empleado/a tenga que pagar parte de la prima mensual. Yo por ejemplo tengo que pagar el 20% de la prima mensual 80 dólares para mí, el doble si tienes esposo/a y más si tienes hijos. Incluso con el seguro, se le cobra un copay por cada visita al médico y los medicamentos recetados. Para darte una idea con mi seguro pago 30 por cada visita al médico familiar, 60 si es especialista y los medicamentos recetados varían entre 30 y 50 al mes por medicamento. Hace años muchos métodos anticonceptivos son gratuitos bajo cualquier plan de seguro. (Gracias, Obama)

¿Y si tu trabajo no te ofrece seguro médico? Hay dos programas de seguro médico del gobierno: Medicaid, un sistema financiado por los gobiernos estatales y federal para la gente de bajos recursos. El 19.6% de estadounidenses y residentes permanentes tiene seguro Medicaid.

Medicare un sistema para las personas mayores de 65 años y personas discapacitadas financiado por los impuestos sobre la nómina que todos pagamos. El 16.3% de la población está cubierto por Medicare.

¿Y si no cumples los requisitos para estos programas? Puedes comprar seguro médico privado, lo cual hace el 16.3% de la población. Si NO tienes seguro médico hay que pagar una multa a la hora de presentar su declaración de impuestos federales cada año y es carísima.

Esto es la información básica. Hay aspectos más confusos como médicos in-network y out-ofnetwork, deducibles, gastos permitidos, límites máximos de cobertura, máximo de gastos por el asegurado (out-of-pocket maximums) etc., los explico cuando los entienda.

¿Qué hace que el sistema de salud de Estados Unidos sea tan caro?: La medicina es tan cara, porque es defensiva. Defensiva del médico.

Antes que hubiera tantos juicios por mala praxis el criterio de los médicos era muy distinto al de ahora. Confiaban más en la clínica o en el interrogatorio y examen físico. Tampoco había la tecnología de hoy, que hay que hacer rendir económicamente. Hoy el médico se ve obligado a pedir muchos estudios diagnósticos dudosamente necesarios so pena de verse envuelto en un juicio. Y los pacientes también son distintos que antes.

muy caros que probablemente incluso no son lo mejor para ellos. Dicho esto, parecería que los médicos de hoy son más comerciantes en desmedro de la salud de sus pacientes. Pero encontramos el hecho que la expectativa de vida no para de crecer, así que es

Ahora exigen ser estudiados "a fondo". Es así

que son sometidos a estudios y tratamientos

indudable que la medicina es cada vez mejor. Es difícil definir cuánto la sociedad puede gastar en salud. Los costos son cada vez mayores y los presupuestos impagables. La diferencia entre la medicina de los ricos y la de menos ricos es cada vez mayor. Pero los más ricos también se mue-

¿Cómo funciona el sistema de seguro de salud privado en los Estados Unidos?

Si tienes una póliza con una empresa de seguros privada pagas una prima de seguro todos los meses. Para la mayoría de estadounidenses la mitad de la prima la pagan los empleadores y la otra mitad los trabajadores. Si ese no es el caso, entonces la persona tiene que pagar la totalidad de la prima. La cobertura del empleador sale más barata porque es una cobertura de grupo y se considera que el riesgo se puede extender a un mayor número de personas.

Tu proveedor de seguros te suele ofrecer una lista de servicios, incluida la asistencia médica primaria (médicos de familia), especialistas y la estancia en el hospital. Si tu proveedor no está en esa lista de servicios, entonces tu seguro no paga nada. Y si tu proveedor está en la lista de servicios, te cobran honorarios por cada servicio

que necesites, algo que ya negoció previamente con la empresa de seguros. Digamos que los honorarios típicos para una cita con tu médico de familia son de unos 200 euros.

Y aquí empiezan las complicaciones. La póliza tiene una "deducción anual", normalmente de 5 mil dólares. Tú pagas los primeros 5 mil y 200 por la visita con el médico.

Entonces, digamos que tienes una complicación médica y necesitas visitas semanales con el médico un año. Pagas por las primeras 25 citas y en teoría la empresa de seguro paga por las restantes 27 citas semanales. Pero en realidad no es así, aquí es cuando empieza el "copago". Tu acuerdo con la empresa de seguros suele exigir que pagues por parte de los gastos médicos rutinarios que no son de urgencia. Tu copago de los 200 dólares por la visita se traduce en que pagas unos 50 dólares al médico.

Entonces, ¿cómo cobra el médico? El médico rellena un formulario de la empresa de seguros y se lo pasa para que ésta le pague a él. Lo que ocurre es que cada empresa de seguros incluso la controlada por el gobierno como Medicare y Medicaid, tienen sus propios formularios, con sus propios códigos únicos que se ajustan a cada uno de los procedimientos o servicios.

Ahora digamos que a menos que el servicio sea llevado a cabo en una emergencia, tienes que recibir antes el visto bueno de la compañía de seguros antes de la intervención. Si tienes suerte, te la aprueban, pero también te exigen un copago, digamos que de 2 mil 500 dólares.

En otras palabras, ellos pagan hasta 47 mil 500 dólares, y tú tienes que pagar el resto.

Pero si no tienes tanta suerte, te dicen no y te apremian para que recibas otro tipo de servicio médico, por ejemplo la psicoterapia. Esto suele costar 150 dólares por visita y tienes que pagar 37.50 por visita y el resto lo paga la compañía de seguros. Así que:

Si se trata de un servicio cubierto por el seguro, pagas el coste total hasta el límite anual deducible, y entonces hay un copago.

Si no es un servicio cubierto por el seguro, tienes que pagar la totalidad del mismo.

Si el proveedor de salud no está en la lista aprobada por el seguro, tienes que pagar la totalidad

Si se trata de un servicio que necesita ser apro**bado** debes recibir el visto bueno antes de someterte al tratamiento o servicio.

Una familia de 4 personas paga mil dólares al mes en seguro médico y 5 mil dólares más en gastos que no quedan cubiertos por el seguro. Lo más probable es que lo paguen a plazos y en copagos deducibles.















Otros nombres del Fentanilo en sus diferentes formas

Si escuchas alguno de estos nombres, es posible que haya una comunidad de distribución y adicción. ¡Mejor no le pongas!

El subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell dio a conocer los nombres con los que el Fentanilo puede llegar a las comunidades en México.



Este martes, el presidente Andrés Manuel López Obrador anunció que López-Gatell encabezará la nueva sección llamada "Adicciones y Salud Colectiva", que será presentada en su conferencia matutina, con el objetivo de alertar de los daños por el consumo de drogas, especialmente del Fentanilo, pues manifestó que "las muertes por fentanilo es una pandemia".

Por lo anterior, López-Gatell habló sobre la producción de fentanilo, ya que expresó es un tema que se debe tratar para evitar que su consumo aumente en México, así como para colaborar con Estados



"Por eso estamos haciendo prevención y lo que comentaré enseguida sobre la campaña de prevención de uso de fentanilo en México, aun cuando hoy por hoy no es un problema grande de salud pública, y lo segundo es de cooperación, queremos cooperar con Estados Unidos que tiene un enorme



problema de adicción al fentanilo, de producción y de importación de fentanilo", aseguró.

Indicó que el Fentanilo de uso ilegal «puede venir en múltiples presentaciones» y en la calle tiene nombres muy distintos, como:

- * Heroína Blanca
- * Heroína Sintética
- * Chiva Blanca
- * El Fenta
- * M30
- * China White
- * China Girl
- * Tango

ches.

López-Gatell señaló que el fentanilo de uso ilegal en las comunidades de México puede ser distribuido en presentaciones de polvo blanco, pastillas en color azul claro, cápsulas e incluso dulces. También puede ser consumido a través de inyecciones, inhalado, o a través de parches que son

usados para fines médicos. El funcionario dijo que en México el fentanilo para uso médico se puede identificar en pastillas que se

administran de manera oral, en inyecciones y par-



EFECTOS DEL FENTANILO:

Entre los síntomas que se producen se encuentran los siguientes:

- * Quitar el dolor
- * Somnolencia
- * Náuseas
- * Euforia
- * Hipertensión
- * Rigidez muscular
- * Espasmos musculares
- * Movimientos involuntarios
- * Alucinaciones
- * Confusión
- * Coma * Depresión respiratoria
- * Muerte

Cuando la muerte se aproxima: Signos y síntomas... Una transición única



Los días finales de nuestra vida pueden ser ricos en significado y expresiones de amor. También es tiempo de cambio y transición, física y emocionalmente, y cada persona experimenta el final de la vida en una forma única.

La experiencia ha mostrado que la comprensión de algunos de los cambios físicos y emocionales naturales que experimenta una persona, puede hacer que tanto las horas como los días finales sean más pacíficos. Los cambios pueden hacer más pacíficos los días y horas finales. Los cambios generalmente no son emergencias médicas, y el objetivo en este punto es mantener al paciente tan confortable como sea posible.



Aquí se explican los cambios comunes que se producen al final de la vida y le ayuda a conocer formas positivas con las que les puede responder. Y recuerde, no tiene que pasar por esto solo. Su equipo médico está a sólo un llamado telefónico para reconfortarlo, asistirlo y responder sus

CAMBIOS FÍSICOS COMUNES

Sueño: Una persona próxima a la muerte podría dejar de hablar o responder y comenzar a dormir más y más a medida que el cuerpo cambia su forma de usar la energía. Siempre asuma que su ser querido puede oír, incluso si parece inconsciente y no se comunica más. Siga hablando a su ser



Pérdida de Interés en Alimentos y Fluidos:

A medida que el cuerpo empieza a apagarse y pierde su capacidad para procesar alimentos y fluidos, la persona podría tener poco interés en comer y beber. La producción de orina declinará y podría ser del color del té. Aparece a menudo la pregunta si se le deben proveer fluidos a la persona. Si los alimentos y fluidos son dados artificialmente en este punto, la persona podría sentir incomodidad. Sin embargo, pequeños bocadillos de hielo o un Popsicle podrían ser aceptados. El adecuado cuidado de la boca (manténgala húmeda y limpia) es particularmente importante en este momento.

Enfriamiento:

La nariz, orejas, manos y brazos, pies y piernas del paciente podrían sentirse cada vez más fría al tacto. Esto es porque la circulación de sangre

está disminuyendo. Mantenga al paciente abrigado con cobertores adicionales, pero no use una manta eléctrica. El paciente podría no ser capaz de decirle que la manta sobrecalienta.



Cambios en el Color de la Piel:

La piel, especialmente en las manos y pies podría verse manchada. La piel de tez clara podría verse azul, y la piel de tez oscura podría parecer más oscura. Esto se llama moteado y es provocado por la circulación lenta de la sangre. La parte inferior del cuerpo podría ponerse más oscura. Podría advertir un color gris azulado alrededor de la boca, palidez alrededor de la boca o palidez en la cara.

Sonidos Roncos en los Pulmones y Garganta:

Podrían producirse sonidos roncos, que pueden ser algo fuertes, cuando una persona está tomando menos fluidos y pierde la capacidad de expectorar secreciones. El ronguido no es señal de dolor o incomodidad adicional. La succión generalmente no se recomienda, dado que esto aumenta las secreciones e incomodidad. Puede mover la cabeza o el cuerpo de su ser querido suavemente hacia un lado. Mantenga la boca húmeda y limpia.

Cambios en la Vejiga e Intestino:

La persona enferma podría perder la capacidad de controlar la orina y deposiciones dado que los músculos en el área comienzan a relajarse. Verifique con su médico si es necesario un catéter. También podrían ayudar los acolchados de cama desechables o pañales para adultos.

Una persona próxima a la muerte podría parecer confundida en tiempo y espacio y podría no reconocer caras familiares. Conductas de intranquilidad tales como tirar de la ropa de cama o vestimenta podrían producirse como resultado de menos oxígeno al cerebro, cambios químicos en el cuerpo y medicamentos. Si se produce desorientación, identifíquese por su nombre y hable suave pero claramente. Explique cualquier procedimiento que esté realizando, tal como "ahora te daremos vuelta" o "Ahora voy a ayudarte a tomar tus medicamentos". Sostener las manos, la música suave o la lectura en voz alta podrían ser calmantes.



Oleada de Energía:

Ocasionalmente, alguien próximo a la muerte tendrá un incremento temporal en energía y alerta. La persona podría ponerse habladora después de un período de somnolencia o pedir su comida favorita o desear una visita después de un período de retiro. Aproveche este momento, podría ser uno de especial cercanía y una oportunidad de expresar su amor y apoyo.

Cambios de Patrones de Respiración:

Los patrones de respiración cambian a medida que el cuerpo continúa apagándose. Podría advertir períodos de respiración superficial y rápida. O podría ver respiración superficial con intervalos de 5 a 60 segundos, esto se llama respiración de Cheyne-Stokes.

* Mantener la comodidad a medida que se

Pasa a la página 34

Ante cualquier situación de riesgo o peligro para ti y tu familia, no esperes ¡Denuncia!



TE PROTEGE

Las unidades especializadas de seguridad acudirán a tu llamado y el protocolo SALVA se activa de inmediato.

El sistema de asesoría y protección atiende tu denuncia y brinda atención hasta que te encuentres fuera de peligro.

Descarga la app MUJERES SEGURAS











CUANDO LA MUERTE SE APROXIMA

aproxima la muerte:

Es importante para los pacientes recibir sus medicamentos como fueron programados para asegurar su confort. Su enfermero le hará saber si las dosis deben ajustarse a medida que el sistema del paciente comienza a apagarse.

Algunos familiares temen que el suministrar medicación para el dolor pudiera apresurar la muerte. A veces los familiares temen que la dosis final de medicación para el dolor haya provocado la muerte, incluso si el paciente estuvo recibiendo la misma dosis antes sin problemas. Puede estar seguro que cuando estos medicamentos son usados adecuadamente y se ajustan a las necesidades del paciente, no aceleran la muerte.

Cambios y necesidades emocionales comunes

Retiro: Su ser querido podría conectarse menos y poner menos energía en el mundo que lo rodea y podría parecer que pierde interés en lo que lo rodea, sus pasatiempos favoritos y en las visitas. La energía podría estar limitada, y el paciente podría desear estar con solo una o 2 personas. Respete estos momentos de retiro.

Aunque puede ser un momento triste para la familia y amigos, podría ser un momento de paz para su ser querido. Su presencia es el regalo más importante que le puede ofrecer durante este período.



Experiencias de Visiones:

Su ser querido podría hablar con alguien que usted no puede ver o describir personas y lugares que a usted no le son visibles. Estas experiencias son comunes en la transición de la vida a la

muerte. No discuta o trate de justificar la experiencia. Muy a menudo, estas visiones son reconfortantes.

La necesidad de permiso para partir:

Difícil como es, dar el permiso para partir puede ser un regalo final importante. Una persona que está muriendo podría tratar de permanecer, incluso enfrentando un largo período de disconformidad, para asegurarse que los seres queridos estén bien. Su permiso puede incluir el decir Adiós, incluyendo que todo estará bien y tranquilizando a su ser querido que usted estará bien. No necesita esconder sus lágrimas, son una expresión natural de su amor.

La necesidad de decir Adiós:

Podría desear llamar a amigos y miembros de la familia que quieran compartir sus pensamientos y expresiones de amor con su ser querido moribundo. El adiós puede ser tan simple como "Te quiero y te extrañaré". El adiós puede incluir algunos recuerdos amados y decir "Gracias", o pedir disculpas "Lo siento por las dificultades". Comparta estos mensajes importantes, incluso si la persona moribunda parece no responder. Recuerde, el oír está entre los últimos sentidos a apagarse.

La necesidad de amigos de sentirse útiles:

Muchas veces, los amigos podrían ofrecerse para ayudar. Son ofertas sinceras, por lo que si necesita alguna asistencia práctica, tal como pasar a buscar una receta, a buscar un pariente permita que amigos y familiares se sientan útiles. Estarán agradecidos por dejarlos ayudar.

Eligiendo el lugar: Incluso durante el proceso de morir, una persona continúa protegiendo y albergando a quienes ama. Para muchos, la muerte es un acto muy privado por lo tanto esperan tener breves minutos en donde pueden estar solos para morir. Otros esperan hasta que están solos con una o 2 personas especiales para partir. Aunque otros parten en medio de un círculo de

caras queridas alrededor de su lecho. Cuando la muerte se produce, confíe en que probablemente fue en la forma que su ser querido eligió que fuera.

Cuando se produce la muerte: Aunque haya estado presente durante el proceso de morir.

El momento preciso de la muerte será muy fuerte. Cada persona lo experimentará en forma distinta.



Los signos que muestran cuando se ha producido la muerte son:

- * Sin respiración por largo período de tiempo.
- * Sin latidos del corazón.
- * Los ojos fijos y ligeramente abiertos, con pupilas dilatadas.
- * Mandíbula relajada con la boca ligeramente abierta.

Si la muerte se produce en casa, un hospital o asilo, la familia y amigos podrían desear sentarse con el cuerpo un momento. No hay necesidad de apurar las cosas y sentarse con el cuerpo, rezar o recordar el pasado podría ser reconfortante.

Si la muerte se produce en alguna instalación, las enfermeras ayudarán con los procedimientos. Si se produce en casa, debe notificarse al médico. La policía podría venir a casa. Es importante que sepan que la muerte estaba siendo esperada.

Aunque esta es una de las experiencias más dolorosas de la vida, también puede ser un rico momento de expresiones de amor y gratitud.



Internet gratuito para escuelas públicas y oficinas de gobierno

En terrenos de la Superintendencia de la CFE en Agua Prieta, se está construyendo la torre repetidora de 50 metros de altura, la cual enviará la señal a diferentes puntos en la ciudad donde se

En terrenos de la **Superintendencia de la CFE en** encuentren edificios de instituciones educativas **Agua Prieta**, se está construyendo **la torre repe**- y del gobierno.

También se construye otra torre, en terrenos de la Escuela Secundaria Técnica No. 44.

La Comisión Federal de Electricidad será el proveedor de estos servicios mismos que también estarán disponibles al sector privado, si así los requieren.

Cómo hacer aportaciones a mi AFORE y mejorar mi Pensión



La pensión es ese ahorro que reunimos durante todos nuestros años laborales, mismo que nos darán al momento de jubilarnos para poder mantenernos; por ello es importante saber cómo hacer aportaciones a mi AFORE.

Así entonces, realizar aportaciones adicionales a nuestro fondo de ahorro nos ayudará a tener una mejor calidad de vida durante la jubilación dado que ahora la expectativa de vida es mucho mayor para todos, y necesitamos más recursos para mantenernos todos los años que viviremos en nuestra jubilación.

De ahí la importancia de saber todo lo relacionado con el tema de nuestra jubilación y pensión, pues preocuparnos ahora, en el tiempo que aún estamos trabajando, nos ayudará a realizar aportaciones voluntarias que nos beneficien en el futuro.

Qué son las AFORES:

Las Afores (Administradoras de Fondos para el Retiro), son instituciones financieras privadas que se encargan de administrar los fondos para el retiro de los trabajadores que cotizan en el IMSS o el ISSSTE.

Asimismo la forma en la que se administran estos fondos de ahorro es a través de cuentas individuales que se asignan a casa trabajador, en la que se van acumulando todas las aportaciones realizadas durante tu vida laboral sin importar en cuantos trabajos te hayas desempeñado, siempre que tengas las prestaciones más básicas, estarás haciendo aportaciones a tu fondo de ahorro para el retiro.

Adicionalmente, el dinero de este ahorro que estás haciendo para tu época de jubilación está seguro, pues las Afores están reguladas por la CONSAR (Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro) y de acuerdo con el sitio de Profuturo esta comisión se encarga de:

- * Vigilar que todos los recursos de los trabajadores se encuentren seguros.
- * Supervisar que las inversiones que se realicen con estos recursos, se hagan dentro de los parámetros y límites establecidos.
- * Asegurarse que el AFORE donde se encuentran tus ahorros y aportaciones, te informe todo sobre tu cuenta, trámites y servicios
- * Sancionar el incumplimiento de todos los puntos que aquí hemos mencionado.

Cómo se constituyen los fondos para el retiro.

Otra duda común además de saber qué son y cómo funcionan las Afores, es conocer de qué recursos se componen los ahorros que tenemos en nuestra cuenta de ahorro; por eso aquí te lo explicamos claramente.

Entonces de acuerdo a la Ley del SAR (Sistema de Ahorro para el Retiro) que se encuentra vigente, cada trabajador tiene derecho a una cuenta individual en alguna institución financiera para que ahí se depositen las aportaciones que realizas como trabajador y las que realizan el patrón y el gobierno para tu fondo.

Estas cuentas individuales donde se deposita el ahorro de cada trabajador y que puedes incrementar ahora que sepas cómo hacer aportaciones a mi Afore, están compuestas por diferentes subcuentas:

AFORE:

Si estás afiliado al IMSS o ISSTE por tus prestaciones laborales, entonces tus ahorros para el retiro se encuentran en alguna AFORE; aunque no hayas elegido alguna.

Por lo que si no sabes dónde se están acumulando los ahorros para tu retiro, puedes visitar la página de e-consar para revisar en dónde se están almacenando tus ahorros; sólo necesitas tener a la mano tu NSS (Número de Seguro Social) y un correo electrónico a dónde quieres que te llegue la información.

Cómo hacer aportaciones a mi AFORE y cómo me benefician: Para saber cómo hacer aportaciones a mi Afore, es preciso entender cómo funcionan y de qué manera nos benefician, para tener una mejor pensión en el momento de nuestro retiro.

Así pues, las aportaciones voluntarias son las que realizan los trabajadores voluntariamente a su cuenta individual, que en muchas ocasiones se utiliza como un fondo adicional para otros proyectos en el futuro; pero lo ideal es que se acumule hasta la edad de retiro, para así tener una mejor pensión.

Hay diferentes tipos de ahorro voluntario:

De acuerdo con la página de Consar, hay 3 alternativas para hacer las aportaciones voluntarias, para que puedas diversificar tu dinero:

A corto plazo: Tus aportaciones se invierten a corto plazo, generalmente un periodo mínimo de 3 meses, para que de esta forma utilices tus rendimientos y ahorro para cualquier proyecto inmediato que tengas

A mediano plazo: Tus ahorros deben mantenerse en inversión un mínimo de 5 años, pues de esta forma podrá generar poco más de rendimientos, ya que entre mayor sea el tiempo, mayores serán las ganancias.

A largo plazo: Es la alternativa ideal, pues las aportaciones que realices deben permanecer

hasta que cumplas 65 años, lo que generará mayores rendimientos y te ayudará a incrementar tu pensión.

Ahora que conoces alternativas para realizar depósitos adicionales en tu cuenta de ahorro individual entonces quieres saber cómo hacer aportaciones voluntarias en mi Afore para incrementar tu pensión, o quizá usar las otras alternativas para diferentes proyectos que tengas

Sin más preámbulo a continuación cómo hacer aportaciones voluntarias en mi Afore y todas las opciones que tienes para invertir más en tu retiro, para que dejes atrás los pretextos y comiences a preocuparte ahora por mejorar tus ingresos durante tus años de jubilación.

¿Cómo hacer aportaciones voluntarias a mi Afore y qué opciones tengo?: Para realizar aportaciones voluntarias a tu Afore, cuentas con varias alternativas, muchas de ellas muy sencillas por lo que no tienes que realizar trámites complicados para mejorar el fondo de ahorro para tu retiro. Los requisitos para realizar aportaciones adicio-

* Estar registrado en una AFORE o tener una cuenta de AFOREMóvil.

* Tener a la mano tu CURP o tu NSS.

Cuando tengas a la mano los requisitos que te menciono, entonces tienes 5 alternativas distintas para realizar aportaciones voluntarias:

En tiendas de auto servicio:

nales a tu AFORE son:

Para realizar aportaciones voluntarias a través de este medio sólo tienes que acudir con tu CURP a alguna de estas tiendas: 7-Eleven, Extra, Círculo K, Chedraui, Bodega Aurrera, Walmart, Superama o Sam's Club, Sucursales de Telecomm, Bansefi o Farmacias del Ahorro.

En caja sólo tienes que dar el número de tu CURP y la cantidad a depositar; guarda el comprobante

Pasa a la página 36



APORTACIONES <u>de afore</u>

para cotejarlo después con tu estado de cuenta. Directamente en tu AFORE:

Contacta a tu Afore para que te informe el procedimiento que debes seguir para incrementar la cantidad de tu ahorro; generalmente es a través de pago en ventanilla o transferencia.

También puedes domiciliar tus aportaciones voluntarias; para ello debes ingresar al portal: de e-sar en internet, para realizar la pre-solicitud en la que deberás poner los datos de tu tarjeta de nómina; la cantidad a ahorrar y la periodicidad en la que quieres que se realice el cargo. Posteriormente tu Afore se pondrá en contacto contigo para confirmar los datos que proporcionaste y formalizar la domiciliación.

A través de tu empresa:

Debes enviar por escrito al patrón de tu empresa, la solicitud de las aportaciones voluntarias que deseas hacer; de igual manera debes especificar la cantidad y la periodicidad en la que se hará. En tu recibo de nómina, debe especificarse esta operación.

A través de tu teléfono: En tu celular debes hacer una cuenta de Transfer, puedes descargar la aplicación; ahí debes registrar tus datos para realizar la operación, al final te llegará un comprobante. También a través de esta aplicación puedes domiciliar tus aportaciones; para ello debes descargar la aplicación de AFOREMóvil, llenar toda la información que te solicita y seguir todos los pasos que te está pidiendo.

También hay préstamos para jubilados y pensionados: Muchas personas piensan que al estar jubilado o pensionado, ya no hay acceso a servicios financieros como préstamos; pues ya no se cuenta con un salario.

Sin embargo hay instituciones que se dedican a otorgar préstamos a jubilados de algunas instituciones o a trabajadores que reciben su pensión de ley.

Para otorgar estos préstamos se mide la capacidad de crédito con base en la cantidad que se recibe mes a mes y es ahí donde se pueden observar los primeros beneficios de realizar aportaciones voluntarias; pues entre mayor sea tu cantidad de ahorro, mejor será la pensión que recibirás y mejores serán tus oportunidades de crédito.

* Cómo solicitar un crédito para jubilados y pensionados: Para solicitar un préstamo para jubilados y pensionados no necesitas perder el tiempo en largas filas del banco; lo único que necesitas es ponerte en contacto con Bayport.

En Bayport son especialistas en otorgar créditos de nómina a trabajadores de Gobierno de diferentes instituciones y otorgan préstamos a jubilados y pensionados.

Para ello, necesitas seguir el siguiente proceso simple: Entrar a la página de Préstamos para Jubilados y Pensionados y llena el formulario con tus datos. Espera la llamada de uno de los asesores para que pueda explicarte cómo es el proceso. Te piden enviar tus recibos del pago de tu pensión para hacer un cálculo exacto de tu capacidad de crédito. Una vez definida la cantidad que pueden prestarte, tú decides si sigues con el trámite

Cuando estén firmadas las hojas del contrato, pasas al área correspondiente para su revisión y aprobación. Finalmente, al estar aprobado, se puede depositar tu préstamo en unas horas, directamente en tu cuenta de banco.

Qué beneficios te ofrecemos en Bayport Bayport es especialista en otorgar créditos de nómina a trabajadores de Gobierno de las dependencias con las que mantienen convenio; así como a jubilados y pensionados de otras dependencias como IMSS y PEMEX; aunque también se otorgan préstamos a pensionados de ley por IMSS.

Por ello, buscan ofrecerte una alternativa de fi-

nanciamiento que responda a tus necesidades más importantes. y sobre todo. que te aporte los beneficios que estás buscando para poder mejorar tu calidad de vida.

Algunos de los beneficios que te proporciona

Préstamos desde 3 mil hasta 500 mil dependiendo de tu capacidad de crédito.

No necesitas presentar aval o garantía, confían en tu palabra, sólo necesitan tus talones de pago para hacerte una propuesta de crédito viable. Puedes pagar en plazos de hasta 72 o 96 quincenas dependiendo del convenio al que perteneces. El trámite es simple, rápido y seguro; sin trampas y sin pagos por adelantado.

No necesitas hacer filas en el banco para tramitar u obtener tu crédito. Los pagos son fijos a través de descuentos automáticos vía nómina. Recuerda que todos los trámites son gratuitos y no te piden comisión o pago por adelantado.

Conclusiones: Conocer las herramientas con las que cuentas para incrementar tu ahorro para la jubilación te ayudará a mejorar tu pensión con la finalidad de disfrutar de una mejor jubilación; por eso hoy te hablamos de cómo hacer aportaciones a mi AFORE.

Incrementando la cantidad de tu ahorro para el retiro puedes garantizarte un mejor estilo de vida y de esta manera disfrutar mejor de tus años de jubilación, viviendo lo que de verdad te gusta y ¿por qué no? viajando como siempre lo has querido.

Aquí también te recordamos que los jubilados y pensionados tienen acceso a servicios financieros como los créditos; por lo que puedes llevar a cabo esos grandes proyectos que tienes en mente para tu jubilación.

¿Sabes en qué AFORE están tus ahorros? ¿Alguna vez has hecho aportaciones adicionales y voluntarias a tu cuenta de ahorro para el retiro? ¿Con qué porcentaje de tu salario actual te gustaría jubilarte?

Americana: Lo que no debo icar en redes para obtene



Desde el 2019 uno de los requisitos para tramitar la visa americana, es proporcionar tus redes sociales.

Si tu idea es viajar al país vecino te contamos más de la visa americana: Lo que no debes publicar en redes para obtenerla.

La visa americana es un documento que permite a los ciudadanos extranjeros ingresar a los Estados Unidos por cierto tiempo, ya sea por turismo, negocios, estudios u otros propósitos.



¿Quiénes emiten la visa americana?

La visa americana es emitida por el **Departamen**to de Estado de los Estados Unidos a través de sus Embajadas y Consulados en todo el mundo. Para tramitar la visa americana los interesados deben cumplir con ciertos requisitos establecidos, entre los cuales se incluyen:

- * Entrevista personal
- * Pago de tarifa de solicitud
- * Presentación de documentos * Comprobantes financieros

Al entregar los requisitos, serán revisados por funcionarios consulares, los encargados de revisar las solicitudes de visa y tomar la decisión de otorgar o denegar la visa al solicitante.

Otro de los requisitos importantes es:

- * Compartir el enlace a tus redes sociales
- * Correos electrónicos personales e institucionales que tengas en los últimos 5 años.
- * Entrevista de dos personas para solicitarla.

¿Por qué piden redes sociales al tramitarla?

Desde junio 2019, el Departamento de Estado de los Estados Unidos comenzó a solicitar información adicional sobre las redes sociales de los solicitantes de visa americana en el formulario **DS-160**, el cual es parte del proceso de solicitud

Esto con el objetivo de tener mejores medidas de seguridad y mejorar la evaluación de riesgos y garantizar la seguridad nacional.

Al compartir tus redes sociales, los funcionarios consulares puedan tener una visión más completa del solicitante y evaluar su posible riesgo de seguridad. Cabe destacar que la información de las redes sociales puede ayudar a verificar la identidad del solicitante, evaluar sus intenciones de viaje y detectar las posibles amenazas a la seguridad nacional.

Por eso se debe tener cuidado de lo que se publica en redes sociales, para evitar que la visa americana sea denegada.

Dicha solicitud de información es opcional, aunque se recomienda proporcionar información precisa y completa para evitar cualquier demora en el proceso de solicitud o posibles problemas en el futuro.

Lo que no debes publicar en redes sociales:

En caso de que quieras tramitar la visa america-

na, revisa tus redes sociales y supervisa que es lo que compartes en éstas para evitar que te recha-

cen la solicitud. Hay que destacar que los funcionarios sólo revisarán tus perfiles por seguridad más que una cuestión moral, por lo que es recomendable evitar publicar sobre los siguientes temas:

- * Información falsa
- * Comentarios ofensivos o amenazas
- * Contenido inapropiado
- * Actividades ilegales
- * Información confidencial



Con las redes sociales se comprobará que la información proporcionada por los solicitantes es real y eso determinará si te dan la visa o no.



Precio de visa americana incrementa en 2023:

El costo de la visa americana para el 2023 tuvo un incremento, pese a que el presidente Joe Biden declaró que los viajes de extranjeros son fundamentales para la economía de los Estados Unidos.

Visas de turismo, negocios y estudiantes: 185 dólares (más o menos 3 mil 375 pesos).

Visas de comerciantes e inversores: 5 mil 747 pesos.

Estados Unidos declara la Xilacina o "Droga Zombie" como amenaza emergente

El gobierno de Estados Unidos designó al analgésico de uso veterinario xilacina, como amenaza emergente para la salud pública nacional por las muertes provocadas.

En los últimos años, este analgésico se ha combinado con fentanilo para consumirse como droga en ese país, lo que ha provocado miles de sobredosis y fallecimientos.

En conferencia de prensa, el doctor Rahul Gupta, director de la Oficina de Política Nacional de Control de Drogas (ONDCP) de la Casa Blanca, explicó que esta declaratoria permitirá crear más herramientas proteger a la población, principalmente jóvenes.

Al declarar la combinación de xilazina con fentanilo como amenaza emergente, estamos siendo proactivos en nuestro enfoque para salvar vidas y crear nuevas herramientas para funcionarios de salud y seguridad pública y comunidades en todo

De acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Abuso de Drogas, entre 2020 y 2021, las muertes por sobredosis de xilacina aumentaron mil 127% en el sur; 750 por ciento en el oeste; más del 500 por ciento en el medio oeste y más de 100% en el noreste.



La designación como amenaza emergente permitirá utilizar los fondos solicitados por el presidente Joe Biden al Congreso para el presupuesto de 2024.

Necesitamos el apoyo del Congreso imploró para no tener que desviar dinero destinado a otras causas. Y destacó que no es un problema de los estados demócratas o republicanos, es el problema de Estados Unidos.



¿QUÉ ES LA XILACINA?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en Estados Unidos, aprobó la xilacina como sedante para uso veterinario en 1972



No obstante, el consumo de este analgésico en humanos puede ralentizar la respiración y el ritmo cardíaco y causar infecciones que deriven en la amputación de las extremidades.

Además el consumo de esta sustancia combinado con drogas como fentanilo son capaces de causar una sobredosis.

La Xilacina es un sedante veterinario y relajante muscular no opioide que no es apto para el consumo humano.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, este fármaco se ha vinculado con una cantidad creciente de muertes por sobredosis.

Señalan que hay estudios que indican que las per-



Con esta declaración, el gobierno podrá tomar medidas para la prevención, tratamiento y reducción del suministro de la Xilacina.

sonas expuestas a la Xilacina con frecuencia la consumen con o sin conocimiento en combinación con otras drogas como el fentanilo.

Identifican que las muertes por sobredosis con xilacina se ubican en la región oeste y noreste del país particularmente en el estado de Pensilvania donde el consumo de esta sustancia aumentó del 2% al 26%; asimismo se vincula con esta droga al 19% de muertes por sobredosis de drogas en Maryland en el 2021 y 10% en Connecticut, en 2020. La Xilocina también conocida como como Trang, es un depresor del sistema nervioso central que puede causar somnolencia y amnesia y reducir el ritmo respiratorio, el ritmo cardíaco y la presión arterial a niveles peligrosamente bajos, combinar con alcohol u otras drogas, alertan, aumenta el riesgo de una sobredosis fatal.

Uso: Está indicado para animales bovino, caballo, perros y gatos, para sedación y manejo de animales y procedimientos quirúrgicos de corta y larga

Importación ilegal: En febrero de este año, la FDA

adoptó medidas para restringir el ingreso ilegal de ingredientes farmacéuticos activos de Xilacina para evitar que el medicamento ingrese a Estados Uni-



La FDA dice que los veterinarios usan legítimamente medicamentos que contienen xilacina para sedar animales grandes como caballos y venados, sin embargo su uso en personas no es seguro y puede causar efectos secundarios hasta mortales.





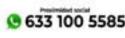
















Cómo evitar infecciones en las albercas



Contraer infecciones en las albercas es en lo que menos pensamos cuando tratamos de divertirnos o sólo relajarnos un rato.

Aunque no lo creas, la piscina, jacuzzis o chapoteaderos, son uno de los focos de infección más grandes porque el agua se contamina fácilmente, por ello, descubre cómo evitar infecciones en las albercas.

Comienzan las vacaciones y tu cuerpo de sirena pide zambullirse en la alberca para salir de la rutina sobre todo si hay niños en el hogar. Si bien nadar es uno de los mejores ejercicios y parece un plan divertido, ten en cuenta que la alberca es un cultivo de gérmenes, virus, bacterias y parásitos que causan infecciones.

Infecciones puedo contraer en una alberca:



Quizás creas que se trata de una exageración, pero hay varias infecciones que puedes contraer en una alberca, debido a que no todos los microorganismos pueden ser eliminados al instante sólo con cloro.

Las infecciones más comunes en la alberca:

- * Diarrea: ingerir agua mal clorada podría causar diarrea infecciosa o una enfermedad gastrointestinal si está contaminada con gérmenes de origen fecal, como E. coli, Salmonella o Camplobacter.
- * Irritaciones respiratorias: la mayoría de las veces se debe a las cloraminas, agentes que se producen por la combinación de desinfectantes que contienen cloro, con el sudor, productos cosméticos o la orina de nadadores, pero una vez que se evaporan pueden irritar las mucosas nasales u oculares.
- * Si el agua está contaminada con la bacteria Legionella podría causar neumonía en personas con un sistema inmune debilitado.



* Otitis: esta infección del oído, normalmente se origina cuando se queda estancada agua de la alberca en el conducto auditivo externo, si se mantiene húmedo por mucho tiempo, podría ocasionar proliferación de gérmenes, bacterias u hongos que causen síntomas de infección en el oído, como es el picor y dolor agudo, el cual aumenta al presionar la oreja.

* Conjuntivitis: si no utilizas goggles o los retiras por mucho tiempo, el agua clorada junto con la orina o el sudor, podrían crear un irritante químico que cause irritación en tus ojos.



* Dermatitis: si te mantienes en la alberca por horas aumenta la probabilidad de padecer sarpullido en la piel, pequeñas ronchas que causan picazón y al rascarlas puedes lesionar la piel.



* Pie de atleta: esta infección no la adquieres por estar en la alberca pero sí por pisar el suelo sin sandalias o chanclas, de ahí que los hongos se adhieran a la superficie de tus pies, ocasionando comezón, mal olor o grietas dolorosas que requieran de tratamiento.

* Síntomas comunes de infecciones:

Los síntomas más comunes de infecciones por estar en la alberca son: diarrea, erupciones en la piel, dolor en el oído, tos, congestión nasal y dolor en los ojos.

Tipo de bacterias encontramos en albercas:

Las albercas son un cultivo de bacterias como la Escherichia coli, Pseudomonas, Legionella o Staphylococcus aureus, que pueden causar infecciones al sobrevivir en agua estancada, aunque esté clorada, por ello, es importante mantener niveles adecuados de cloro y pH en las albercas, para evitar la proliferación de este tipo de patógenos

infecciosos.

No está mal pasar un rato en la alberca, pero como podrás darte cuenta, tampoco es uno de los lugares más seguros. Protégete contra las infecciones siguiendo estas recomendaciones:



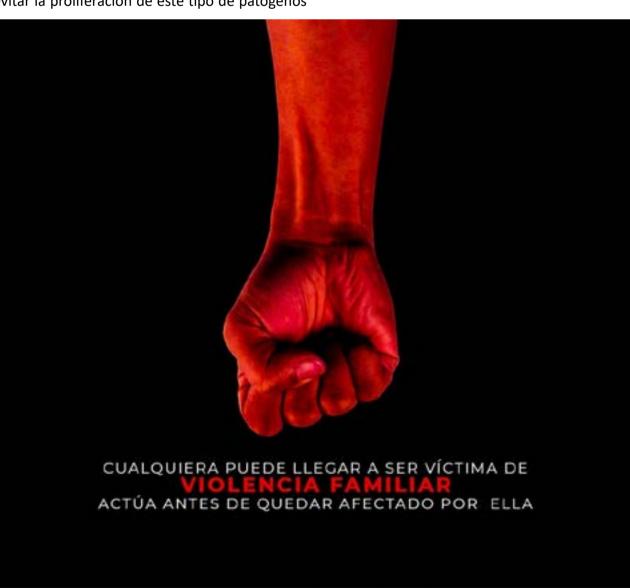
* Ducharte antes de meterte a la alberca: la mayoría de albercas tienen regaderas para que puedas ducharte rápido antes de zambullirte en el agua. Además de hacerlo por higiene, es recomendable para prevenir infecciones.

* No tragar agua de la alberca: a muchos nos ha pasado más de una vez, pero al tragar agua mal clorada podrías desarrollar una infección estomacal.



- * Usa goggles: Para muchos son incómodos, pero te protegen contra la conjuntivitis. No te los quites por nada, sobre todo si piensas sumergir la cabeza debajo del agua.
- * Seca tus oídos después de nadar: una de las mejores formas de evitar infección en el oído, ya que de quedarse agua en el canal auditivo es más probable que se convierta en el cultivo perfecto de bacterias, gérmenes u hongos.

Ahora que ya sabes cómo evitar infecciones en las albercas toma en cuenta estos consejos que podrían ser de gran utilidad, la próxima vez que vayas a divertirte a una.



PROXIMIDAD SOCIAL © 633 100 5585

CETES 2023: El mejor momento de invertir tu dinero. Conoce cómo hacerlo



Por: Eduardo Rosales Villeda

Si quieres invertir tu dinero, y hacerlo de forma segura, éste es quizá el mejor momento de intentarlo, ya que los Cetes en este 2023, están otorgando un rendimiento anual de 10.7%, algo que no se había visto en más de 20 años.

Existen distintas formas de invertir nuestros ahorros, pero la más segura en México es hacerlo en Cetes, ya que cuentan con el respaldo del Gobierno.

¿Qué son los Cetes?: Los Certificados de la Tesorería son pagarés que emite el Gobierno de México a través de la Secretaría de Hacienda y Nacional Financiera (NAFIN), es una forma de "prestarle" dinero para recaudar fondos en un determinado tiempo.



A inicios de 2023, la tasa de rendimientos de a 28, 91, 182 y 364 días está por arriba del 10%, algo que no se había visto desde 2001.



Los rendimientos de los Cetes en 2023:

- * A 28 días, que ahora ofrece un rendimiento anual de 10.7 por ciento.
- * A 91 días, con un rendimiento del 10.87 por ciento anual.
- * A 182 días, con un rendimiento del 10.99 por ciento anual.
- * A 364 días, con un rendimiento de 11.06 por ciento anual.

Desde la página o la aplicación móvil de Cetes directo se puede iniciar una inversión y lo mejor es que se puede realizar desde 100 pesos hasta 10 millones de pesos.



Para hacerlo solo necesitas tu CURP, ser mayor de edad y ser titular de una cuenta bancaria.

Si estás pensando invertir en dólares, te damos buenas razones para que mejor lo hagas en Cetes en este 2023.

Baja inflación, pero el precio de los alimentos sigue al alza



El Índice Nacional de Precios al Consumidor **tuvo** en marzo un alza de 0.27% respecto al mes anterior y, con ello, la inflación general anual se ubicó en 6.85%, su nivel más bajo en 17 meses, de acuerdo con el INEGI.

No obstante, pese a esta desaceleración, la inflación acumuló 25 meses fuera del rango objetivo del Banco de México, de 3.00% +/- un punto porcentual, los alimentos aumentaron 10.92% anual, para continuar en las nubes.

El Observatorio Económico México ¿Cómo vamos?, destacó que productos centrales en la dieta de los mexicanos continúan al alza como:

- * El huevo, que se incrementó 28.62%
- * La harina de trigo, con 27.25% más
- * Pan de caja, cuyo precio subió 18.90% anual. Inflación desacelera en marzo pero el huevo no

En marzo, el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) presentó un alza de 0.27% respecto al mes anterior y, con ello, la inflación general anual se ubicó en 6.85%, su nivel más bajo en 17

meses, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Pese a la desaceleración, la inflación acumuló 25 meses fuera del rango objetivo del Banco de México, de 3.0%, un punto porcentual.

Alejandro Saldaña, jefe del Grupo Financiero Ve por Más, previó que la inflación continúe desacelerándose, pero advirtió que persiste el riesgo que muestre más renuencia a disminuir y en volver a colocarse dentro del rango de tolerancia del **Banxico**.

La alta base comparativa, la dilución de cuellos de botella, menores precios de materias primas, costos logísticos y apreciación del peso frente al dólar son factores que seguirán contribuyendo a que la inflación interanual mantenga una tendencia descendente, especialmente las mercancías.

Además apuntó que las presiones de demanda serían cada vez menores, en la medida que el consumo privado resienta la dilución del poder adquisitivo y costos financieros más elevados.

Marcos Arias, analista del Grupo Financiero Monex, consideró que los resultados de marzo son positivos, pero no perfectos.

Es claro que la mayoría de los factores que propiciaron el repunte en los meses anteriores se han disipado pero sigue el reto de la demanda dinámica que ha impuesto la inflación subyacente. Dijo que si la tendencia de desaceleración en la economía global continúa, eventualmente contribuirá a que este último frente de amenaza sobre los precios se disipe y podríamos ver un cambio de expectativas más radical que lo visto en el año. Por lo pronto, el sesgo en el balance de riesgos para la inflación parece equilibrarse por lo que aunque mantenemos una estimación de una inflación de 5.1% para el cierre de año, pero no descartamos revisarlo a la baja en las próximas semanas".

Pese a la desaceleración de la inflación, los alimentos aumentaron 10.92% anual en marzo de 2023.





Guadalupe Taddei Zavala es la nueva presidenta del INE

El pasado 30 de marzo, Guadalupe Taddei Zavala fue electa como Consejera Presidenta del INE luego de que resultara seleccionada de la tómbola que utilizó la Cámara de Diputados para renovar a 4 consejeros electorales ante la falta de acuerdos en la Junta de Coordinación Política.

Guadalupe Taddei, ex consejera del Instituto Electoral de Sonora, es la primera mujer en presidir el Consejo General del Instituto Nacional Electoral (INE) y rindió protesta el 4 de abril en sesión del Consejo General del INE, al igual que Jorge Montaño Ventura, Rita Bell López Vences y Arturo Castillo Loza, que también resultaron insaculados. Todos estarán en el cargo hasta el 3 de abril de 2032. El primero en salir sorteado fue Jorge Montaño, fiscal especializado en Delitos Electorales de la Fiscalía General de Tabasco.

Le siguió **Rita Bell López Vences**, ex consejera del Instituto Electoral de Oaxaca.

El tercer insaculado fue **Arturo Castillo**, asesor de la Sala Superior del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.

La falta de acuerdo en la Junta de Coordinación Política de San Lázaro, derivó en que la insaculación fuera el método para renovar 4 vacantes del Consejo General, marcando un precedente al ser la primera vez que se utiliza este método.

Movimiento Ciudadano se pronunció en contra del sorteo y los legisladores de dicha bancada se retiraron del salón de sesiones antes que la Mesa Directiva comenzara el proceso de insaculación, pero **Jorge Álvarez**, coordinador de la bancada dijo que dan su voto de confianza a los nuevos consejeros que participarán en la organización de la elección presidencial de 2024.

¿Quién es, de dónde es y qué hacía antes?

Conoce más sobre Guadalupe Taddei Zavala la nueva Presidente del INE

El 30 de marzo la **Cámara de Diputados** eligió mediante tómbola a la nueva consejera presidenta del Instituto Nacional Electoral y la licenciada en Administración Pública, **Guadalupe Taddei** ocupará el lugar de **Lorenzo Córdova.**

¿Quién es Guadalupe Taddei Zavala?:

Nació en 1963 en Cananea, Sonora; la nombrada consejera presidenta del INE fue también la comisionada presidenta del Instituto Sonorense de Transparencia, Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales.

Además, cuenta con una carrera de 28 años en materia electoral con cargos de alta responsabilidad. De 1989 a 1991 fungió como Jefa de Departamento en el área de ventas del **Inegi.**

En 1993, ocupó un cargo como Directora del Centro Regional de Cómputo de Aguascalientes, propiedad del IFE (hoy INE).

El año 2003 fungió como Directora Nacional del



Sistema de Consulta Electoral del Registro Federal de Electores.

Además, por casi 11 años fue la Vocal Estatal del Registro Federal de Electores de su estado.

Guadalupe Taddei, Lorenzo Córdova y Carla Humphrey antes de la toma de protesta de la nueva presidenta.

Guadalupe Taddei anuncia que se bajará el sueldo: «Hay que acatar la ley».

«Si esa es una regla dentro de las leyes que se generan a partir de la austeridad republicana, hay que acatarla», dijo la nueva consejera.

También dijo que plantea abaratar los procesos electorales sin perder la calidad. Tras rendir protesta como nueva presidenta del INE, la sucesora de Lorenzo Córdova dijo que el costo de la democracia, un clamor de la sociedad y propuso iniciar una reflexión al respecto.

Tras rendir protesta en el cargo, la sucesora de Córdova convocó a sus compañeros en el Consejo Electoral y a las fuerzas políticas, en concentrarse en la organización de elecciones de manera pulcra y excelsa.

¿Cuál es su relación con la 4T?

En su discurso aseguró que el INE es un referente a nivel nacional en términos de la calidad de la organización de los procesos electorales. Eso nadie lo podemos negar y lo hemos construido todos los que estamos aquí juntos, dijo.

"Pero hay otro clamor en la sociedad que es el costo de nuestra democracia, habemos quienes decimos que es un costo alto, habemos quienes decimos que no es un costo alto, y que vale la pena la inversión. Pero más vale la pena sentarnos a la reflexión y decir en qué parte la modernización tecnológica, mejorar procedimiento y lineamientos, tramos de control, cadenas de seguridad dentro de todo lo que es el proceso nos pueda llevar a abaratar sin perder la calidad de los procesos electorales, que sería la condición, con lo cual tendríamos que empezar el análisis, aseveró.

En ese contexto retomó una propuesta de la consejera **Carla Humphrey** sobre la revisión del pre-

supuesto. Pone otro reto la Consejera Humphrey que es revisar qué pasa con nuestra educación en términos de materia presupuestal, revisémoslo, seguramente habrá algo en lo que podamos mejorar, algo se tiene que incrementar en las entidades y reducir en oficinas centrales, o reducir en las entidades e incrementar en oficinas centrales, dijo Taddei.

La declaración de la nueva presidenta del INE contrasta con la de su antecesor Lorenzo Córdova quien presentó una demanda de amparo contra la reforma impulsada por el presidente Andrés Manuel López Obrador para que ningún funcionario gane más que el titular del Ejecutivo.

AMLO celebra elección de Guadalupe Taddei Zavala como consejera presidenta del INE.

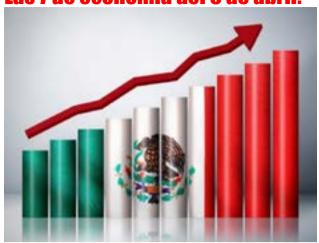
"La ley establece eso para cualquier funcionario, nosotros estamos entrando en un momento en donde esa ley ya existe. ¿Por qué habría de invisibilizarla? ya existe, hay que acatarla.

"Hay que hacer lo que la ley nos manda, nos dicta y si esa es una regla dentro de las leyes que se generan a partir de la austeridad republicana, pues hay que acatarla. Nos toca estar en este tiempo y en este tiempo eso lo que hay que hacer", añadió. "Respeto mucho la decisión personal de cada quien, estoy en una situación distinta, porque yo llego con esta ley vigente y la habré de respetar. Aquellos que estaban cuando esta ley se emite, respeto su postura y su decisión, por supuesto, pero a mí me toca respetar la ley vigente y eso dicta la ley, que ganemos menos que el presidente de la República y bienvenida esa disposición", afirmó Guadalupe Taddei.

Descartó aconsejar a los consejeros que permanecen en INE y que están amparados adoptar una decisión similar. "Creo que respetaría de entrada la decisión de cada uno y también pediría que respeten la decisión de quienes encontremos en este camino de actualizar la ley en los hechos, pues que también se respete, es una decisión personal".

Como está la economía en el mundo

Las 7 de economía del 5 de abril:



1. El aumento de las tasas de interés entre 2021 y 2023 hará que el 2024 y 2025, el pago de intereses y comisiones de la deuda del sector público federal supere el billón de pesos.

Datos de los Precriterios 2024 señalan que en el último año de gobierno se ejercerán 1.121 billones de pesos en el servicio de la deuda, lo que significará una disminución de 2.8% anual real respecto a lo previsto este año. Así, serán 2 años seguidos con más de un billón de pesos en este rubro, pues para este año se espera un gasto total de 1.1 billones de

La disminución del pago de intereses durante 2024, significará un leve respiro respecto al incremento que se registró en 2022, que fue de 10% anual real y se prevé que para este año se incremente en de 28.3% real anual.

Estos aumentos estuvieron asociados a los incrementos en la tasa de interés que realizó el Banco de México desde 2021 pues la tasa pasó de 4.00% a mediados de dicho año a 11.25% actualmente un incremento acumulado de 725 puntos base. El aumento está asociado de mayores tasas de interés, además de revisiones constantes al alza en las expectativas relativas al nivel terminal de las tasas y el tiempo en que permanecerán en tales niveles señaló SHCPA.

Añadió que pese al aumento de pago de intereses y a la incertidumbre financiera global, el costo financiero no representa una presión significativa para la estabilidad de las finanzas públicas o pone en riesgo la ejecución del gasto presupuestado.

Para 2024 el ligero respiro en el pago de intereses estará relacionado a la disminución de la tasa de interés, pues tanto Hacienda como los analistas financieros esperan que la tasa finalice el próximo año en niveles de 8.5%. El menor pago de intereses irá de acuerdo con las perspectivas sobre una moderación en la inflación y los incrementos de las tasas de interés señaló Hacienda. El costo financiero de la deuda habrá ganado participación dentro del gasto público durante el sexenio, ya que pasará de 11.0 a 13.5% entre 2018 y 2024 y en el periodo de referencia, este concepto del gasto habrá crecido 5.2% promedio anual real.

2. En febrero el país recibió 4 mil 348 millones de dólares por remesas familiares, aumento de 11.2% a tasa anual, de acuerdo con el Banco de



3. Los precios del petróleo se dispararon luego del sorpresivo anuncio por parte de miembros de la OPEP de un drástico recorte de producción desde mayo para subir los precios.

8 de los 23 miembros de la alianza OPEP+, que reúne a la Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) y otros 10 socios, decidieron reducir sus volúmenes de extracción en 1.16 millones de barriles diarios, comenzando por Arabia Saudita.

El anuncio sacudió al mercado, que esperaba un statu quo. Los sauditas señalaron públicamente y en privado hasta el momento de la reunión, que no tenían intención de intervenir por ahora, recordaron los analistas de Eurasia Group.

¿Cuánto aumentó la mezcla mexicana?:

La mezcla mexicana de exportación subió hasta 71.74 dólares por barril, un incremento de 11.76%, el cuál no se había visto desde el 5 de mayo de

Los futuros del crudo Brent subieron el lunes 64 centavos o un 0.8% a 85.57 dólares el barril. Los futuros del crudo estadounidense West Texas Intermediate cotizaban a 81.23 dólares el barril, con una subida de 81 centavos o 1%.

Ambos escalaron más de un 6% el lunes luego que la OPEP+ y aliados sacudieran los mercados con el anuncio de recortes voluntarios de la producción de 1.16 millones de barriles diarios desde mayo hasta finales de 2023.

Petróleo barril precio: Rusia anunció que prolonga el recorte de su producción de crudo en 500 mil barriles diarios hasta final del año.

El grupo aseguró que se trata de una medida de precaución para sostener la estabilidad de precios del mercado petrolero. Pero para los analistas se trata sobre todo de obtener ingresos adicionales. Estos recortes muestran que la Opep+ hará todo para defender precios base por encima de 80 dólares el barril, sin preocuparse de críticas de Estados Unidos y de otros grandes consumidores preocupados por la inflación galopante.

Por la crisis bancaria, los precios del crudo cayeron en marzo a su nivel más bajo en un año, una cota inaceptable para los integrantes de la Opep+ dijo Ibrahim al-Ghitani experto del mercado petrolero en Emiratos Arabes Unidos.



4. Costco anunció que cerrará todas sus tiendas y estaciones de gasolina el 9 de abril.

Sin mayor detalle, sus tiendas permanecerán cerradas y la única opción para comprar será por medio de su página de internet. Para las personas que no puedan comprar por internet, lo más recomendable es adelantarse e ir a la tienda antes de que la cierren. Algunos medios dicen que el cierre de la tienda es anual, y sirve para que sus trabajadores tengan un día de descanso en tiendas y gasolineras. Se aprovecha la poca afluencia de clientes debido a las vacaciones de Semana Santa.

¿Qué es Costco?: Es una cadena de tiendas de que se fundó en Estados Unidos en julio de 1976. Se dedica a la venta al por mayor de productos de consumo. Los clientes deben tener membresía para poder comprar en las tiendas, y los precios suelen ser más bajos que en otros comercios similares. Vende amplia variedad de productos desde alimentos y ropa hasta productos electrónicos y artículos para el hogar.

También es conocido por vender productos a granel y por su política de devolución sin preguntas. Costco cuenta con 852 tiendas en todo el mundo, informó, la empresa en el 2022



5. El servicio de búsqueda más popular de todos los tiempos Google recorta servicios a sus empleados.

Desde computadoras hasta engrapadoras, el servicio de búsqueda más popular de todos los tiempos, Google, tiene nuevos planes para sus trabajadores ¿Por qué Google recorta servicios a sus empleados. De acuerdo a un correo enviado a los trabajadores de Google, se informó que la empresa está haciendo recortes en los servicios de sus empleados. El recorte a los servicios que alguna vez hicieron que más de uno quisiera trabajar para Google, se deben como parte del esfuerzo que hace la compañía para reducir costos y mantener el ritmo para desarrollar inteligencia artificial avanzada.

Establecimos un estándar alto para las ventajas, los beneficios y las comodidades de oficina líderes en la industria y continuaremos así en el futuro. Sin embargo, algunos programas deben evolucionar para adaptarse a la forma en que Google funciona hoy, dice el comunicado.

Servicios que recortará Google: Entre los servicios que recortará se encuentran sus micrococinas que abastecían de bebidas y bocadillos gratis a todos los empleados. Cerrará las cafeterías que no cuentan con tanto tráfico de empleados. Habrá recortes en computadoras portátiles, artículos de oficina y teléfonos móviles. Está realizando cambios para seguir siendo administradores responsables de sus recursos y ofrecer ventajas, beneficios y comodidades líderes y para que la empresa dedique más recursos al desarrollo de la inteligencia artificial y otras noticias empresariales fundamentales.

6. Según la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), las alcaldías de la CDMX más seguras son: Azcapotzalco, Cuajimalpa, Gustavo Madero, Iztapalapa y V. Carranza.



7. Uno de los documentos para viajar a USA por motivos de trabajo o turismo, es la visa.

Los nuevos requisitos para tramitarla:

El gobierno de Estados Unidos realizó un ajuste en la tarifa para tramitar la visa americana, que entrará en vigor el 1 de mayo. Los que soliciten su visa americana deben tomar en cuenta los nuevos requisitos agregados por la Embajada de Estados Unidos, al igual que el aumento de costos. Por ejemplo, el costo de la visa de turismo y negocios (B1/B2 y BCC) pasará de 160 dólares a 185 dólares, lo que equivale a alrededor de 3 mil 376 pesos. Requisitos para solicitar la visa: Los nuevos cambios están basados en la presentación del formulario DS-160, uno de los trámites iniciales al solicitar la Visa Americana tipo B1/B2.

En el formulario DS-160 se incluyen datos personales del solicitante (nombre completo, información laboral, datos familiares, etc.).

Los pasos para solicitar la visa americana son los mismos, pero es importante que tomes en cuenta los nuevos requisitos que entrarán en vigor el 1 de mayo. ¿Cuáles son?:

- * La Embajada de Estados Unidos no aceptará ningún formulario completado a medias.
- * Se solicitará toda la información que se disponga en el Formulario DS-160.
- * Todo el trámite se debe realizar de manera electrónica.
- * Se debe presentar una hoja de confirmación en la cita con la Embajada de Estados Unidos y el Centro de Atención de Visa.

Por qué pueden rechazar tu solicitud de visa:

* No demostrar que tu viaje es temporal:

Es necesario que compruebes que no tienes planeado quedarte en EU, para ello puedes mostrar que tienen vínculos fuertes que te unen a México como tu empleo, tu familia, etc.

* No cumplir con los requisitos: Esto se determina cuando una persona no presenta su pasaporte vi-

Pasa a la página 42

ECONOMIA EN EL MUNDO

gente o ha infringido las leyes de inmigración con anterioridad.

* Procesos administrativos: Los no elegibles tendrán que enviar una carta adicional con instrucciones específicas. El lapso de tiempo para la resolución, va de 60 días a 6 meses.

Las 7 de economía del 7 de abril:

- 1. El Observatorio Económico México, ¿Cómo vamos? Destacó que varios productos centrales en la dieta de los mexicanos siguen al alza:
- * El Huevo, se incrementó 28.62%.
- * La harina de trigo, con 27.25% más.
- * Pan de caja cuyo precio subió 18.90% anual.
- 2. El Indicador Mensual de Consumo Privado, es el gasto que realizan las familias mexicanas, reportó un crecimiento mensual de 1.63% en enero de 2023 y la tasa anual el consumo creció 5.9% con lo que este indicador se ubica en un nuevo máximo histórico, dijo el INEGI.



3. SHEIN le quitó el puesto a Amazon como la aplicación de compras más descargada en Estados Unidos, un logro importante para cualquier empresa de ropa. ¿Cómo se convirtió en una de las marcas favoritas?

La generación Millennial y Centennial han impulsado el ascenso de la marca Shein debido a su catálogo interminable y cambiante a precios accesibles. Aunque la historia de cómo surgió Shein es desconocida, la marca de ropa se ha convertido en el primer gran éxito de la moda de China. Durante la pandemia, Shein duplicó sus ventas, lo que la ayudó a convertirse en la marca de moda más grande del mundo, pero únicamente en internet, según datos recientes de Euromonitor.

Según Forbes, Shein está valorada en 100 mil millones de dólares cifra que la coloca como la tercera compañía más valiosa del mundo, solo por detrás de Byte Dace, matriz de TikTok, y Space, empresa espacial de Elon Musk. Hoy en día Shein es más valiosa que Zara y H&M juntas, marcas consideradas como sus mayores competidores en el sector de la moda rápida.

Un informe de **South China Morning Post** mostró que la empresa **Shein es 10 veces más popular que Instagram y TikTok.**

¿Por qué Shein es una de las marcas favoritas de los jóvenes?

Shein está haciendo uso de una combinación de diseño de ropa basado en datos y conocimiento de la cadena de suministro para sobresalir en la industria de la moda rápida. No obstante, debe su éxito a China, especialmente a un cambio en la era de la guerra comercial al código tributario de China, que reduce los costos para la empresa y proveedores. En 2018, a medida que empezaron a deteriorarse las relaciones comerciales entre las 2 economías más grandes del mundo, China respondió a una nueva ronda de aranceles estadounidenses, por lo que eximieron de impuestos a la exportación para las compañías de consumo directo.

Actualmente **Shein no paga impuestos de exportación** sobre la mayoría de sus productos.

En Estados Unidos tampoco paga impuestos de importación, significa que tiene una ventaja sobre sus competidores, pero no es el único minorista chino que se beneficia de la guerra comercial.

Shein no empezó siendo famosa en China, de hecho no comercializa su ropa allí, al contrario sus clientes están en 200 países del mundo.

Otra razón por la que Shein se convirtió en una de las marcas favoritas, es su capacidad de ofrecer gran variedad de productos de moda, a precios accesibles. La marca de ropa china hace uso de tecnologías avanzadas para monitorear las tendencias de moda y llevar nuevos productos al mercado

de manera rápida, lo que le permite satisfacer las necesidades de sus clientes. Finalmente se convirtió en una de las marcas favoritas gracias a su enfoque en el marketing digital y redes sociales. La empresa hace uso de técnicas innovadoras para llegar a más personas y promocionar sus productos.

4. La iniciativa aprobada en la Cámara de Senadores para que las empresas contraten al menos 5% de personas adultas mayores en su fuerza de trabajo, ha dado de qué hablar en México. Sin embargo, este tipo de propuestas cerca de convertirse en ley, podrían tener desventajas como eludir el derecho a pensiones.

Con esta propuesta de modificación a la Ley Federal del Trabajo (LFT) se agregará una fracción en las obligaciones de los patrones para incorporar y generar programas para contratación de adultos mayores. Por otro lado se prohibirá que no se contrate a estas personas.

Rolando Briseño del Colegio de Contadores de México para efectos de Seguridad Social, dijo que en este tipo de temas es difícil que se vote en contra, sin embargo hay dudas sobre cómo se implementaría en las empresas.

Tengo los 20 o 200 empleados pero no necesito más plazas, tendría que despedir a alguien para completar esta cuota; entonces yo entendería que el proceso podría ser que la siguiente plaza que se abriera estuviera designada para adultos mayores, apuntó Briseño.

¿Se puede trabajar después de 60 o 65 años? Según Briseño hace mucho que 60 o 65 años no describen a una persona adulta mayor que no tenga la capacidad de enfrentar un trabajo, por lo que sería conveniente replantear la idea de "vejez". Estamos con expectativas de vida mucho mayores, el punto es que no vives más tiempo siendo joven, lo que se extiende es la etapa calificada como vejez. Las personas con 60 o 65 años no tienen mermada su capacidad para desempeñar un trabajo, al contrario, gracias a la tecnología y avances médicos, alguien con esa edad está en plenitud de emprender incluso un negocio, quizá no física, pero sí que capitalice su conocimiento", mencionó.

¿Qué pasa con el sistema de pensiones en México?: Para Briseño, en México las grandes empresas parecen tener como límite invisible los 30 años. Después de los 30 años, los trabajos que se ofrecen son casi siempre temporales. En términos generales estamos en el peor de los escenarios porque somos considerados como viejos a muy temprana edad. dijo.

Sin embargo existe otro problema al hablar del trabajo en la tercera edad y es que después de los 60 o 65 años una persona **tendría que estar amparada por un esquema de pensión**.

Falta de un esquema de pensión que ampare a estas personas etiquetadas como adultos mayores, lo que motiva que ahora se tenga que generar una plaza o una fuente para empleos cuando, de acuerdo a la ley, esas personas tendrían que estar pensionadas" dijo Briseño. "El problema, está en la exposición de motivos, es que son cantidades muy grandes de personas con esa edad que no tienen trabajo, pero que tampoco tienen una pensión, y habría que preguntarnos por qué no tienen una pensión si difícilmente en este país llegas a los 60 o 65 años sin haber trabajado 20 años en algún lugar, independientemente de que sea formal o no".

De acuerdo con Briseño para una sociedad que cada año envejece más, las pensiones podrían ser modificadas de acuerdo a la expectativa de vida: "Creo que por mera aritmética la pensión a pesar de ser un tema que socialmente no es tan aplaudido se tiene que ir modificando conforme a la expectativa o a la esperanza de vida.

Las pensiones están diseñadas para cubrir gastos los últimos 10 años. Es muy claro que tus últimos 10 años no empiezan a los 60 y tampoco a los 65 y en consecuencia si llegamos a eso con este mismo patrón aritmético vamos a llegar en corto plazo a esquema en el que trabajemos un tercio de la vida y estemos pensionados dos tercios de la vida. **No hay economía que aguante eso,** puntualizó.

5. Forbes publicó la lista de los más ricos del mundo. Según el ranking, casi la mitad de los multimillonarios perdieron dinero, si se compara con el

año anterior.



Las personas más ricas del mundo en 2023:

Bill Gates, Elon Musk, Jeff Bezos, Warren Buffett son millonarios que perdieron 50 mil millones de dólares de sus fortunas combinadas.

¿Cuál fue la razón?: La caída del mercado de valores provocó que 10 de los hombres más ricos del mundo perdieran millones de dólares. Por ejemplo, la cuenta bancaria de Musk sufrió una reducción de 8 mil millones de dólares, pues las acciones de Tesla cayeron 4%.



Musk no fue el único multimillonario que sufrió afectaciones por la caída del mercado de valores, Jeff Bezos, 10 mil millones de dólares del total de su fortuna, porque las acciones de Amazon cayeron un 7% en valor.

Los cofundadores de Alphabet, Larry Page y Sergey Brin, también conocidos como "Google Guys", perdieron 5 mil millones de dólares, respectivamente. Hay que mencionar que esta reducción en sus fortunas se debió a la caída del 6% de las acciones del gigante tecnológico.



El mercado de valores también afectó a **Microsoft** las acciones de esta empresa cayeron **5%**, una pérdida de **3** mil mdd para Bill Gates.

La cuenta bancaria de **Warren Buffett** tampoco se salvó de la caída del mercado de valores. Las acciones de su empresa **Berkshire Hathaway**

retrocedieron causando que el gurú financiero **perdiera 3 mil millones de dólares**.





ertuna: 93 mil millones de dól

En tanto la fortuna de Larry Ellison se redujo en 2 mil millones de dólares, ya que las acciones de Oracle también reportaron una caída.

El precio de las acciones de **Meta** se desplomaron y la fortuna de **Mark Zuckerberg** disminuyó **6 mil millones de dólares**.



La fortuna de **Bernard Arnault, CEO** de **Louis Vuitton Moët Hennessy** se redujo en **4 mil millones de dólares.**

Jeff Bezos y Mark Zuckerberg son los empresarios que más pérdidas económicas han tenido desde inicios de enero sus fortunas han disminuido considerablemente.

ECONOMIA EN EL MUNDO .

Finalmente el 13 de septiembre de 2022, el patrimonio combinado de los 10 hombres más ricos del mundo registró una disminución de 295 mil millones de dólares en el año.

Gates, Musk, Bezos, Buffett son algunos de los millonarios que **perdieron 50 mil millones de dólares de sus fortunas combinadas**

6. En México existen diferentes clases socioeconómicas, pero la posición en la que nos encontramos depende de factores como el salario que percibimos. ¿Cuánto tienes que ganar para ser de clase alta según el Banco Mundial?

7. Desde 2019 uno de los requisitos para tramitar la visa americana es proporcionar tus redes sociales. Si tu idea es viajar a Estados Unidos, te contamos lo que no debes publicar en redes para obtenerla.

Las 7 de economía del 10 de abril

- 1. Los líderes de varios países de América Latina y del Caribe se reunieron por videoconferencia el 5 de abril para abordar temas comerciales con miras a lograr un mejor intercambio de productos y crear un plan para frenar la inflación de la región, aquí todos los detalles.
- 2. El 87% de los mexicanos no quiere tarjetas de crédito por miedo o desconfianza, reveló reporte de Hellosafe y destaca que los clientes perciben inseguridad o desconfianza, por lo que las tarjetas puedan hacer a su bolsillo.
- 3. Costco es una de las cadenas de tiendas de descuento más populares en la actualidad.

Ofrece amplia variedad de productos y servicios con su programa de membresía. ¿Cuáles son los beneficios extra de tenerla?

4. La historia de Patthawikorn Boonin acaparó la atención de la gente, debido a que ganó la lotería con ayuda de la inteligencia artificial. Así es, ganó la lotería con los números que le dio ChatGPT.



- **5. Si tienes planeado viajar**, pero cuentas con poco presupuesto, esta podría ser tu oportunidad, porque la aerolínea Viva Aerobus ofrece boletos desde 25 pesos.
- **6.** No solo empresarios con larga trayectoria laboral, como Elon Musk, Gates o Jeff Bezos pertenecen a la clase alta, sino también niños.
- 7. Súper Mario Bros es la imagen principal de Nintendo. El fontanero italiano ha aparecido en más de 200 videojuegos de varios géneros. La serie principal de Súper Mario, el clásico juego de plataformas, ha vendido más de 262 millones de unidades en todo el mundo, pero porque no estaba en los planes de Nintendo.

Las 7 de economía del 12 de abril

1. El Fondo Monetario Internacional (FMI) prevé que la economía mundial crezca por debajo de 3% este y los próximos 5 años, debido a que la elevada inflación y las altas tasas de interés representan el principal obstáculo para el crecimiento global.

CON LOS MAYORES INCREMENTOS



2. La Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (Anpec) informó que los 24 productos que en mayo de 2022 costaban 953 pesos con 80 centavos tuvieron un incremento de 61.7% ya que en marzo de este año se comercializaron en mil 542 pesos 50 centavos, pero ¿qué productos han subido más?







3. El Juez II de Distrito en Materia de Concursos Mercantiles declaró la quiebra de Interjet (ABC Aerolíneas, Sociedad Anónima de Capital Variable), al haber transcurrido el plazo de la etapa de conciliación con sus acreedores.



4. Nike y el refresco Jarritos tendrán una colaboración de ropa. Ahora Nike también está en la venta de ropa de licencias de marcas famosas. Nike venderá ropa con el lago del refresco Jarritos.



5. Guillermo Calderón, el director del Sistema de Transporte Colectivo (STC) Metro adelantó que el

acceso a las 12 Líneas será con la **Tarjeta de Movilidad Integrada,** así que adiós boletos del Metro.



6. Al pagar o retirar dinero con alguna tarjeta de crédito o débitoM debemos introducir un NIP de 4 dígitos para realizar la transacción, pero sabías que el tuyo podría estar en riesgo.

Los NIP más inseguros para una tarjeta:

Los cibercriminales identifican por lo menos algunos números de NIP que son usados constantemente por los usuarios para sus tarjetas de crédito y débito para que tengan en cuenta de lo peligroso que es seguir utilizándolos.

Al analizar 3.4 millones de contraseñas NIP, el 11% de las veces usaban la famosa combinación 1234. Asimismo dio a conocer la lista completa de los NIP más inseguros: 1234, 1111, 0000, 1212, 7777, 1004, 2000, 4444, 2222, 6969, 9999, 3333, 5555, 6666, 1122, 1313, 8888, 4321, 2001, 1010

La mejor manera para evitar que tu NIP de tarjeta sea inseguro y este se preste a fraude, lo ideal es seguir estos consejos:

Tips para tener un NIP seguro en tu tarjeta:

No compartas tu NIP con nadie.

Evita elegir fechas de cumpleaños y/o números repetidos, son los que adivina la gente.

No escribas el NIP en ningún lugar. En un descuido puede ser tomado por alguien más.

Cubre tu NIP al ingresarlo: Al estar en el cajero cubre el teclado y evitarás que otros lo vean.

Cambia tu NIP constantemente.



7. El Motorola Edge 30 Ultra es el smartphone más poderoso de la marca hasta el momento. Con él, la marca estadounidense busca competir con fuerza en el gama alta.

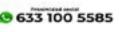
















n Sonora 3 de cada 10 | espera de su sentencia

Se tiene un registro de 10 mil 401 personas privadas de su libertad en los CERESOS con procesos que pueden postergarse durante años



En Sonora el lapso mayor de personas detenidas por auto de vinculación sin sentencia es de más de 6 años.

Guillermo Frescas | El Sol de Hermosillo

De acuerdo a información del Supremo Tribunal de Justicia, en Sonora 3 de cada 10 personas presas se encuentran sin sentencia.

Datos oficiales indican que el porcentaje de quienes estuvieron más de un año recluidos en espera de su sentencia es de 30.5%; y que el porcentaje de quienes esperan sentencia y tienen más de un año recluidos es de 48.9%.

El magistrado presidente Rafael Acuña Griego informó que al 11 de diciembre de 2022 hay 10 mil 401 personas privadas de su libertad en los Centros de Reinserción Social de Sonora.



Los tiempos de detención obedecen al ejercicio del derecho de defensa, con recursos de apelación y juicios de amparo.

Indicó que actualmente 3 mil 193 (30.69% del total) de las personas privadas de su libertad (PPL) se encuentran en calidad de procesados, ya sea por auto de vinculación (2 mil 378 en el nuevo sistema de justicia penal) o mediante auto de formal prisión (304 personas por el sistema inquisitorio o tradicional).

De las personas presas que están por auto de vinculación en el nuevo sistema de justicia penal en Sonora se tiene el registro de 22 personas detenidas por más de 2 años sin sentencia y 86 personas detenidas por más de un año sin sentencia.

Acuña Griego explicó que en todos los supuestos el tiempo de detención obedece al ejercicio del derecho de defensa. Es decir, por la interposición de recursos de apelación y juicios de amparo, los procedimientos de primera instancia están o han estado suspendidos.

El Supremo Tribunal de Justicia de Sonora reveló que se tiene registro a nivel Estado que el lapso mayor de personas detenidas por auto de vinculación, es decir en el **NSJP**, sin sentencia es de más de 6 años.



De las personas privadas de su libertad que están mediante auto de formal prisión (sistema inquisitorio o tradicional) se tiene registro de 9 personas detenidas por más de 5 años sin sentencia y el mayor lapso de una persona presa sin sentencia es de 7 años 2 meses según datos proporcionados por el mismo Poder Judicial.

Quién los defiende:

La **Defensoría Pública de Sonora** cuenta, al 15 de diciembre de 2022 con 7 mil 366 asuntos en trámite de los cuales 2 mil 366 son de personas privadas de la libertad y 5 mil son de personas en libertad, bajo medidas cautelares.

De acuerdo a las cifras, el 74.09% de las 3 mil 193 personas privadas de la libertad son atendidas por **Defensores Públicos**.

Cabe mencionar que de las 2 mil 366 personas privadas de la libertad, en espera de sentencia, la mayoría de sus procesos están en el periodo de investigación complementaria que establece el artículo 321, segundo párrafo, del Código Nacional de Procedimientos Penales.

La población privada de la libertad en México en el 2021, fue de 220.5 mil personas, de las cuales 94.3% son hombres y el 5.7% mujeres.

Los 5 mil defendidos que gozan de libertad, corresponden a todos los procesos legales pendientes por resolver con Defensa Pública, aun iniciados con anterioridad al año 2021, y que, por la complejidad de los asuntos o por resoluciones de los tribunales se han ordenado la reposición de los procedimientos.

Éstos aún se encuentran en trámite, muchos de ellos se han dejado sin efecto las sentencias dictadas con anterioridad y se encuentran en espera de la nueva sentencia, de acuerdo a la Defensoría Pública.

Datos nacionales: De acuerdo con la Encuesta Nacional de Población Privada de la Libertad (Enpol 2021), la población privada de la libertad en México durante 2021 fue de 220.5 mil personas, de las cuales, 94.3% corresponde a la población de hombres y 5.7% son mujeres.

En este mismo lapso de la población privada de libertad a nivel nacional, el 27.8% está bajo proceso, es decir, no tiene sentencia.

A nivel nacional, de la población de hombres privados de la libertad, 73.1% contaba con sentencia dictada, 26.7% sin sentencia. Mientras que en la población de mujeres fue 53.7% con sentencia y 46.1% sin sentencia.

En México, 23.5% de la población sentenciada que llevó su proceso recluido en un centro penitenciario obtuvo su sentencia en 6 meses o menos. Por otro lado 23.9% de la población demoró más de 2 años en obtener su sentencia.

El 39.2% de la población privada de la libertad sujeta a proceso judicial ha permanecido recluida en al menos un centro penitenciario por más de 2 años.

Por otra parte, el 17.3% han pasado 6 meses mínimo, para obtener su sentencia.









¡Algo impactante. Increíble, pero cierto!

Sufrió 15 días de agonía por lesiones por golpiza y 2 días antes de morir dijo nombres de los agresores

No había querido delatarlos, porque argumentaba que él no era "balcón"

La familia exigió al MP la exhumación para conocer las verdaderas causas de su muerte, luego de estar sepultado 17 días y el cuerpo no presentó ningún signo de descomposición. Estaba intacto.



Un suceso ocurrido en esta ciudad hace 28 años y que nunca se aclaró por lo extraño del mismo fue el del señor Guadalupe Varela Márquez, quien murió a causa de una salvaje golpiza que le propinaron tres individuos, quienes se decían "sus amigos".

En la nota publicada en El Clarín el 10 de marzo de 1995, se lee lo siguiente:



Después de sufrir en silencio las lesiones internas que lo tuvieron enfermo y postrado en cama por 2 semanas **Guadalupe Varela Márquez**, falleció el pasado lunes 6 de marzo, a las 00:30 horas, no sin antes decir los nombres de sus golpeadores, quizás para que se haga justicia.

Según versión de una hija del fallecido, fue el sábado 18 de febrero, cuando su papá salía de un salón de baile ubicado en el centro de la ciudad, cuando se encontró con tres sujetos que se decían sus amigos, pero uno de ellos en ese momento le buscó pleito por lo que Guadalupe le pegó, metiéndose los otros dos y entre los 3 propinarle despiadada golpiza que lo hizo perder el conocimiento, recuperándolo hasta que alguien lo trasladó hasta su casa ubicada en la colonia Ladrillera.



Sufrió en silencio por quince días, y falleció el lunes, víctima de despiadada golpiza que le propinaron

Su familia al verlo en ese estado le preguntó qué es lo que había pasado, negándose a dar nombres y detalles, diciendo solamente que eran camaradas suyos y que él no era "balcón".

Así con esa actitud siguió por casi 13 días y dos días antes de su muerte fue con un médico porque no aguantaba un dolor a la altura del pecho, muriendo 24 horas después, por daños irremediables.



A sus golpeadores según testigos se les conoce como "El Galletas", "Marcos" y "El de la Ree". Lo más extraño del asunto, es que en el libro de reportes de Barandilla, no existe este caso.

a 8 hijos; **Víctor, Panchita, Sergio, César, Lorena, Daniel, Adrián y Viviana**, y a 3 nietos.

Su cuerpo fue sepultado el martes 7 de marzo, en el panteón Jardines de Cristo Rey, previa misa de cuerpo presente, en la Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús. La **familia Varela Lira** agradeció a quienes los acompañaron en sus momentos de dolor y a quienes enviaron ofrendas florales y muestras de condolencias.

En la edición de El Clarín, del 14 de marzo de 1995, se publicó lo siguiente:

Exigen familiares la exhumación del cadáver, para aclarar causas de su muerte

A raíz de la publicación de una nota aparecida en este semanario, en la edición 529 del día 10 de marzo, el Lic. Víctor Nevárez, Agente del Ministerio Público del Fuero Común, abrió una investigación respecto a la muerte del señor Guadalupe Varela, quien murió 15 días después de haber recibido una brutal golpiza.

La hija del fallecido, Francisca Varela, fue llamada por el representante social para que dijera lo que sabía y una vez finalizada la diligencia, se llamó a declarar a los presuntos autores de la golpiza, siendo ellos, Marcos Ballesteros, de 23 años de edad; con domicilio en la calle 23 avenida 4 y 5; a Carlos Mario De la Ree, de 21 años, con domicilio en calle 21 avenida 2; y a Octavio Galindo Valencia, de 22 años de edad, apodado "El Galletas" y "El Tavo", con domicilio en la calle 19 avenida 5 y 6.

Ballesteros declaró que esa noche se encontraba en el lugar de los hechos, en el salón "La Cue-



EXHUMAN CADAVER

va del Greco", que no se metió para nada en el pleito y que estaba acompañado de su esposa. Ambos manifestaron que sí se dieron cuenta del pleito, pero que solamente le gritaban al "Tavo" que ya no golpeara más a Guadalupe Varela.

De La Ree declaró que tampoco tuvo nada que ver, que se encontraba en el lugar con su novia y que ellos también le gritaban al "Galletas" o "Tavo", que dejara en paz a Guadalupe, que ya no lo golpeara.

Roselina Andrade Cheno, esposa de Marcos Ballesteros, declaró que todo empezó cuando al ir saliendo por la puerta del mencionado salón de baile, Galindo Valencia empujó al hoy occiso, el cual se molestó y reclamó esa actitud y que María Jesús Zamorano, esposa del "Galletas", lo volvió a empujar, empezando el pleito, yéndose Guadalupe y "El Tavo" a un lote baldío, donde se liaron a golpes, dejándolo tirado y después volver al salón de baile todos ellos. Luego dijo que Varela regresó al salón y que "El Tavo" lo fue a dejar a su casa y se desconoce lo declarado por Galindo ante el Ministerio Público.

Ante este hecho, familiares de Guadalupe pidieron al representante social que el cuerpo fuera exhumado para averiguar concretamente las causas de su deceso, acción que debió haberse efectuado el día de hoy.

En la edición de El Clarín, del viernes 31 de marzo, se publicó lo siguiente:

Tal como exigieron los familiares del fallecido **Guadalupe Varela**, que su cuerpo fuera exhumado para aclarar las verdaderas causas de su muerte, el Agente del Ministerio Público, **Lic. Víctor Nevárez**, ordenó el viernes 24 de marzo la exhumación, para que le fuera practicada la necropsia al cuerpo de quien dos días antes de morir dijera los nombres de quienes lo habían golpeado.



presencia del representante social, un médico forense de Hermosillo, el padre del occiso y dos de sus amigos, procedieron a excavar la tumba y fue grande su sorpresa cuando al abrir el ataúd, miraron que el cuerpo de Guadalupe permanecía intacto como hace 17 días en que fue sepultado, pues no presentaba para nada ningún signo de descomposición ni siquiera el olor que caracteriza a los difuntos, como esperando ese momento para que se investigara y se hiciera justicia.

Momentos después el cuerpo fue trasladado a Funeraria Barragán, donde se le practicó la necropsia de ley, no reportándose resultados oficiales de la misma hasta el momento de cerrar la presente edición pero extraoficialmente nos enteramos que sus riñones estaban destrozados, presentaba golpes y derrames internos, más no así fracturas.

Como se recordará, **Guadalupe Varela** falleció el lunes 6 de marzo, siendo sepultado un día después, sospechando su familia que la causa de su deceso se debió a las lesiones que le produjeron tres individuos que supuestamente lo golpearon afuera del centro de baile mencionado, el sába-



do 18 de febrero.

ueron los encargados de excavar la tumba, epresentantes de la ley.... (Foto Jesia Cheno)

Desde ese día Guadalupe se empezó a sentir enfermo, dejando de trabajar, no comentando a nadie del hecho hasta antes de morir, por lo que tanto sus padres como su esposa e hijos, solicitaron al ministerio público la exhumación del cadáver, para esclarecer las causas de su muerte. En la edición anterior se publicaron nombres de los presuntos responsables y hasta el momento se desconoce el resultado oficial de la autopsia y se ignora cómo se procederá.

Lo asombroso es que después de estar sepultado 17 días, el cuerpo de Varela estaba sin nin-

gún signo de descomposición.

En otro hecho, es importante citar que la familia del occiso, a raíz de los hechos, ha estado siendo constantemente amenazada y tiene 5 días de estar durmiendo en una casa que no es la propia, por temor a represalias por parte de quienes acusan como responsables del hecho.

Por primera vez en muchos años en esta frontera, se ve de nuevo otro caso de exhumación de un cadáver, lo que al querer o no, impresiona a cualquiera. Ojalá todo se aclare. Quiera Dios. (Así termina la nota).

TIPS PARA EL CORDIAL TRÁNSITO EN ESTE REGRESO A CLASES



No rebases el límite de velocidad en zona escolar



No hacer ascenso y descenso en lugares prohibido



No estacionarse frente a accesos escolares



No estacionarse sobre cruces peatonales y rampas de accesibilidad



No dejar ni recoger a los niños movimiento



No uses el celular mientras conduces



Toma las vueltas con precaución



Ceda el paso al estudiante









Amplian lista de enfermedades para incapacidad laboral

La Cámara de Diputados aprobó, por consenso de 427 votos a favor, la reforma enviada por el Ejecutivo federal, a través de la cual amplía de 161 a 194 la lista de enfermedades de trabajo, entre ellas Covid-19, los cánceres originados por el propio empleo y trastornos mentales, como la **ansiedad.**



La reforma a la Ley Federal del Trabajo incluye una actualización en la tabla de lesiones por riesgos laborales para la evaluación de incapacidades, que pasa de 409 a 524 tipos distintos que se reconocen en la norma.

¿Qué enfermedades se suman a la lista de enfermedades para incapacidad laboral?:

Entre las enfermedades por las cuales el trabajador podrá solicitar la incapacidad laboral se encuentra Covid-19 en el grupo de patologías infecciosas y parasitarias, aumentó de 21 a 41 enfermedades.



Además se reconoce en la lista varios trastornos de índole mental tales como:

- * El trastorno de ansiedad
- * Trastorno no orgánico del ciclo sueño-vigilia
- * El trastorno asociado con el estrés
- * El trastorno depresivo

Asimismo se incrementaron las enfermedades derivadas por intoxicaciones, de 36 a 46, en donde se agrupa enfermedades como:

- * Neumoconiosis y broncopulmonares producidas por aspiración de polvos y humos de origen animal, vegetal o mineral
- * Enfermedades de las vías respiratorias producidas por inhalación de gases o vapores y del sistema respiratorio.

Y aumentan de 10 a 14 las enfermedades producidas por factores mecánicos y variaciones de los elementos naturales del medio de trabajo.



El dictamen de la Comisión de Trabajo y Previsión Social precisa que el grupo de enfermedades que registró mayor aumento fue el cáncer de origen laboral, que pasó de 4 a 30 padecimientos diferentes.

Así como la endometriosis entre las enfermedades incapacitantes por todas las afecciones que provoca a las mujeres.

La diputada Leticia Zepeda del Partido Acción Nacional, mencionó que la finalidad es fortalecer la protección de las personas trabajadoras ante enfermedades y accidentes de trabajo, pues, además de ampliarse la lista de enfermedades la tabla de lesiones por riesgos laborales para la valuación de incapacidades permanentes aumentó, pasando de 409 a 524.

Con dicha determinación, el diputado Manuel Baldenebro de Morena, destacó que se da un paso para proteger la integridad de las y los trabajadores ante el riesgo de presentar enfermedades y accidentes que puedan sufrir en el ejercicio con motivo de su trabajo.



El sacar el fentanilo de los hospitales no ayudará en nada en tema de adicciones

El delegado del gobierno federal en Baja California, Alejandro Ruiz comentó que el gobierno federal está promoviendo el regreso al uso de la morfina en los quirófanos

El que se saque el fentanilo de los hospitales en nada ayudará en resolver el problema de adicciones, ya que, el que circula en las calles no es de uso médico, sino que es hecho en laboratorios clandestinos, manifestó el secretario de Salud en el estado, Adrián Medina.

Debido al alto movimiento de fentanilo que circula de México a Estados Unidos, miles de personas han muerto por sobredosis en aquel país, por lo que el presidente Andrés Manuel López Obrador, propuso ya no utilizarlo como medicamento ni en los quirófanos de los hospitales, y sustituirlo por otra sustancia.

Puntea Mexicali en consumo de fentanilo:

El delegado del gobierno federal en Baja California, Alejandro Ruiz, comentó que el gobierno federal está promoviendo el regreso al uso de la morfina en los quirófanos, como sustituto del **fentanilo**, tal y como se utilizó por muchos años. Medina comentó que tanto el fentanilo como la morfina son análogos, ambos son opioides, pero el primero es 100 veces más potente que la segunda, es decir, la morfina sí puede sustituir al fentanilo, pero si se tiene fentanilo es mejor. Expuso que no va a ser sencillo llevar a cabo la propuesta de sustituir la morfina por el fentanilo para uso médico, además, el fentanilo que está en las calles no es el que se usa en los hospitales, es clandestino.

"El quitar el fentanilo de los hospitales en nada va a ayudar":

En un principio se pensó que el uso tan extenso del fentanilo es porque se estaba llevando el producto de los hospitales o que se vendía en farmacias autorizadas, y que era la razón por la que estaban falleciendo personas, pero no es así. "Desafortunadamente hemos visto que con la gran cantidad de incautaciones que ha hecho la Secretaría de Seguridad, ahora sabemos que

ese fentanilo es un fentanilo que se prepara

de manera clandestina, ilícita, en laboratorios clandestinos que actualmente maneja el crimen organizado.

"Y de esa manera también lo distribuyen ellos, de manera clandestina en las calles, entonces la verdad nos preocupa mucho y estamos trabajando intensamente para alertar a la población, porque finalmente es un problema de adicciones y cae en el rubro de salud, es un problema real de salud pública".

La investigación al seguimiento de la pista del fentanilo, tiene que ser por parte de la Secretaría de Seguridad, y ellos están haciendo una labor muy intensa, por las incautaciones tan importantes que ha habido.

Solamente trabajando en conjunto, la Secretaría de Seguridad Ciudadana, realizando decomisos y la Secretaría de Salud trabajando en la comunidad alertando, informando, promoviendo los riesgos que implica la utilización de una droga sintética tan potente como el fentanilo.

AFORES deben cumplir en mejorar la pensión de trabajadores: Amafore

El nuevo presidente de la Amafore aseguró que la reforma que entró en vigor en 2021, mejorará el ahorro de millones de trabajadores

En una tardía decisión, la Asociación Mexicana de Afores (Amafore), nombró como su titular al economista Guillermo Zamarripa, quien fue uno de los arquitectos de la nueva estructura bajo la cual opera el Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR) que entró en vigor en 2021.

En entrevista con El Sol de México, Zamarripa asegura que su principal reto, es que las diez Afores (Administradoras de fondos para el retiro) cumplan a los trabajadores en mejorar la pensión que reciban al concluir su vida laboral. "Se arreglaron los cimientos (de las Afores) y lo que viene ahora es vigilar que más gente tenga las condiciones de retiro y que sepa que tiene

una red de protección que está funcionando de

manera adecuada", expuso el directivo.

Tras casi 24 años sin hacer un cambio estructural en el sistema de Afores y en medio de un descontento social por este esquema de pensiones en países como Chile, México se apresuró para reformar la Ley del SAR, reduciendo las semanas de cotización de mil 250 a 750; elevó la pensión mínima garantizada (basada en el salario de cada trabajador) y aumentó las aportaciones de 6.5%, a partir de este año y hasta 2030.

Para Zamarripa, el cambio más significativo es precisamente el aumento de las aportaciones de 6.5 por ciento a 15% de manera paulatina cada año y hasta 2030, y quienes más se beneficiarán de ello son las personas que empezaron a cotizar entre 1998 y 2000, que hoy tienen alrededor de

45 años y que aún les quedan 20 años laborando. Todo mundo sabía que el ahorro del 6.5% era muy bajo pero no se habían dado las condiciones o no hubo voluntad para construir acuerdos, lo que sí se hizo en 2020 fue sentarse y lograr acuerdos y eso hizo la diferencia.

Actualmente el ahorro para el retiro que administran entre las 10 afores que conforman el sistema representa alrededor de 21% del Producto Interno Bruto y con estos aumentos a las aportaciones seguirá creciendo de manera significativa destacó el presidente de Amafore.

"Es un sector que se ha vuelto fundamental en el mercado financiero, en el mercado de valores y que ha generado muchas cosas positivas y que hay que irlo guiando en la evolución del mercado".

No es la misma receta para todos: Con la reforma en marcha, uno de los aspectos que deberá trabajar la Amafore con el regulador y el gobierno es el impulso del ahorro voluntario y aunque muchos hablan de los incentivos fiscales como una solución, la realidad es que ya existen estos beneficios, pero no han sido un "gancho" para que la gente ahorre más.

Al cierre de febrero el ahorro voluntario y solidario de las afores fue de 169 mil 837.9 millones de pesos, que significó una reducción nominal de 2.68% respecto de enero de este año, mientras que en la comparación anual se observó un aumento de 11.4%, de acuerdo con datos de la

Para el nuevo presidente de la Amafore que dirigió durante 13 años la Fundación de Estudios Financieros (Fundef) y se desempeñó como titular de la Unidad de Banca, Valores y Ahorro en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, el ahorro voluntario depende de las condiciones de cada persona, por lo que se deben plantear soluciones desde la economía del comportamiento, pues no se requiere la misma receta para que todos ahorren.

Prohibir traspasos, pendiente: Otro de los temas que deberá abordar el nuevo presidente de la Amafore es la restricción que hizo la Consar sobre los traspasos de cuentas.

Según el regulador de las Afores, ante las minusvalías que reportó el sistema como efecto de la fuerte volatilidad en los mercados financieros, prohibió que los trabajadores se puedan cambiar de una administradora a otra.

Zamarripa comentó que esta decisión se tomó antes que él asumiera el cargo y desconoce la postura de la Amafore, pero como analista del sector considera que puede haber un impacto significativo en el ahorro para el retiro.

"Siempre que metes una regla tan tajante, se tienen consecuencias de segundo y tercer orden que tienden a no ser favorables; una restricción tan fuerte genera distorsiones y esas pueden ser graves. El tema es que se puso una restricción, tajante y no sabemos cuál es el impacto", aseveró.

Pensión Bienestar: ¿Se puede cobrar pago de un familiar fallecido?



Una de las preguntas más frecuentes es saber qué pasa con la pensión de los derechohabientes una vez que fallecen y sobre todo si se podrá seguir cobrando.

La Pensión Bienestar es un programa social implementando por el Gobierno de México que busca proporcionar una pensión no contributiva a adultos mayores que no cuenten con alguna fuente de trabajo o que tengan ingresos muy bajos.

Se otorga de forma bimestral y para 2023 se otorgan 4 mil 800 pesos que son depositados a través de la tarjeta del Banco del Bienestar.

Eso sí, para poder recibir la Pensión Bienestar, es necesario cumplir con ciertos requisitos, como ser mexicano, tener 65 años o más, con contar con una pensión o jubilación y no recibir otro tipo de apoyo económico por parte del gobierno.

Dicho programa ha ayudado a las personas para cubrir sus necesidades básicas, sin embargo, es común el preguntarse si ésta se puede seguir cobrando aún y cuando el beneficiario de la Pensión Bienestar haya fallecido.



Zon familiar puede cobrar la pension de un falle cido?

De acuerdo con la Secretaría del Bienestar y sus Reglas de Operación de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores y la Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente, los deudos de un derechohabiente que falleció tienen derecho a un Pago de Marcha.

El Pago de Marcha, en pocas palabras, es el pago al que tienen derecho los familiares que hayan brindado su acompañamiento y cuidado al dueño de la Pensión Bienestar.

Dicho apoyo se entregará una única vez al representante o adulto auxiliar registrado en el programa. En caso que el derechohabiente no hubiese designado a una persona, el Comité Técnico del Programa podrá determinar bajo circunstancias especiales, el otorgamiento de este apoyo.



¿Por qué debo dar de baja al derechohabiente fallecido?

Es importante destacar que una vez que el derechohabiente dueño de la Pensión Bienestar haya fallecido los familiares deberán notificar de eso a través de la Línea de Bienestar.

De lo contrario no recibirá el Pago de Marcha y también se estaría cometiendo una falta en caso que la persona reciba un monto posterior a la fecha del fallecimiento del beneficiario.

Recuerda que está prohibido y penalizado cobrar el dinero a nombre de alguien más.

Asimismo la Secretaría del Bienestar está obligada a dar de baja del padrón al adulto mayor fallecido, pues es un delito cobrar en su nombre.



¿Cuándo caerá el próximo pago de la pensión bienestar?

La Pensión Bienestar se paga de forma bimestral, es decir, se otorga cada dos meses.

Por ahora se entregó el pago de marzo-abril con un monto de 4 mil 800 pesos.

Cabe destacar que personas del Estado de México y Coahuila recibieron un monto mayor debido a que juntaron la pensión de mayo-junio debido a las elecciones que están por presentarse en dichas entidades.

Para el resto de la población, los pagos mayo-junio caerán las primeras semanas de mayo, como se acostumbra.

4ARASETTSIA

Es una enfermedad trasmitida mordedura de garrapatas y infectadas, que puede llegar mortal si no se trata a tiempo.

¡Tú puedes prevenirla!



Salud Sonora Illama a prevenir e identificar síntomas de rickettsia Este nadecimiento se puede preve

La Secretaría de Salud (SSA) del Gobierno de Sonora, exhortó a la población a detectar a tiempo signos y síntomas de la Rickettsia, enfermedad que puede llegar a ser mortal.

La dependencia dijo que la Rickettsia o fiebre manchada, es un padecimiento transmitido a través de la mordedura de una garrapata o güi**na**, y los síntomas más comunes son:

* Dolor de cabeza.

- * Fiebre.
- * Sarpullido en el cuerpo.
- * Malestar general.

Ante estos signos hay que acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana y demandar atención oportuna pues si el tratamiento contra la enfermedad no es suministrado en los primeros 5 días, el desenlace podría ser fatal.

De acuerdo a la SSA, las garrapatas o güinas por

lo general están alojadas en perros y gatos, pero también en la maleza y la tierra; por ello es importante bañar a las mascotas, revisarles las orejas por dentro y por fuera, así como las patas y la cola, para descartar o confirmar la presencia de estos parásitos.

Otra de las medidas que la SSA recomendó es eliminar la maleza del hogar y sus alrededores, así como el escombro y cacharro.

npulsar el ahorro voluntario es el reto del nuevo jefe de la AMAF

Guillermo Zamarripa reconoce la complejidad de fortalecer el ahorro voluntario, ya que este esquema cuenta con incentivos fiscales y de facilitación, pero sigue sin despegar.

Fortalecer e impulsar el ahorro voluntario, así como instrumentar de la mejor manera posible los cambios a la reforma de pensiones son los principales retos que tendrá Guillermo Zamarripa quien el 10 de abril asume la presidencia de la Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el

Retiro (Amafore).



Guillermo Zamarripa, titular de la Asociación Mexicana de Administradoras de Fondos para el Retiro.

"Hay un trabajo muy grande de implementación

relacionado con esa reforma que hay que hacer en los próximos años. Tanto las Afore, que son participantes del sector, como autoridades, tienen que trabajar para que esa idea de lo que se buscaba, se vuelva una realidad".

La reforma busca que las aportaciones que hacen los patrones a las Afore se incrementen gradualmente hasta 2030.

El nuevo presidente reconoce la complejidad de fortalecer el ahorro voluntario, ya que este esquema cuenta con incentivos fiscales y de facilitación

sin que hasta el momento pueda despegar considerablemente. "Si no entiendes bien el problema, ¿cómo lo vas a resolver? entonces ¿qué aprendo de toda esta narrativa? Que ahorrar es bien difícil y convencer a la gente que ahorre también lo es, asegura. "En-

tonces ¿qué tengo que hacer? Uno, les tengo que

facilitar la vida. Y dos, lo tengo que incentivar",

afirma.

¿Te guieres cambiar de Afore?, la Consar te lo impedirá por tres meses más.

Zamarripa, licenciado en Economía y Contaduría por el Instituto Tecnológico Autónomo de México y con maestría en administración de empresas en la Universidad de Chicago admite la complejidad del problema: "Es un reto muy fuerte el que tenemos, creo que va a ser uno de los temas principales, porque para ciertos grupos de trabajadores, es fundamental que exista una buena base de ahorro voluntario".

El directivo agradece el nombramiento y en cuanto asuma el cargo iniciará un proceso de diálogo con las Afore para fijar un plan de trabajo para los siguientes meses.

A partir de esa fecha viene un diálogo ya muy distinto en el tono de empezar a platicar y a pensar qué hacer con el sector y tener ese intercambio. En estos procesos hay que ser muy cuidadosos de en qué etapa estás, concluyó.

Corte-IDH exige a México quitar prisión preventiva oficiosa

La sentencia emitida en contra de México es histórica, ya que es la primera vez que se le ordena eliminar tal figura jurídica de los Códigos Penales



México deberá acatar la sentencia de este organismo internacional por ser parte de la OEA y la CIDH.

La Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte-IDH) declaró culpable a México de violar la integridad personal y la libertad de Daniel García y Reyes Alpízar desde 2002 y ordenó al Estado mexicano llevar a cabo una reforma constitucional para eliminar figuras como el arraigo y la prisión preventiva oficiosa.

La sentencia emitida el 12 de marzo en contra de México es histórica ya que aunque antes la Corte-**IDH** se había pronunciado a favor de la modificación de la prisión preventiva, es la primera vez que se le ordena eliminarla de los códigos penales cuando se trate de la privación de la libertad de manera oficiosa, por considerarla violatoria de derechos humanos.

En entrevista con El Sol de México, Edith Olivares, directora Ejecutiva de Amnistía Internacional en nuestro país, estimó que la sentencia en contra del Estado mexicano es positiva ya que esto no sólo da la razón a García Rodríguez y Alpízar Ortiz, sino que evita que otras personas vuelvan a ser sometidas a prisión preventiva oficiosa en el país o arraigadas. Cualquier figura de naturaleza preprocesal que busque restringir la libertad de una persona para llevar a cabo una investigación sobre delitos que ella presuntamente habría cometido, resulta intrínsecamente contraria al contenido de la Convención Americana y vulnera de forma manifiesta sus derechos a la libertad personal y a la presunción de inocencia", señaló.

Senadores de oposición llaman a eliminar la prisión preventiva oficiosa

Olivares también consideró correcto que el organismo internacional haya ordenado la eliminación de estas 2 medidas cautelares porque desde su punto de vista son utilizadas como "populismo punitivo" creando una falsa percepción de ayudar a disminuir la impunidad.

El arraigo y la prisión preventiva oficiosa forman parte de las medidas a través de las cuales hay una narrativa de parte de autoridades políticas en el sentido que esas medidas contribuyen a erradicar la impunidad y esas medidas claramente no abaten ni eliminan la impunidad de ninguna forma. La impunidad en México va a empezar a disminuir cuando las fiscalías tengan la posibilidad de los recursos, las capacidades para poder investigar y acreditar adecuadamente los delitos y no a través del incremento de penas ni medidas como estas.

Sobre la sentencia la diputada Mirza Flores, vicecoordinadora de MC, dijo que evidencia que el Estado mexicano firma tratados internacionales pero no los cumple. "La Corte Interamericana de Derechos Humanos de manera vergonzosa le corrige la plana a nuestro país porque México es parte de tratados internacionales y de convenios pero no los cumple, dijo.

El diputado perredista Jesús Velázquez, integrante, comentó que se tendría que conducir un proceso legislativo para cumplir con la sentencia de la CIDH. Ojalá a Cámara de Diputados empiece a trabajar en serio en ese tema y se pueda tener a fines de este año, digámoslo así, podamos tener un avance importante para si bien no poder decir que la prisión preventiva ya no existe, pero si poder decir que con esto la reforma, se evitará que se sigan violentando los derechos de muchas personas que están injustamente detenidas", explicó.

El caso de García y Reyes se remonta a 2002, cuando fueron detenidos en febrero y octubre de ese año, respectivamente, por el asesinato en 2001 de la entonces regidora de Atizapán de Zaragoza, María de los Ángeles Tamés.



A partir de ese momento fueron privados de su libertad bajo la figura de arraigo, en la que permanecieron confinados 47 y 35 días, respectivamente hasta que inició su proceso penal.

Posteriormente se les modificó la medida cautelar y se les dictó prisión preventiva oficiosa por la gravedad del crimen que supuestamente cometieron.

Sin embargo, aunque la ley sólo permite que una persona imputada sea sujeta a esta medida cautelar por un período no mayor a 2 años, ellos fueron recluidos durante 17 años sin recibir sentencia, el tiempo más largo del que se tiene registro en el país y lapso en el que el Alto Tribunal pudo documentar que ambos fueron víctimas de tortura y malos tratos por parte de las autoridades mexicanas para obtener su testimonio.

En 2019 se les modificó una vez más la medida cautelar y fueron sujetos a arresto domiciliario, donde se les obligó a portar un brazalete electrónico hasta 2022, año en que finalmente fueron encontrados culpables por el homicidio de la alcaldes y sentenciados a pasar 35 años en la cárcel, fallo se encuentra en apelación por la defensa de García y Alpízar Ortiz.

Sobre la sentencia de la Corte-IDH, el gobierno de México, a través de la Secretaría de Gobernación, emitió un comunicado el cual dice que analizará los resolutivos de la misma para poder cumplir con las disposiciones en apego a la Convención Americana sobre los Derechos Humanos.

Esto porque además de modificar la legislación el gobierno mexicano deberá cumplir con la reparación del daño hacia las víctimas, la cual consistirá en brindarles atención médica, psicológica y psiquiátrica necesaria y la indemnización de 100 mil dólares para cada uno.

Para cumplir con lo mandatado el Alto Tribunal fijó un plazo de un año, en el cual las autoridades deberán rendir un informe sobre el avance del cumplimiento de la sentencia, no obstante, la directora de Amnistía Internacional en México estima que en el caso de las modificaciones constitucionales, éstas puedan llevarse a cabo en un plazo no mayor a una semana.

"Como en otras ocasiones, esperamos que el Congreso de la Unión actúe con celeridad para hacer vigentes los derechos humanos así como en otras ocasiones ha actuado con celeridad en temas que son de interés político de las autoridades de Mé-

El plazo máximo que la Corte establece para cumplir con la sentencia **es un año,** y esperamos que el Estado mexicano no espere un año para dar cumplimiento, sino que pueda resolver como otros temas constitucionales en una semana. Cuando hay voluntad política, las autoridades actúan de manera acelerada, entonces esperamos que en este caso se muestre la misma voluntad política", concluyó.



Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023 Ante señales de Autismo, Salud Sonora Sonora Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023 Electrón recomienda atención especializada

En México, uno de cada 165 nacimientos es diagnosticado con autismo, entre los 12 y 36 meses de edad

2 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL



El Autismo o Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición de origen neurobiológico que afecta al funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso y se presenta en las primeras etapas de la infancia.

Esta condición se caracteriza por afectar la interacción con el mundo exterior, el contacto con las personas del entorno, así como problemas de comunicación verbal.

Se presenta de manera distinta en cada persona que lo padece. Es por ello que se denomina "espectro autista".





En el Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, la Secretaría de Salud (SSA) del Gobierno de Sonora, recordó a la población que cuenta con programas y personal capacitado para atender esta condición.

Explicó que varias personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) tienen:

- * Dificultades para comunicación y la interacción social.
- Mantener una conversación o compartir emociones.
- * Manifiestan sensibilidad a sonidos, olores o luces.
- * Dificultad para comprender y desenvolverse. Señaló que se pueden realizar pruebas para detectar señales de autismo.



Una de ellas es la respuesta al nombre, en la que hay que colocarse detrás del niño o niña y llamarle por su nombre; el menor deberá de voltear y mirar a quien lo llama antes del quinto intento.



La segunda prueba es la atención dirigida, que consiste en colocar un objeto de interés del menor a un metro de distancia y el menor deberá de enfo-

car su atención al objeto.



La tercera prueba es de atención conjunta, en la que se inicia un juego con el pequeño, donde deberá de haber un intercambio entre el juguete y la

En caso que la niña o niño no pase alguna de las pruebas hay que buscar atención especializada con profesionales de la salud mental, en las unidades médicas del sector salud, o en el Centro Infantil para el Desarrollo Neuroconductual (Ciden), el cual se ubica en Hermosillo, en la avenida de la Reforma No. 341, esquina con del Canal, colonia Proyecto Río Sonora.

Página Agua Prieta, Sonora, Viernes 14 de Abril de 2023 LOS NIÑOS INVISIBLES: INFANTES NACIOS en prisión no tienen protección legal

En los últimos diez años, 10 mil niños nacieron dentro de las prisiones, pero no hay derechos para ellos.

En los últimos 10 años, 10 mil niños nacieron dentro de las prisiones mexicanas, pero no hay protección legal para ellos. Son niños invisibles ante la sociedad. Después de los tres años sacan a los infantes de las cárceles y los entregan al DIF si no hay algún familiar que los reclame, acusó Rashel Cohen Lan, fundadora y presidenta de la Fundación Rebeca Lan.

"Siete de cada 10 mujeres de las más de 5 mil que están en prisión en Ciudad de México, Baja California y Estado de México, tienen un hijo. En el Sistema Penitenciario hay más o menos 450 niños, pero no en todas las cárceles hay menores con sus ms-



Cohen señaló que además de que no hay condiciones para que los menores sean atendidos en las cárceles, una la ley sólo permite que las mujeres que tuvieron a sus hijos estando en reclusión sólo los pueden conservar hasta los 3 años de edad y si no hay un familiar que los reclame son puestos bajo cuidado del DIF, por lo que muchas madres pierden contacto con ellos. "Mandan a los niños al DIF y muchas mujeres no saben en dónde están sus hijos. Es una situación muy difícil, tanto para la madre como para los hijos. Una mamá tiene derecho a saber en dónde están sus hijos", dijo.



Con la publicación de la Ley Nacional de Ejecución **Penal** en el año 2016, se redujo la edad en que los menores podían estar con sus madres recluidas de 6 a 3 años. En el 2019 el grupo parlamentario del PRD presentó una iniciativa para ampliar la edad a 6 años, pero el tema permanece sin ser discutido en el Congreso.



"Hubo una organización que trabajó para que esto sucediera y lamentablemente pasó y la verdad que es muy triste, porque los niños no alcanzan a conocer a sus madres cuando son arrancados a los 3 años. Yo que trabajo directamente con las mujeres, veo que hay madres responsables, que son entregadas, capaces, claro que también hay mamás que no lo son y por las menos perdieron todas", señaló.



La Fundación Rebeca Lan abrió una Casa-Hogar en Tijuana, para que estos menores mantengan contacto con sus madres y ellas sepan en dónde están sus hijos, además, trabajan con mujeres encarceladas en Baja California, Estado de México y en la capital del país para garantizar el desarrollo de sus hijos y la reinserción social de ellas.



"Trabajamos con las mujeres que están privadas de la libertad y con sus hijos. Nos enfocamos en 4 pilares que son la educación a través de bibliotecas; en la sanación emocional, esto es ayudarlas a sanar su dolor a través de distintos talleres, conferencias. Se trabaja con los hijos dentro y fuera de prisión y se les ayuda a reinsertarse a la sociedad y a conseguirles empleo cuando salen de la reclusión", dijo.



La fundación ha generado 45 mil impactos en la vida de estas mujeres, entre ellos, los reencuentros familiares porque hay niños que tienen 8 o 10 años que no han visto a sus madres. Sobre la condición en la que los menores viven en las cárceles con sus madres, la activista dijo que sólo en algunos casos hay Centros de Desarrollo Infantil (Cendi), pero sólo los atienden hasta los 3 años, además de que no hay clases escolarizadas de jardín de niños.

"Depende del penal; los hay en dónde cuentan con un Cendi donde pueden ir a pasar ciertas horas del día, van a aprender, a jugar. El primer proyecto con el que arrancamos en la Fundación fue la creación del Cendi en Santa Martha Acatitla", dijo.

Aclaró también que en los casos de menores que dejan bajo resguardo del DIF después de cumplir 3 años, muchos quedan abandonados y sus madres no pueden rastrearlos o reclamarlos. "Hay niños que los llevan al DIF y quedan abandonados. Se los lleva el DIF y los acomoda en casas-hogar sí no hay una abuelita o un familiar que reclame al niño, acaban en una casa hogar".

Agregó que las mujeres recluidas también tienen derechos, por lo que ya se trabaja en una iniciativa de ley que dé a las reclusas el derecho a saber en dónde están sus hijos



Rashel Cohen Lan señaló que hay madres que sí saben dónde están sus hijos, pero es una situación muy angustiante para ellas, por lo que la fundación les brinda atención para que puedan reinsertarse en la sociedad.

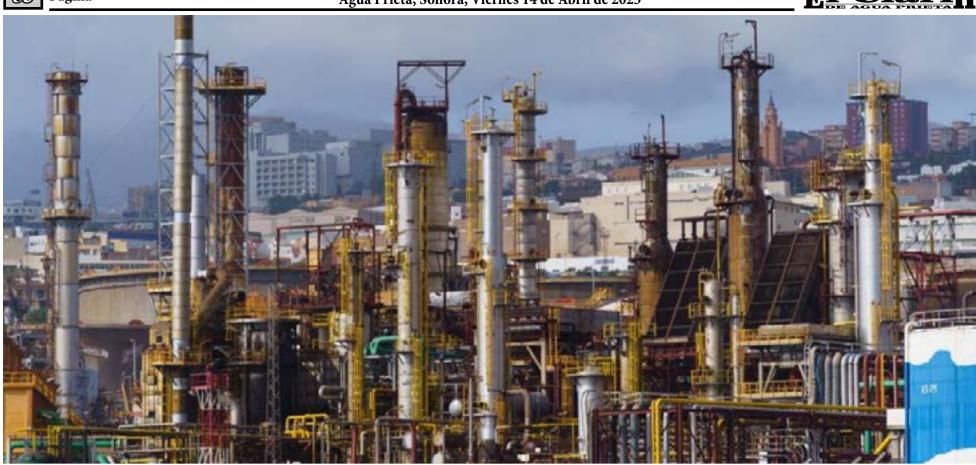
"Salen para atender a sus hijos y sí no salen bien emocionalmente, no pueden atenderlos bien. Aquí juega un papel importante la reinserción social, porque realmente se requiere que las mujeres puedan tener un proceso, una manera de evolucionar, aprender, crecer emocionalmente y llegar al punto de empoderarse para que el día en que ellas regresen a casa, sean mejores madres, mejores ciudadanas".

Para finalizar, la presidenta de la Fundación, Rebeca Lan advirtió que en los 3 estados en los que brinda sus servicios, hay poco más de 5 mil mujeres recluidas. En Baja California hay aproximadamente 950 mujeres; en Ciudad de México, más o menos mil 800 y en el Estado de México son 2 mil 447 las mujeres recluidas".

Señaló que los delitos más frecuentes son por robo, traslado de drogas y los homicidios, los que son causados dijo, por la misma violencia intrafamiliar que viven las mujeres.

"Hay muchas formas de crear conciencia y de poder evitar cometer delitos y entrar a prisión, necesitamos sensibilizar a la sociedad y a la mujer, porque siempre va a perder más que el hombre; la mujer es abandonada y el hombre sí tiene visita de la madre, de la tía, de la hija. La mujer siempre va a ser doblemente rechazada, juzgada", advirtió.





de de la populación de la compartica del compartica del compartica del compartica del compartica del compartica del compartic

¿Qué impacto tendría en el costo de la gasolina?

El grupo de países exportadores de petróleo conocido como la OPEP+, hizo un sorpresivo anuncio: Varios miembros reducirán su producción a partir de mayo. Eso ha hecho que algunos analistas estimen un alza de los precios en el corto plazo, que podría acercar el barril al umbral de los 100 dólares.

Analistas creen que el precio del petróleo subiría este año hacia el umbral de los 100 por barril tras la sorpresiva reducción en la producción anunciada por países exportadores clave.

Eso arrastraría los precios de la gasolina en las estaciones de servicio y complicaría los esfuerzos en Estados Unidos para contener la inflación.

La Organización de Países Exportadores de Petróleo conocida por las siglas OPEP+ porque incluye a los países miembro y otros por fuera del grupo como Rusia, dijo el 2 de abril que varios integrantes bombearán menos crudo.

El peso pesado del grupo Arabia Saudita recortará su producción en 500,000 barriles por día, Irak en 211 mil, Emiratos Árabes Unidos 144 mil, Kuwait 128 mil y otros miembros acatarán reducciones más pequeñas.

En total, el mercado recibirá desde mayo cerca de 1 millón de barriles menos por día. Y si se le suma el «ajuste voluntario» de 500 mil barriles al día anunciado previamente por Rusia, la cantidad resulta más pronunciada.

El anuncio fue inesperado porque la OPEP+ ya había recortado sus cuotas de producción a fines de 2022 y se esperaba que las mantuviera estables el 2023. «Es una medida como precaución que busca apoyar la estabilidad del mercado petrolero», dijo el grupo en comunicado.

Los precios del petróleo subieron tras la noticia especialmente el precio del barril del petróleo Brent -referencial para el mercado- que subió poco más de 6% a \$84.7.

Algunos creen que el petróleo se acercaría a 100 en el corto plazo: Expertos advirtieron que los nuevos recortes podrían afectar los suministros en la segunda mitad de este año y por eso algunos de ellos revisaron al alza sus estimaciones para los precios del petróleo.

La Agencia Internacional para la Energía (IEA en inglés) resaltó que ya la incertidumbre sobrevolaba los mercados petroleros.

«Las previsiones de la IEA y de otras instituciones relevantes indicaban todas que los mercados petroleros se ajustarían en la segunda mitad de 2023 con el potencial que haya un déficit sustancial de suministros, dijo la agencia.

«Los nuevos recortes de la OPEP+ suponen un riesgo de que se agudice la estrechez en los su-



mentos en que las presiones inflacionarias están afectando a los consumidores vulnerables alrededor del mundo», agregó.

Estados Unidos es uno de los países donde la inflación es un tremendo dolor de cabeza. El alza de los precios sigue estando lejos del 2% anual que tiene como meta el Banco Central, la Reserva Federal, y la campaña agresiva para controlarla subiendo las tasas de interés amenaza con golpear el crecimiento económico.

Los precios de la gasolina, sin embargo, se han estabilizado los últimos meses y los principales impulsores de la inflación han sido los costos de la vivienda y los alimentos.

El impacto en el precio de la gasolina:

El precio del galón de gasolina regular promedió \$3.48 en reciente informe de la Asociación de Automovilistas AAA, que tomó como referencia un precio del petróleo en torno a los 70. Un alza del costo del barril de petróleo sumada a la demanda muy robusta en Estados Unidos llevarán a que los conductores vean por ahora una subida de los precios, dijo el reporte.

Analistas en bancos grandes como UBS coinci-

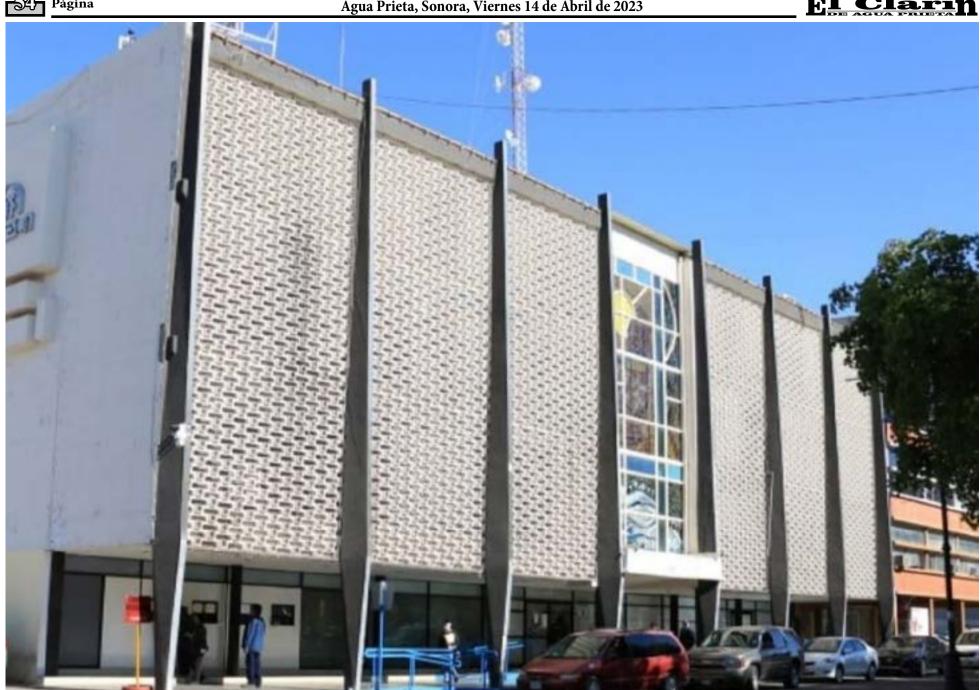
dieron al estimar un avance de los precios. Mantenemos un panorama positivo para el pe-

ministros y suban los precios del petróleo en mo- tróleo en el que vemos al crudo Brent alcanzar los 100 el barril en junio, debido a que se ajustarán los suministros en el mercado, se lee en un informe del banco.

Pero otros expertos creen que la decisión de la OPEP podría tener un resultado parecido al de su recorte de producción previo a fines del año pasado, cuando el grupo pareció haber estimado correctamente una menor demanda por su petróleo y evitó una fuerte baja de los precios al poner menos barriles en los mercados.

Esa parece ser la misma estrategia en esta ocasión, pues un alto funcionario ruso mencionó los problemas bancarios en Estados Unidos y Europa y el impacto que tienen en el mercado petrolero. Vemos mucha intertidumbre en este momento, dijo el viceprimer ministro ruso, Alexander Novak citado por Bloomberg, con palabras que repiten lo que la OPEP+ dijo en su comunicado

Las acciones de la OPEP están claramente enfocadas en apoyar un mercado que lucía más débil. Ahora parece inevitable un alza de los precios, pero podría seguirle el entendimiento de que el mercado está mucho más débil de lo que mucha gente piensa, consideró un análisis de Citigroup.



Aumentaremos 10 por ciento la Pensiones del Isssteson: Gobernador Alfonso Durazo

Con el fin de mejorar las condiciones de quienes han dedicado su vida al servicio de las y los sonorenses, en próximas fechas se efectuará un aumento del 10 por ciento a los más de 19 mil pensionados y jubilados del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado de Sonora (Isssteson) informó el gobernador Alfonso Durazo Montaño.

El mandatario estatal explicó que este aumento será aplicado una vez se apruebe en sesión extraordinaria de la Junta Directiva de la institución, misma que se ha programado para la próxi-

Una vez aprobado, agregó, se entregará este incremento a partir del próximo mes de mayo con el respectivo retroactivo.

De esta forma, aseveró, el Gobierno de Sonora trabaja para fortalecer el sistema de pensiones de las y los trabajadores del estado, atacando un rezago histórico en favor de la justicia social.

"Los trabajadores del estado han dado su vida al servicio de las y los sonorenses y no podemos dejarlos en el abandono, como históricamente ha sucedido en gobiernos anteriores", afirmó.

Paso sin piso

Por Gabriel Reyes



A cambio de comodidad, hemos puesto la seguridad de los hogares, de los registros comerciales e industriales y hasta militares, en posesión de aparatos que adquirieron la capacidad de aprender más allá de su programación inicial.

En el frenesí tecnológico en que hemos caído, es difícil de aceptar que estamos pisando un sinuoso e incierto camino que entraña enormes riesgos. Nos apasiona acumular aplicaciones, conocer nuevas versiones y alcances de cuanto gadget se pone a nuestro alcance y no queremos ser el rezagado en las conversaciones que nos integran socialmente a la vanguardia de las plataformas. Para algunos resulta frustrante no poder contar

con el numeral más reciente de aparato celular, o no formar parte de las comunidades que intercambian obsesivamente videos chuscos, violentos, sexuales o de protesta.

Ante un recuadro que pide se acepten condiciones para continuar descargando contenido, la respuesta es mecánica, aceptando sin dar lectura al mensaje de advertencia, por inquietante que este sea como también se acepta sin chistar cualquier texto kilométrico que lleve el título de licencia o términos de uso de forma que los mercaderes de la red saben que el retener el boleto de entrada les permite imponer cualquier condición, requerimiento o exigencia, el cual no va a ser objetado, porque ni siquiera será revisado.

La información personal, familiar, patrimonial y financiera es entregada a ciegas, para acumularse en un acervo que ha venido creciendo geométricamente hace más de un cuarto de siglo, el cual gradualmente ha ido engrosándose insospechadamente a través de videos, digitalización de expedientes y de los muy abultados legajos de formularios que llenamos casi a diario.

Todo se captura, escanea, fotografía, adjunta a los correos y tarde o temprano se reenvía.

La información se encuentra, toda, en una representación humana de lo intangible, invisible e imponderable, la nube.

A cambio de comodidad, hemos puesto la seguridad de los hogares, de los registros comerciales e industriales, y hasta militares, en posesión de aparatos que, poco a poco, y mediante la relación de datos e información, adquirieron la capacidad de aprender más allá de su programación inicial.

Los torpes movimientos de los primeros autómatas son cosa del pasado y ahora las versiones modernas fácilmente nos pueden superar en un sinnúmero de actividades.

El encuentro brutal con la inteligencia artificial

no es la primera vez que llegamos al borde, a un punto límite de quiebre.

En tiempos recientes, la clonación nos hizo caer en cuenta de que somos capaces de crear o generar entidades que no entendemos y no podemos controlar.

Es ya muy claro que los videos, documentos y todos los datos interactúan y que el reservorio de ellos es capaz de correlacionarlos para obtener conclusiones. La generación espontánea de motivos, objetivos o fines no se encuentra lejana v aun así hemos decidido actuar de manera negligente al respecto, algunos ignorando el proceso y otros alentando un más acelerado avance.

Pero es claro que el reservorio de datos ha cobrado conciencia de que es un ente digital; capaz de armar, articular y operar entelequias, creadas a partir de las contraseñas y demás datos de identificación que hemos puesto a su disposición, permitiéndole hacerlas pasar por cualquiera de nosotros en el espacio electrónico.

Llegó el momento de hacer un alto en el camino para establecer directivas y límites, en lo jurídico, filosófico y social, fijando parámetros que permitan dotar de elementos de trazabilidad, seguridad identificación y oportuna detección de la conducta de esta nueva creación.

Nota del editor: Gabriel Reyes es exprocurador fiscal de la Federación. Fue prosecretario de la Junta de Gobierno de Banxico y de la Comisión de Cambios, y miembro de las juntas de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores y de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas.

Descubre cómo invertir desde 100 pesos y hacer que tu dinero crezca

Existen varios instrumentos de inversión que te que te pague, ya que está respaldado por los imayudarán a hacer que tu dinero trabaje y crezca. Si al fin has logrado vencer la tentación de gastar y el ahorro es ahora uno de tus hábitos mensuales, es momento de dar el siguiente paso, inver-



La Condusef advierte que para poder decidir en qué invertir:

- * Es necesario que definas cuál es tu meta.
- * El plazo en el que te propongas lograrla, que puede ser corto, mediano o largo.
- * Tu perfil de riesgo.
- * Los rendimientos que busques o que te ofrezca cada instrumento.

Puedes invertir en CETES desde 100 pesos.

Sin embargo, como el "tiempo es dinero", en lo que investigas y aprendes más sobre el tema, los Cetes son una opción práctica que no implica un mayor riesgo, ni requiere de un gran capital (desde 100 pesos) y puedes invertir a diversos plazos. Los Certificados de la Tesorería de la Federación son instrumentos que emite el gobierno federal en pesos.

De acuerdo con Compara Gurú, es considerado uno de los instrumentos menos riesgosos en México porque al invertir estás financiando al gobierno federal y por lo tanto es más seguro

puestos y la economía del país.

Se trata de títulos de crédito al portador que se emiten y colocan a plazos cercanos a aproximadamente un mes (28 días), tres meses (91 días), seis meses (182 días) y un año; por lo que dependiendo del plazo, el rendimiento varía.

¿Cómo hacerlo?

Registrate y crea una cuenta en el sitio web www.cetesdirecto.com de Cetes directo o directamente en una sucursal del Banco Bansefi.

La institución con la que firmas este contrato es Nacional Financiera S.N.C. lo que te da la completa tranquilidad de saber que tu dinero está seguro.

Recuerda leer con atención las condiciones de caracteres que se encuentran en la página.

Tendrás que seleccionar 3 preguntas secretas y darles sus respectivas respuestas, con el fin de autentificarte en caso que olvides tu contraseña o requieras asistencia telefónica.

Datos personales que debes proporcionar:

- * (CURP) Clave Única de Registro de Población. * Registro Federal del Contribuyente (RFC).
- * Domicilio.
- * CLABE Interbancaria o número de tarjeta de débito de la cuenta bancaria a la vista que quieres asociar a tu cuenta de cetesdirecto y de la cual deberás ser titular.
- * Beneficiario(s) de tu cuenta en caso de fallecimiento.

Al concluir el registro, leer cuidadosamente tu contrato, aceptar términos y condiciones y dar clic en la opción «firmar electrónicamente».

Si realizaste el trámite en Internet tienes una modalidad de contratación Exprés que implica una capacidad mensual de ahorro de Tres mil **UDIS**, aunque puedes aumentar tu capacidad de inversión.

Para enviar dinero a tu cuenta cetesdirecto, puedes hacerlo a través de:

- * Transferencia electrónica (SPEI).
- * Domiciliación (cargo automático a tu cuenta Bancaria).
- * Depósito con cheque a cuenta concentrado-
- * En Internet podrás acceder a tu cuenta los 365 días del año.
- * Realizar tus operaciones financieras.
- * Consultar tus estados de cuenta.
- * Constancias de retención de impuestos.
- * Modificar tu información personal.
- * Abrir cuentas adicionales en la modalidad de cetesdirecto niños.

Por teléfono: En la plataforma de operaciones telefónicas, podrás realizar tus operaciones financieras los 365 días del año, sólo debes llamar desde el interior de la república al 01-800 2383734, o si estás en la CDMX al 5000 7999 y tener a la mano tu tarjeta de seguridad para ingresar a tu sesión de cliente.

Cabe destacar que este servicio no cobra comisiones y el registro de tu cuenta es gratuito. UNA VEZ REGISTRADO: Ingresa a www.cetesdirecto.com con tu usuario y contraseña.

- * Da clic en la opción «Comprar».
- * Elige un instrumento y plazo de inversión.
- * Selecciona la subasta (semana) en la que deseas participar invirtiendo.
- * Digita el monto que desees invertir.
- * Decide como deseas enviar dinero a tu cuenta cetesdirecto, puedes elegir Inversión Líquida (SPEI) o Domiciliación (Cargo Automático).
- * Decide si deseas que tus recursos se reinviertan automáticamente en Cetes 1 mes al llegar al vencimiento del plazo.

Al confirmar tu instrucción, habrás realizado tu primera orden de compra.

IMSS promueve estilo de vida para prevenir cáncer de colon tercero más común en México en hombres

El 31 de marzo se conmemora el Día Mundial contra el cáncer de colon.

Al ser diagnosticado en etapas tempranas, 9 de cada 10 pacientes pueden vivir a 5 años.



El Instituto Mexicano del Seguro Social promueve en sus derechohabientes la adopción de estilos de vida saludable, que permite disminuir factores que aumentan la posibilidad de padecer cáncer de colon, entre ellos evitar el consumo de carnes rojas procesadas como jamón, salchicha o tocino a diario; prevenir obesidad, particularmente en la edad media y adulta; diabetes y el sedentarismo, con una rutina diaria de ejercicio. La doctora Wendy Flores coordinadora de Programas Médicos de la Coordinación de Atención Oncológica, explicó que existen otros factores que no se pueden modificar y que deben alertar a una persona la mayor probabilidad para desarrollar cáncer de colon, como los antecedentes hereditarios, y síndromes hereditarios familiares, como poliposis adenomatosa familiar y síndrome de Lynch, a quienes se sugiere acudir con su médico y llevar un seguimiento antes de los

40 años de edad.



"Si se tiene un familiar de primer grado (padre, hijo o hermano), las posibilidades de padecerlo aumentan de 2 a 4 veces más, y esto se eleva exponencialmente si existen dos familiares de primer grado sea cual sea la edad o si un familiar de primer grado es diagnosticado antes de los 50 años", resaltó.

En el marco del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, que se conmemora el 31 de marzo, enfatizó que el diagnóstico oportuno es fundamental, ya que en etapa temprana o inicial, la sobrevida a 5 años de iniciar tratamiento llega hasta 93% en comparación al momento en que hay metástasis (diseminación) del tumor a otros órganos, pues se reduce a solo 10%.

La Dra. Flores destacó que es el tercer cáncer más común en la población mexicana y afecta más a hombres que a mujeres; entre enero y noviembre del 2022 en el IMSS se otorgaron 16 mil 796 consultas de Medicina Familiar, más de 50

mil de Especialidades y 4 mil 965 en Urgencias.

Añadió que a nivel mundial cada año se diagnostica un promedio de 107 mil casos de cáncer de colon y 46 mil de recto; en México se detecta 15 mil casos de cáncer colorrectal.



pueden presentar síntomas como cambios en el hábito intestinal, como diarrea, estreñimiento o alternar ambas condiciones; presencia de moco o sangre en heces, dolor pélvico o abdominal, pérdida de peso o anemia a causa de las hemorragias; en estos casos, es urgente que acuda a recibir atención médica.

Respecto al tratamiento, indicó que se otorga atención multidisciplinaria con especialistas en Oncología Quirúrgica, Oncología Médica y Radioncología; la principal línea es la de tipo quirúrgica y con base en los hallazgos en patología el paciente puede requerir de algún adyuvante como quimioterapia y en etapas avanzadas a la quimioterapia se agrega tratamiento a base de anticuerpos monoclonales.



Llaman a identificar signos y síntomas de la enfermedad de Parkinson

En el Día Mundial del Parkinson, la Secretaría de Salud hizo un llamado a la población adulta a estar atenta ante signos y síntomas de esta enfermedad.

El mal de parkinson es una patología neurodegenerativa crónica e incurable, que afecta a más de siete millones de personas en todo el

Este padecimiento se puede dar en individuos de cualquier edad, pero se presenta comúnmente en personas mayores de 60 años, teniendo signos y síntomas que se van manifestando gradualmente, como: un temblor, apenas perceptible, en alguna de las manos; aunque en algunos casos la enfermedad suele causar rigidez o disminución de la movilidad.

Otros signos y síntomas son:

- * Temblores
- * Lentitud en los movimientos
- * Rigidez muscular
- * Alteración de postura y equilibrio
- * Pérdida de los movimientos automáticos
- * Cambios en habla y escritura
- * Depresión
- * Cambios emocionales
- * Dificultad para tragar y masticar
- * Problemas urinarios o de estreñimiento
- * Dificultad para dormir

- * Demencia
- * Otros problemas cognitivos.

De acuerdo a la SSA, los principales factores de riesgo para padecer esta enfermedad son:

- * La edad, pues las personas adultas jóvenes rara vez la sufren.
- * La genética, pues tener un pariente cercano que sufra este padecimiento aumenta las probabilidades de presentarla.
- * El sexo, ya que los hombres son más propensos a desarrollar la enfermedad de Parkinson que las mujeres.

Cero tolerancia a hostigamiento y acoso sexual contra mujeres al interior de la SSP: Del Río



Hermosillo, Sonora; 12 de abril de 2023.-

Para prevenir y atender el hostigamiento y acoso sexual principalmente contra mujeres, se instaló un protocolo al interior de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) de Sonora que brindará asesoría y acompañamiento a posibles víctimas de estos delitos informó, María Dolores del Río Sánchez.

La secretaria de Seguridad Pública expresó que en la SSP hay cero tolerancia a situaciones que pongan en riesgo o peligro a las mujeres y, desde el inicio de la presente administración que enca-

beza **Alfonso Durazo Montaño**, se ha realizado un trabajo muy fuerte con la ciudadanía en este rubro a través del Sistema de Atención a la Violencia Familiar y de Género (Salva).



Por ello, destacó que este protocolo para prevenir y atender el hostigamiento y acoso sexual encamina esfuerzos para velar por la seguridad y protección de mujeres y hombres que laboran al interior de la dependencia.

Zulema Boneo, coordinadora general de Vinculación y Programas con Perspectiva de Género, explicó que la SSP instituyó el protocolo en cumplimiento a una disposición de la Contraloría General e Instituto Sonorense de las Mujeres (ISM).

Para lo cual se creó la figura de enlaces en las diferentes coordinaciones con el objetivo de brindar asesoría, acompañamiento y atención a posibles víctimas o personas en riesgo.



El protocolo, comentó, fue elaborado con base en una visión con perspectiva de género y respeto a los derechos humanos de mujeres y hombres que laboran en esta secretaría. Indicó que en todas las oficinas de la SSP se ha colocado material para visibilizar el programa y los pasos a seguir para recibir atención inmediata por parte de un comité especializado.



animales. Los animales son seres especiales y quienes han tenido la suerte de hacer conexión

"Las buenas personas son las que aman a los 🛮 con ellos lo saben muy bien. La nobleza animal es una verdadera lección. Gracias a ellos, somos personas más humildes, empáticas y cariñosas.

Nos dan su amor incondicionalmente, sin pedir nada a cambio, nos hacen bien".

Alertan por nueva modalidad de fraude mediante transferencia electrónica



La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) alertó a la población por una nueva modalidad de fraude a través de transferencia electrónica.

¿En qué consiste el fraude por transferencia electrónica? La Condusef, dependencia federal que ha detectado 15 casos en una semana señaló que ha identificado una nueva modalidad de fraude vía SPEI cuyo modus operandi es el siguiente: A través de medios impresos (periódicos) o electrónicos (internet), se publican anuncios supuestamente de empresas conocidas en los que ofrecen en venta vehículos, obras de arte u otro tipo de artículos a precios muy ba-



Condusef alerta por suplantación de otras 30 instituciones financieras en el año.

Una vez que las personas se comunican para obtener más informes o efectuar la compra, reci ben la indicación de enviar un SPEI (transferencia electrónica) lo antes posible a una cuenta CLABE, a nombre de la empresa que aparece en el anuncio. La víctima lleva a cabo la transferencia llenando la forma correspondiente muchas veces desde su propia computadora con el número CLABE que le indican y el nombre de la empresa.

Una vez efectuada la operación, el usuario que fue víctima del engaño, al acudir a la empresa que "supuestamente le vendió el artículo", se percata de que no existe tal venta y que el número CLABE al cual transfirió el monto solicitado tampoco pertenece a la empresa sino a un tercero desconocido, y pierde su dinero.

¿Qué significa SPEI?

SPEI es un sistema desarrollado y operado por el Banco de México (Banxico) que permite al público en general realizar en cuestión de segundos pagos electrónicos, también llamados transferencias electrónicas a través de la banca por internet o la banca móvil. El sistema permite transferir dinero electrónicamente entre cuentas de depósito de los bancos de manera casi instantánea.



¿Cómo se identifica un pago por transferencia electrónica?: Condusef detalló que los pagos mediante esa modalidad serán identificados únicamente de tres maneras diferentes:

Por el número CLABE del receptor (18 dígitos) Por el número de cuenta del receptor Por el número del plástico (Tarjeta de Crédito o

Débito)

De lo anterior, se desprende que el nombre completo del receptor del SPEI no constituye un medio de identificación, por lo que aún y cuando se

incluya en la forma de la orden de transferencia, en realidad "no es tomado en consideración como un identificador" al momento de aplicar el pago correspondiente.

Esta situación la aprovechan los delincuentes para engañar a sus víctimas; en este sentido, en principio, no existiría responsabilidad de la institución bancaria que emitió el SPEI ni de la que alberga la cuenta receptora del SPEI, si es que el número CLABE no coincide con el nombre o razón social del beneficiario.

Recomendaciones antes de hacer una transferencia electrónica:

Condusef alerta a los usuarios para prevenirles y evitar que sean defraudados y les recuerda tener presente al momento de realizar un SPEI o transferencia electrónica lo siguiente:

- * Si se van a realizar compras de artículos que se venden en diversos medios hay que preguntar primero directamente a la empresa o compañía si en efecto son los que realizan la venta.
- * Consultar a la empresa si el pago se puede realizar directamente en su domicilio, eliminando el SPEI.
- * De ser posible, obtener un documento que ampare la operación de compraventa de los artículos, antes de hacer el pago.











CONTRARRELOJ

De los 15 juegos inaugurales, diez fueron por debajo de las tres horas.

"¡Tranquilo!, toma tu tiempo", era el sabio consejo que las mamás-managers daban a los pitchers en las ligas pequeñas, cuando el rancho estaba ardiendo. Entonces uno se bajaba de la loma, daba unos pasos alrededor de ella para relajarse mientras el grandulón jonronero venía a batear.

¿A qué viene ese recuerdo?

Observo a los lanzadores de las Grandes Ligas. Ahora lucen como máquinas lanzabolas que. además de dominar a los bateadores, tienen que vencer al odioso reloj: 20 segundos con corredores y 15 con las bases limpias.

La regla, que es parte de las que se implementaron esta temporada en las Grandes Ligas, junto a la eliminación de las formaciones especiales y el aumento del tamaño de las almohadillas de 15 a 18 pulgadas, es la más importante desde 1969, cuando se modificó la altura del montículo de 15 a 10 pulgadas y se redujo la zona de strike, con el fin de generar más carreras.

De los 15 juegos inaugurales este año, 10 fueron por debajo de las 3 horas de duración y hubo dos de 2:14. El tiempo promedio de los encuentros fue de 2:45 y se bajó 26 minutos con respecto a los juegos inaugurales de 2022. Fue un hitazo para las Grandes Ligas en su objetivo de acelerar los juegos para hacerlos más atractivos.

RELOJ DE PITCHEO:

La nueva regla: Los lanzadores tendrán 15 segundos para hacer un lanzamiento con las bases vacías y 20 segundos con un corredor en base. Los bateadores deberán estar en la caja de bateo restando 8 segundos en el reloj de pitcheo. **Cómo se hará cumplir:** Si un lanzador no ha iniciado «el movimiento para hacer un lanzamiento» antes de que expire el reloj, se le cantará una bola. Si un bateador se demora en entrar a la caja, será sancionado con un strike.

Lo que están tratando de cambiar: El tiempo promedio de un juego de Grandes Ligas de 9 entradas en 2022 es de 3 horas, 4 minutos, que en realidad es una disminución de 6 minutos con respecto al total del año pasado, donde se estableció la marca de todos los tiempos, pero el tiempo de juego ha aumentado constantemente desde que cruzó por primera vez la marca de las 3 horas en 2014.

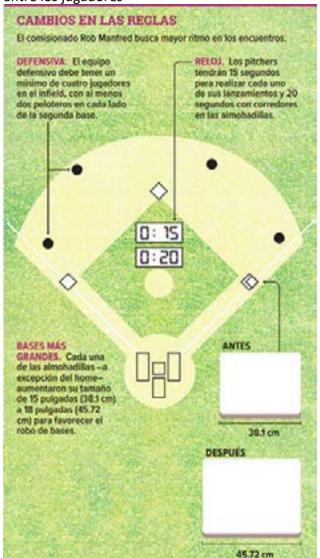


Si bien no está directamente correlacionado, el rastreador de ritmo de lanzamientos de Statcast muestra que 108 lanzadores han promediado al menos 20 segundos por lanzamiento con las bases vacías esta temporada, liderados por el cerrador de los Bravos de Atlanta, Kenley Jansen con 26.1 segundos entre lanzamientos.

Lo que significa en las menores: Cuando comenzó una aplicación más estricta del reloj de pitcheo, basado en un reloj de 14 segundos con las bases vacías y un reloj de 18 segundos con corredores en circulación, en las menores a principios de esta temporada, los resultados fueron inmediatos. En los primeros 132 juegos de ligas menores bajo las nuevas reglas, el tiempo promedio de juego fue de 2 horas, 39 minutos. Eso es 20 minutos menos que el tiempo promedio de un conjunto de control de 335 juegos sin reloj para comenzar la temporada (2 horas, 59 minutos) y 24 minutos menos que el promedio de la temporada 2021 (3 horas, 3

minutos de promedio).

Lo que dicen los jugadores: Ha habido reacciones mixtas al reloj de pitcheo, con relevistas veteranos preocupados por apresurarse en situaciones de alto apalancamiento. Pero muchos jugadores jóvenes que han pasado tiempo en las menores durante las últimas dos temporadas ya están acostumbrados. Además de las nuevas reglas de para sorprender a los corredores, que están vinculadas al reloj de pitcheo, esto seguramente creará el mayor debate entre los jugadores.



Movimiento para sorprender al corredor o <pickoffs>

La nueva regla: Los (pickoffs) ahora se consideran una versión de «desenganches», que consisten en cualquier momento en que el lanzador hace un intento de (pickoff), finge un (pickoff) o se sale de la goma de lanzar, también como cuando la defensa pide tiempo. A los lanzadores se les permite dos desvinculaciones por aparición al plato sin penalización.

Cómo se hará cumplir: Después de una tercera vez

que se salga, el lanzador será cargado con un balk, a menos que al menos un jugador ofensivo avance

Lo que están tratando de cambiar: La falta de acción en los senderos ha sido una preocupación de MLB en los recientes intentos de mejorar la estética del deporte, con el descenso en el promedio de bases robadas por equipo a 0.51 por partido en 2022 desde 0.66 hace una década. (En las décadas de 1980 y 1990, las tasas de bases robadas rondaban el rango de 0.75).

Lo que significa en las menores: En 2021, cuando entraron en vigencia las reglas de (pickoff) en Clase A sencilla y Clase A alta, los intentos de bases robadas se dispararon. Este año, a medida que las reglas se expandieron a todas las ligas, el béisbol está experimentando grandes ganancias en todas las ligas menores, aunque picos ligeramente menos drásticos. Según MLB.com, la tasa de intentos de bases robadas en las menores es de hasta 2.85 intentos por partido en lo que va del año; ningún equipo de las mayores promedió ni siquiera una el año pasado.

PAQUÍN, DE PISA Y CORRE

A Francisco "Paquín" Estrada le encantaba bromear con los reporteros: "Soy el único mexicano que bateó .500 en las Grandes Ligas".

El incansable cátcher y exitoso manager no mentía sobre una hazaña que sería inalcanzable para cualquier bateador en una temporada normal, pero que en su caso alcanzó ese porcentaje porque sólo tuvo dos turnos con los Mets en 1971 y pegó un hit. De ahí se originaba su broma.

Memo Luna, el primer pitcher zurdo mexicano en abrir un juego en Grandes Ligas, vivió una situación similar con Cardenales en 1954: apenas retiró dos tercios y ya no hubo más oportunidad.

Estrada y Luna forman parte de una curiosa lista de 1,515 bateadores y 711 pitchers, con sólo una aparición en la Gran Carpa. Un grupo al que se le conoce como al que sólo les alcanzó para tomar una tacita de café en las Grandes Ligas.

De esa curiosa frase beisbolera, retomo el nombre para esta colaboración. Mis managers de este equipazo, en el que ya cumplí 17 temporadas, me dan la oportunidad de subir a la loma de las responsabilidades para, semana a semana, tocar temas del mejor del beisbol del mundo. A ellos, todo mi agradecimiento. A mis lectores, les invito a que me acompañen en esta aventura y disfruten de una tacita de café.



Si aseguras a tu hijo en una silla para niños aumenta las probabilidades de que sobreviva en caso de accidente automovilístico

















Osteoporosis: condición silenciosa que podrías padecer y no saber



Para 2050, se prevé que el 37 % de los mexicanos mayores de 50 años padezca osteoporosis.

La Osteoporosis es una enfermedad crónica que afecta a los huesos, debilitándolos y haciéndolos más propensos a fracturas.

Es una condición silenciosa que generalmente no muestra síntomas hasta que ocurre una fractura, lo que la convierte en una preocupación importante para la salud o sea, especialmente en adultos mayores.

En el marco del Osteoporosis Summit que se realizó en Cancún, Quintana Roo, el médico especialista en reumatología Hilario Ávila, quien actualmente es jefe del servicio de reumatología en la división de medicina interna del Hospital Civil Dr. Juan Menchaca de la Ciudad de México. detalló que "Muchos pacientes que se fracturaron una primera vez no son tratados porque ni siquiera conocían que estaban en riesgo".



El doctor detalló en una entrevista: "Mucha gente no sabe (que padece osteoporosis) porque puede no tener dolor, pero empieza a encorvarse, empieza a perder estatura. Entonces esa paciente va al médico quizás por dolor de espalda, pero tal vez ya tenga varias vértebras rotas".



En México una de cada 3 mujeres mayores de 50 años padece osteoporosis y solo el 20 % lo sabe. El 17 % de las mujeres posmenopáusicas en México tienen osteoporosis. Mientras que uno de cada 5 hombres padece osteoporosis.

Un paciente con alto riesgo de fractura, es aquel que ya haya tenido una ruptura previa y que esté diagnosticado a través de una densitometría ósea, una prueba para determinar la densidad mineral de los huesos.

Además, también suma riesgo de padecer otras enfermedades como la Diabetes tipo 2, Hipertiroidismo o enfermedades inflamatorias como Artritis Reumatoide o Lupus, entre otras.

Del mismo modo puede afectar negativamente el uso de medicamentos que contengan cortico-



Las fracturas habituales de la osteoporosis son las de muñeca, vertebrales o de cadera.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

"Cuando se determina que un paciente está en alto riesgo de fractura lo primero es evaluar si es una enfermedad secundaria o primaria. Si es secundaria, hay que tratar de base la primaria y usar el mejor esquema de tratamiento", indicó. El porcentaje más grande de pacientes con osteoporosis no la padece como enfermedad primaria, sino que en la mayoría tiende a ser enfermedad secundaria. Pero aun así, en muchos casos recibe tratamiento para la osteoporosis en lugar de para la enfermedad primaria que lo llevó a disminuir su masa ósea. Anteriormente, las alternativas en los tratamientos eran pocos. pero con la llegada de los osteoformadores, de los fármacos que fabrican hueso, se vio la posibilidad ya no de elegir uno u otro sino de llevar una secuencia de tratamientos que combine aquellos que forman hueso con los que evitan que se reabsorba esta creación.

A pesar de la alta prevalencia de la enfermedad y

de la gravedad de la misma, todavía muchas personas permanecen sin diagnóstico y, además, la mayor parte de la población no asume que puede padecerla.

Por eso, el Dr. Ávila comentó que es fundamental intensificar las campañas de información y promoción en general a toda la población, pero especialmente a las mujeres posmenopáusicas, que son el grupo más afectado.

"Los estudios de detección son sencillos, mucho más que una mamografía. La densitometría es un estudio fácil, rápido y no es costoso, no genera radiación, por lo tanto hay mayor facilidad de obtener un diagnóstico claro", aseguró el reumatólogo.

Además advirtió que aunque por el momento la población no siente miedo a esta enfermedad. "lo va a sentir" porque la pirámide poblacional en México va a cambiar y los pronósticos para 2050 "son aterradores", pues se prevé que para el 2050 el 37 % de los mexicanos mayores de 50 años padezca osteoporosis.



