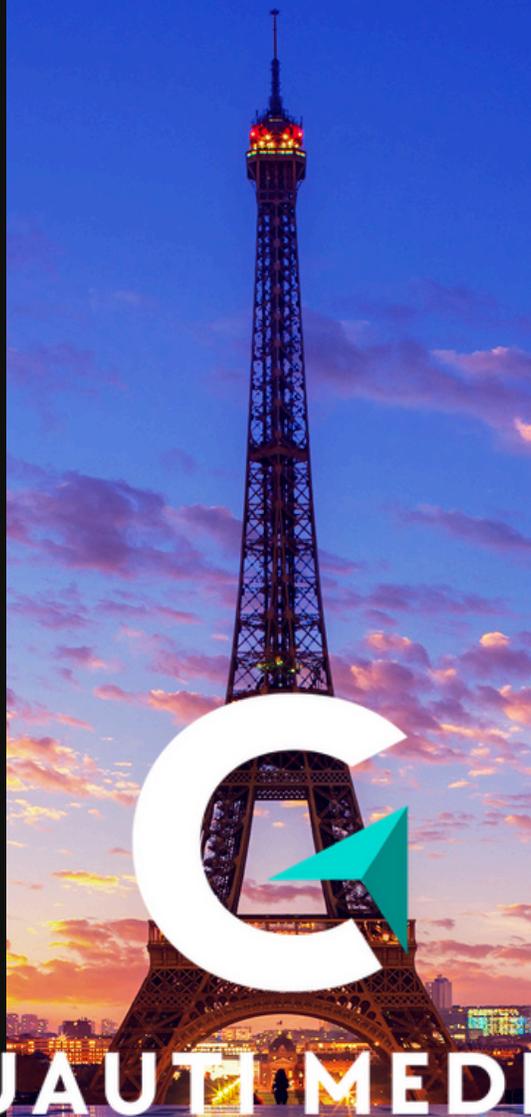


PARÍS 2024

15 DE JULIO DE 2024

EL ETERNO DILEMA DE LOS PROBLEMAS SOCIALES COMO RACISMO, MIGRACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DE CLASE MUNDIAL



EL PUSLO DE IZCALLI:

¿CONOCES LA HISTORIA DE CUAUTITLÁN IZCALLI?

CUAUTIMEDIOS

EL PUSLO DE IZCALLI

**SEMANARIO
INFORMATIVO**

SEGUNDA EDICIÓN

PARÍS 2024

EL ETERNO DILEMA DE LOS PROBLEMAS SOCIALES Y LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DE CLASE MUNDIAL

A tan solo unos días de la ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos de Verano de 2024 en París, la capital francesa está inmersa en una carrera contrarreloj para tener todo listo. No obstante, la organización de estos eventos de clase mundial siempre conlleva desafíos sociales significativos, que afectan tanto a la ciudad anfitriona como a sus habitantes. París 2024 no es la excepción, y enfrenta problemas que van desde la migración, el racismo, chinches, hasta los ciberataques. Acabamos de ver una alarma importante en la copa América con temas de violencia, sobrecupo y mala organización en Estados Unidos, manchando la final entre el campeón Argentina vs Colombia.



SERGIO ALONSO MIRANDA
Director Ejecutivo

JOSAFAT TAPIA CASTILLO
Director Editorial

MARÍA FERNANDA PÉREZ HERNÁNDEZ
Directora de Relaciones Públicas

ROBERTO NAVA MARTÍNEZ
Director de Informática

OCTAVIO CADENA VELÁZQUEZ
Director Comercial

KARLA LILIANA ROBLES PEDROZA
Social Media

LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR
Community Manager



Restricciones para vendedores ambulantes

París, conocida por sus icónicos vendedores ambulantes y bouquinistes, está tomando medidas drásticas para prohibir estas actividades durante los Juegos. Las autoridades han decidido eliminar completamente la venta ambulante y otras actividades no oficiales para garantizar la seguridad y el orden durante el evento. Laurent Núñez, prefecto de policía de París, afirmó que estas medidas son necesarias para prevenir posibles amenazas en áreas abarrotadas de turistas y espectadores.

LUNES 15 DE JULIO DE 2024

La crisis de personas sin hogar

Otro problema crítico es la situación de las personas sin hogar. A pesar de que las autoridades niegan una conexión directa con los Juegos Olímpicos, se están acelerando los planes para trasladar a personas sin hogar de París a otras ciudades francesas. Esta medida ha generado controversia, ya que muchos de los desplazados son inmigrantes que buscan mejores oportunidades en la capital. La falta de alojamiento de emergencia, exacerbada por la liberación de espacio en hoteles para turistas, ha empeorado la situación.

Plaga de chinches

París también enfrenta una plaga de chinches, un problema de salud pública que ha afectado a uno de cada diez parisinos en los últimos cinco años. Los organizadores olímpicos están preocupados no solo por la higiene, sino también por el impacto psicológico y el daño a la imagen de la ciudad. La nueva Villa Olímpica, que albergará a miles de atletas, está siendo diseñada para ser libre de chinches y respetuosa con el medio ambiente.

El debate sobre el hiyab

Los Juegos Olímpicos de París 2024 han reavivado el debate sobre el uso de símbolos religiosos en la vida pública francesa. Aunque el Comité Olímpico Internacional permitirá el uso del velo en la Villa Olímpica, no se permitirá en las sedes de competencia. Este tema ha generado polémica y refleja las tensiones en torno a la secularidad y la diversidad cultural en Francia.

Problemas medioambientales y de infraestructura

La calidad del agua del río Sena es otro desafío importante. Las pruebas de natación y triatlón fueron canceladas el año pasado debido a la contaminación. A pesar de una inversión significativa en la mejora de las instalaciones de tratamiento de aguas, la calidad del agua sigue siendo una preocupación para los organizadores y atletas.



LUNES 15 DE JULIO DE 2024



PARÍS 2024 CONTARÁ CON LA PARTICIPACIÓN DE 206 PAÍSES REPRESENTADOS POR SUS DELEGACIONES

Ciberataques y seguridad digital

Los ciberataques son una amenaza creciente para eventos de esta magnitud. Los Juegos Olímpicos no solo requieren una seguridad física robusta, sino también una infraestructura digital segura para proteger contra ataques que podrían comprometer la seguridad de los datos y la operatividad del evento.

Un legado de esperanza

A pesar de estos desafíos, los Juegos Olímpicos de París 2024 buscan dejar un legado positivo. La ciudad está implementando medidas sostenibles y promoviendo la inclusión y la igualdad de género. La ceremonia inaugural promete ser

una celebración espectacular a lo largo del río Sena, mostrando la belleza y la resiliencia de París.

Los problemas sociales y logísticos que enfrentan los Juegos Olímpicos no son nuevos. Desde las dificultades en Río 2016 hasta los desafíos en Tokio 2020, cada edición ha enfrentado sus propias pruebas. Sin embargo, París 2024 tiene la oportunidad de demostrar cómo una ciudad puede adaptarse y superar estos obstáculos, ofreciendo una celebración inolvidable que inspire a futuras generaciones.



LA TRANSICIÓN ENERGÉTICA DE CLAUDIA

Alejandra López Martínez



Estudió Ciencia Política y Relaciones Internacionales en el CIDE. Tiene una maestría en Política con especialización en Economía Política por la Universidad de Nueva York (NYU) y un Master en Comunicación y Marketing Político en la Universidad de Alcalá de Henares y CESCOPOPOL en Madrid, España.

La transición de la nueva presidenta ha sido rápida pero dosificada. Las secretarías faltantes podrían designarse entre la próxima semana y la última de septiembre. Y aún faltan subsecretarías y puestos del gabinete ampliado que han generado gran expectativa, como CFE y Pemex.

Durante el sexenio de AMLO, el sector que tuvo más problemas para su desarrollo fue el energético. Después de haber sido el único país donde el sector estaba cerrado a la iniciativa privada, en 2013 Enrique Peña Nieto liberalizó la industria y permitió la inversión privada en petróleo y electricidad. Si bien López Obrador no pudo revertir esta reforma, limitó la inversión privada en el sector para fortalecer a Pemex y CFE.

Al día de hoy, la transición hacia energías más limpias se ha visto bloqueada por el fortalecimiento de la soberanía energética.

Sin embargo, hay motivos para pensar que el sector energético será el diferenciador de Claudia Sheinbaum frente a su mentor. Desde su posición como ingeniera ambiental y como Jefa de Gobierno de la Ciudad de México, impulsó las energías limpias (como el proyecto de paneles solares en la Central de Abasto).

De igual manera, poner a una mujer como Luz Elena González en Energía y a Marcelo Ebrard en Economía (desde donde se renegociará el TMEC y quien sería el encargado de las controversias en materia energética que amenazaron con presentarse todo el sexenio), son señales de distancia frente al presidente ante los mercados mundiales.

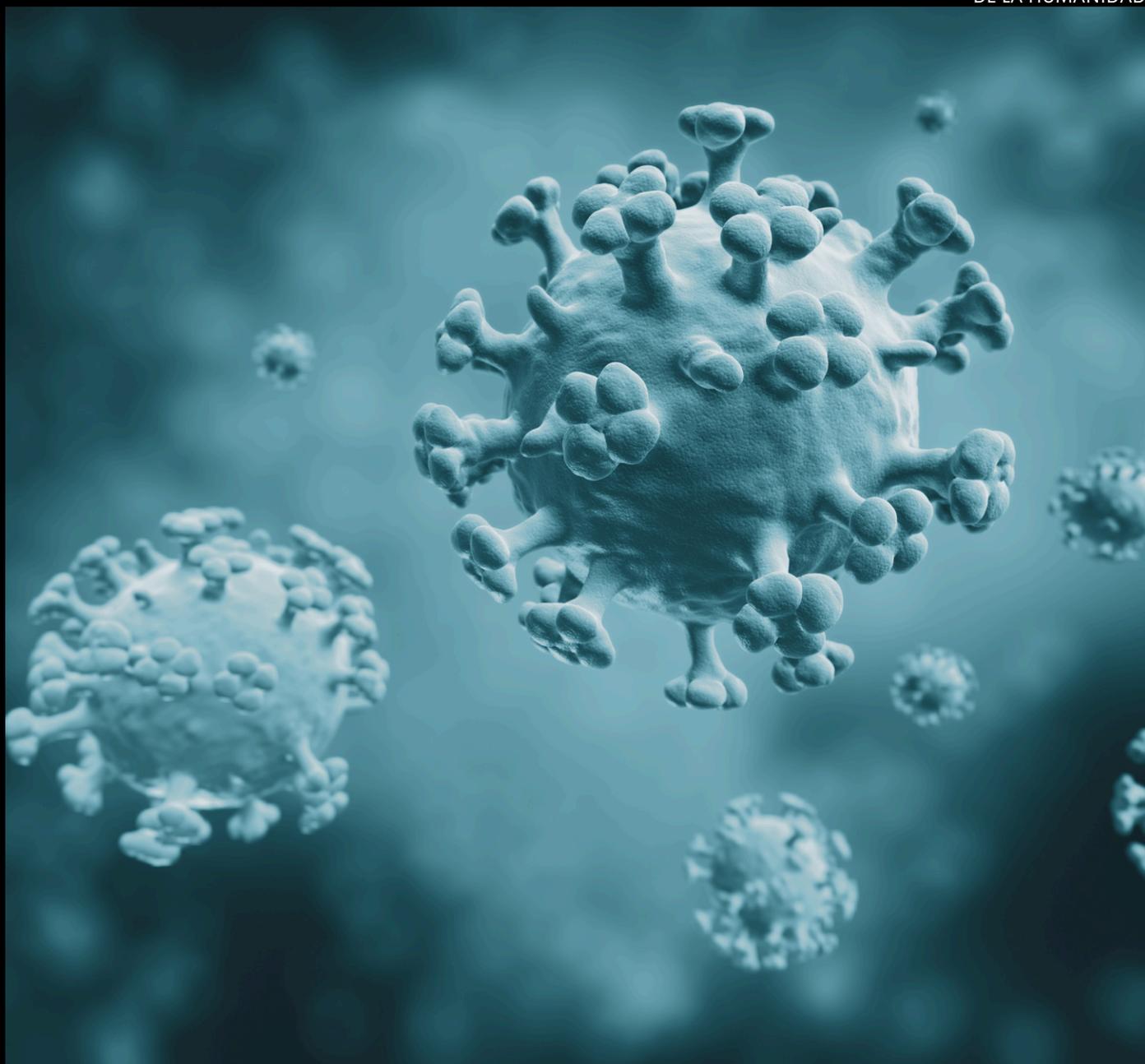
Aunque la postura de mantener más del 54% de la generación eléctrica para el país, y el fortalecimiento de Pemex y salvar a la empresa de la enorme deuda que tiene, son prioridades para la doctora, hay incentivos para pensar que tal vez este sexenio si apuesta por la transición energética y combatir el cambio climático.

Nos quedan solo seis años para cumplir con la agenda 2030 y el reloj del planeta avanza con velocidad vertiginosa. El legado de la próxima presidenta puede ser más verde, pero la clave estará en las personas que designe para dirigir a las empresas energéticas estatales.



¿ES UN PELIGRO LA GRIPE AVIAR H5N2?

LA GRIPE AVIAR H5N2 HA EMERGIDO COMO UNA PREOCUPACIÓN SIGNIFICATIVA EN DIVERSOS ÁMBITOS: EL CONSUMO HUMANO, LA BIODIVERSIDAD Y EL FUTURO DE LA HUMANIDAD.





La gripe aviar H5N2 ha emergido como una preocupación significativa en diversos ámbitos: el consumo humano, la biodiversidad y el futuro de la humanidad. Esta enfermedad, que tiene una alta patogenicidad, ha generado múltiples discusiones y estudios sobre su impacto potencial. A continuación, exploraremos los efectos de esta gripe en diferentes áreas clave, incorporando la información más reciente y las acciones implementadas por las autoridades.

Impacto en el Consumo Humano

La gripe aviar H5N2 ha demostrado una capacidad de contagio muy limitada entre humanos, requiriendo contacto directo con animales infectados. Afortunadamente, no se transmite por el aire ni a través de gotitas, lo que reduce considerablemente su propagación. Sin embargo, el riesgo radica en la alta mortalidad que presenta cuando afecta a los humanos. La primera víctima humana del H5N2 se registró en México en un hombre de 59 años con múltiples condiciones de salud preexistentes, quien falleció tras varios días de síntomas.

Las autoridades de salud, encabezadas por la Secretaría de Salud de México, han indicado que no existe un riesgo significativo de contagio para la población general. Todas las pruebas realizadas a los contactos del caso han resultado negativas, y no se ha identificado una fuente clara de infección, aunque la investigación continúa.

Un aspecto crucial a considerar es el consumo de productos animales, especialmente aquellos no procesados adecuadamente. En Estados Unidos, el consumo de leche sin pasteurizar, también conocida como leche bronca, puede ser un vector de transmisión del virus. La pasteurización elimina el virus, pero quienes consumen leche bronca corren un riesgo significativo. Casos de infección en gatos, e incluso en algunos perros, subrayan la necesidad de mantener altos estándares de higiene y procesamiento en la producción de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha considerado que el riesgo de salud pública de este virus para la población en general es bajo, y ha indicado que el consumo de carne de pollo o huevo bien cocidos no representa peligro para la salud humana.

Impacto en la Biodiversidad

La gripe aviar H5N2 no solo afecta a las aves, sino que también ha comenzado a infectar a mamíferos. Los primeros casos se registraron en especies silvestres como leones marinos y focas. Este salto entre especies indica un nivel preocupante de adaptabilidad del virus. En un mundo con una biodiversidad rica y variada, la capacidad del H5N2 para infectar múltiples especies representa un grave riesgo para los ecosistemas.





El virus ha recorrido vastas áreas geográficas, desde la Península del Labrador en Canadá hasta Tierra del Fuego en Argentina, afectando a numerosas especies de aves migratorias. En Perú, se encontró el virus en pelícanos, una especie que no había sido afectada previamente. La dispersión geográfica y el amplio rango de especies infectadas muestran que el H5N2 puede adaptarse a diversos climas y ecosistemas, complicando los esfuerzos de contención y control.

En México, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) y la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (Conanp) han realizado muestreos biológicos de aves silvestres y sinantrópicas en diversas zonas para detectar posibles casos de gripe aviar y establecer un sistema de monitoreo permanente.



Futuro de la Humanidad

La expansión del H5N2 plantea serias preguntas sobre la capacidad de la humanidad para manejar futuras pandemias zoonóticas. La OMS ha reconocido el potencial de esta gripe aviar para convertirse en una pandemia debido a su capacidad de salto entre especies y su propagación global. Aunque hasta ahora el contagio humano ha sido limitado, la evolución del virus y su capacidad para adaptarse a nuevos huéspedes es motivo de preocupación.

El impacto económico también es considerable. La infección en granjas lecheras y de aves puede llevar a una reducción significativa en la producción de alimentos, afectando la seguridad alimentaria mundial. La dependencia excesiva de productos animales subraya la necesidad de diversificar las fuentes de alimentos y considerar alternativas sostenibles.

En respuesta a la detección del primer caso humano en México, se han implementado acciones inmediatas bajo la estrategia de Una Salud, que incluye la colaboración intersectorial entre salud ambiental, salud humana y salud animal.

Estas acciones incluyen la búsqueda activa de casos, el monitoreo de tendencias de enfermedades respiratorias, y la capacitación de personal de salud en preparación y respuesta ante brotes zoonóticos.

La gripe aviar H5N2 representa un desafío multifacético que requiere una vigilancia constante y medidas proactivas. Desde la perspectiva del consumo humano, la biodiversidad y el futuro global, es crucial desarrollar estrategias integradas para mitigar su impacto. La prevención, la educación y la adaptación son esenciales para enfrentar esta amenaza y asegurar un futuro más resiliente para la humanidad y nuestro planeta.

La Secretaría de Salud y otras autoridades recomiendan a la población seguir medidas preventivas como lavar las manos con frecuencia, cocinar adecuadamente carne de pollo y huevo, evitar el contacto con aves silvestres y buscar atención médica ante síntomas respiratorios después de haber estado en contacto con aves.

IZCALLI

EL PULSO



¿CONOCES LA
HISTORIA DE
CUAUTITLÁN
IZCALLI?

"TU CASA ENTRE LOS ÁRBOLES"

www.cuautimedio.com



LA POBLACIÓN TOTAL DE CUAUTITLÁN IZCALLI EN 2020 FUE 555,163 HABITANTES, SIENDO 51.6% MUJERES Y 48.4% HOMBRES.

Cuautitlán Izcalli, cuyo nombre significa “Tu casa entre los árboles”, es un municipio que refleja la rica herencia cultural de México. Este territorio ha estado habitado por diversas civilizaciones a lo largo de su historia, incluyendo teotihuacanos, toltecas, chichimecas y olmecas. Con la llegada de la Colonia, la construcción de iglesias y edificios emblemáticos marcó el inicio de una nueva etapa, convirtiéndose en monumentos históricos y culturales que aún perduran.

Atractivos Culturales y Naturales

Cuautitlán Izcalli no solo es conocido por su historia, sino también por sus diversos atractivos. Entre ellos se destaca el Parque de las Esculturas, donde se encuentra una obra de Charlotte Mata Rascála. La Casa de la Cultura, el Jardín de Arte y la galería La Troje son espacios que promueven la creatividad local.

El Teatro San Benito Abad y el lago Espejo de los Lirios ofrecen un toque de serenidad, mientras que la Concha Acústica se ha convertido en un espacio moderno para eventos musicales.

Los 13 pueblos que conforman el municipio son esenciales en la identidad de Cuautitlán Izcalli. Estas comunidades representan la semilla original del lugar, contribuyendo con su estilo arquitectónico, cultura y tradiciones que enriquecen la vida cotidiana de sus habitantes.

El Proyecto de Ciudad en los Años Setenta

En la década de los setenta, surgió la idea de crear una ciudad en el entonces conocido solo como Cuautitlán. Este proyecto buscaba establecer la primera ciudad autosuficiente de la zona metropolitana del Valle de México. Para ello, se tomó parte del territorio de municipios vecinos como Tepetzotlán, Tultitlán y Atizapán de Zaragoza. Un objetivo central de esta iniciativa era regular el crecimiento poblacional y reducir el congestionamiento en el área metropolitana.

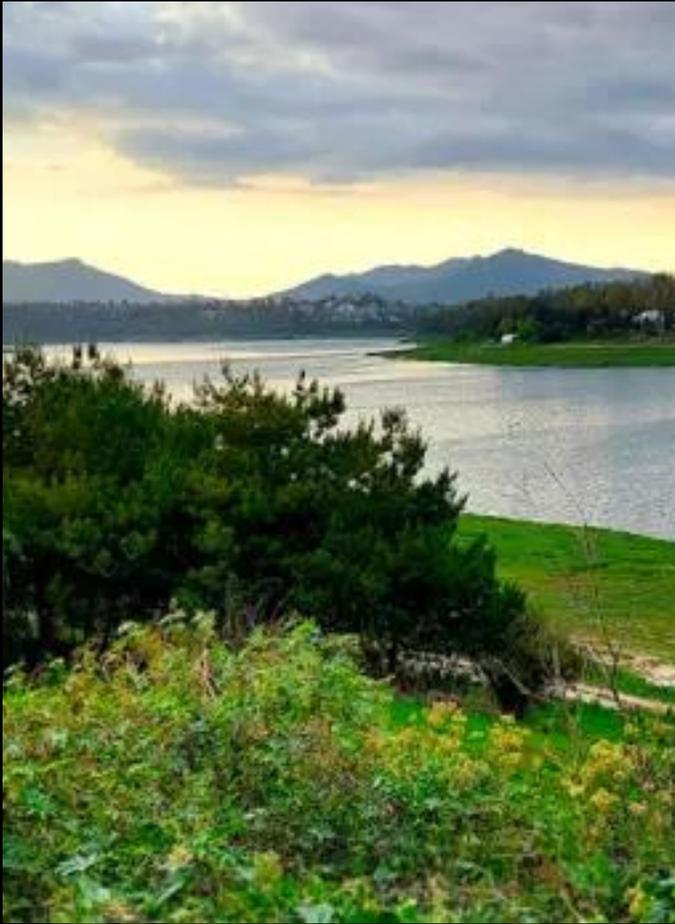




Cuautitlán Izcalli fue oficialmente establecido como municipio el 22 de junio de 1973 mediante el decreto número 71 de la H. XLV Legislatura del Estado de México.

Planeación Urbana: En la década de los setenta, se planificó Cuautitlán Izcalli como la primera ciudad autosuficiente de la zona metropolitana del Valle de México, basada en planos de urbes europeas y estadounidenses. El proyecto incluyó áreas residenciales, industriales, comerciales y verdes.

Los 13 pueblos que conforman el municipio son esenciales para su identidad cultural. Estos pueblos conservan tradiciones, festividades y arquitecturas que reflejan la historia y cultura de la región.



se inauguró la primera oficina de telégrafos del municipio. Posteriormente, el 21 de agosto de ese mismo año, se entregaron las llaves de las primeras 227 casas a maestros normalistas y se inauguró el primer centro comercial, Conasuper, en las inmediaciones de la plaza Isidro Fabela, en Cumbria.

Con el decreto número 71 de la H. XLV Legislatura del Estado de México, firmado el 22 de junio de 1973, se estableció oficialmente el municipio número 121 del Estado de México: Cuautitlán Izcalli. Este decreto delineó los límites que definirían el nuevo municipio y formalizó su creación.

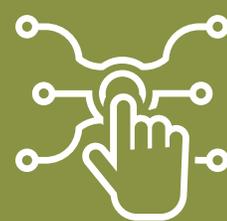
La historia de Cuautitlán Izcalli es un testimonio del crecimiento y la transformación de México a lo largo del tiempo. Desde sus raíces prehispánicas hasta su desarrollo contemporáneo como un municipio moderno, Cuautitlán Izcalli se erige como un lugar donde la cultura, la historia y la modernidad conviven en un entorno dinámico. Con un enfoque en el desarrollo sostenible y la mejora de la calidad de vida de sus habitantes, el futuro de este municipio parece prometedor.

La planificación de la ciudad se basó en modelos de urbes europeas y estadounidenses, transformando terrenos en áreas adecuadas para el establecimiento de centros de trabajo, servicios y viviendas, además de contemplar áreas deportivas, industriales, residenciales y zonas verdes.

Establecimiento y Creación Oficial del Municipio

El 31 de julio de 1971, el entonces presidente de la República, Luis Echeverría Álvarez, colocó la primera piedra a un costado de lo que hoy es el Parque de las Esculturas, estableciendo así al nuevo municipio de Cuautitlán Izcalli. El 1 de mayo de 1972, Echeverría, acompañado por el gobernador del Estado de México, Carlos Hank González, realizó la entrega simbólica de 225 casas, y





Ciudades Sostenibles: Un Modelo a Seguir y Adaptar para México

TECNOLOGÍA

En el mundo, las ciudades nórdicas han destacado por su compromiso con la sostenibilidad. Más del 70% de la superficie de Oslo es verde. En Estocolmo, un sistema de calefacción urbana cubre el 80% de la demanda de calor utilizando más del 70% de los residuos generados.

Copenhague, desde 2010, ha implementado la obligación de que todos los nuevos edificios tengan azoteas verdes, ayudando a reducir la contaminación y aprovechar el agua de lluvia. Estas acciones han colocado a estas ciudades en la cima de los rankings de sostenibilidad global, mejorando tanto el medio ambiente como la calidad de vida de sus habitantes.



Definiendo una Ciudad Sostenible

Una ciudad sostenible se configura para satisfacer las necesidades actuales sin comprometer las de futuras generaciones. Este concepto se torna complejo en el contexto actual, marcado por desafíos globales como el crecimiento demográfico, el aumento de la esperanza de vida, las desigualdades sociales, las migraciones, los conflictos y el cambio climático. La sostenibilidad urbana requiere una estrategia de cooperación entre el sector público, privado y la sociedad civil.

La Situación en México

En México, la urbanización ha crecido rápidamente. Actualmente, cerca del 80% de la población vive en áreas urbanas. Sin embargo, las ciudades mexicanas enfrentan desafíos significativos en términos de infraestructura, contaminación y desigualdad. Implementar estrategias sostenibles similares a las de las ciudades nórdicas podría transformar positivamente el entorno urbano mexicano.

Transformaciones Ecológica y Digital

La transición hacia fuentes de energía renovable es crucial. En España, más del 50% de la producción eléctrica en 2023 fue renovable. México, con su gran potencial en energía solar y eólica, tiene la oportunidad de seguir este camino, disminuyendo la dependencia de combustibles fósiles y reduciendo las emisiones de CO₂.

CIUDADES SOSTENIBLES

La transformación digital también juega un papel fundamental. La adopción del Internet de las Cosas (IoT), inteligencia artificial y big data puede mejorar la eficiencia y la calidad de vida urbana. Un ejemplo es el sistema de transporte en Singapur, que utiliza datos en tiempo real para gestionar la movilidad de manera eficiente.

Planificación Urbanística y Economía Circular

El urbanismo inclusivo es esencial para crear ciudades sostenibles. Diseñar espacios verdes y públicos, promover la economía circular y la producción local son estrategias clave. La ciudad de París, con su concepto de "ciudad de 15 minutos", es un modelo a seguir. Este enfoque busca que todos los servicios esenciales estén a una distancia accesible a pie o en bicicleta, recuperando la vida de barrio.

El Rol de las Empresas

Las empresas juegan un papel crucial en la sostenibilidad urbana. En México, fomentar la inversión en innovación y tecnologías sostenibles puede impulsar un desarrollo económico y social equilibrado. Las empresas deben integrar la sostenibilidad en sus estrategias de negocio, promoviendo prácticas responsables y contribuyendo al bienestar de la comunidad.

Aplicaciones Prácticas para México

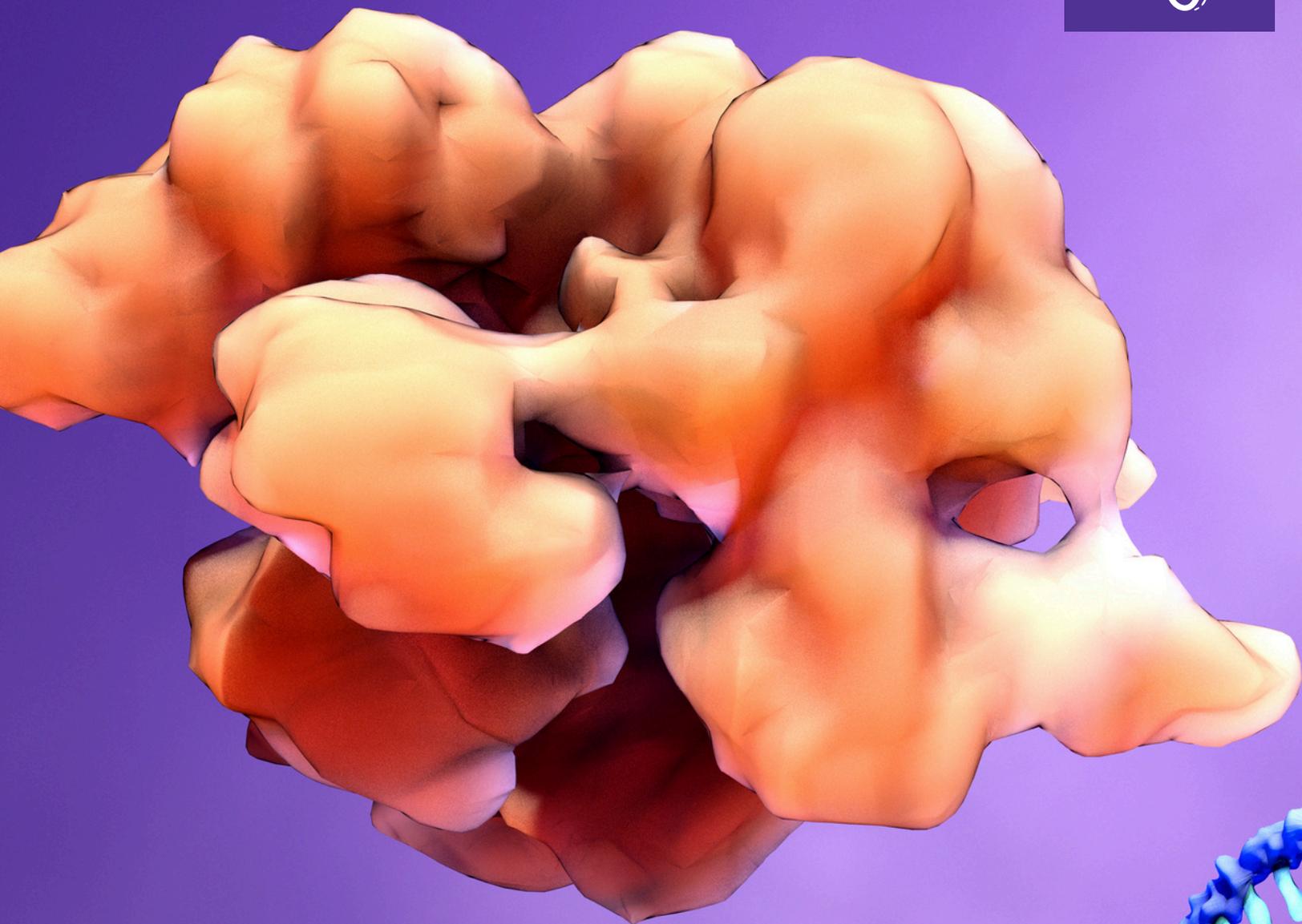
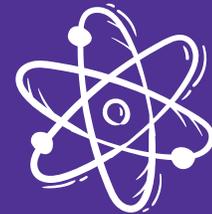
Con una planificación adecuada y una visión a largo plazo, las ciudades mexicanas pueden convertirse en ejemplos de sostenibilidad en América Latina.

- **Energía Renovable:** México tiene un gran potencial para desarrollar energías limpias. Implementar más parques solares y eólicos podría reducir significativamente las emisiones de CO₂.



- **Movilidad Sostenible:** Fomentar el uso del transporte público, bicicletas y vehículos eléctricos es esencial. La creación de infraestructura adecuada, como carriles bici y estaciones de carga, es una prioridad.
- **Espacios Verdes:** Aumentar las áreas verdes urbanas puede mejorar la calidad del aire y proporcionar espacios de recreo. Programas de reforestación urbana y azoteas verdes pueden ser altamente beneficiosos.
- **Tecnología y Digitalización:** La implementación de sistemas inteligentes de gestión urbana puede mejorar la eficiencia en la distribución de recursos y servicios. Programas piloto en ciudades como la Ciudad de México pueden servir de modelo para otras urbes del país.

Adaptar las estrategias de sostenibilidad de las ciudades nórdicas a México puede ser un camino hacia un futuro urbano más verde y equitativo. La colaboración entre gobierno, empresas y sociedad civil es clave para lograr ciudades sostenibles que ofrezcan una mejor calidad de vida a todos sus habitantes.



TECNOLOGÍA CRISPR: ¿LA CURA DE TODOS LOS MALES DE LA HUMANIDAD?

POCOS DESCUBRIMIENTOS HAN TRANSFORMADO LA CIENCIA TAN RÁPIDAMENTE COMO LA TECNOLOGÍA CRISPR (REPETICIONES PALINDRÓMICAS CORTAS AGRUPADAS Y REGULARMENTE INTERESPACIADAS).

POCOS DESCUBRIMIENTOS HAN TRANSFORMADO LA CIENCIA TAN RÁPIDAMENTE COMO LA TECNOLOGÍA CRISPR (REPETICIONES PALINDRÓMICAS CORTAS AGRUPADAS Y REGULARMENTE INTERESPACIADAS).

Esta herramienta permite a los científicos manipular las células de formas inimaginables, editando genes con una precisión sin precedentes. Descifrada originalmente en bacterias, CRISPR utiliza la enzima Cas9, guiada por ARN, para adherirse y cortar el ADN, abriendo un mundo de posibilidades en la biomedicina, la agricultura y más allá.

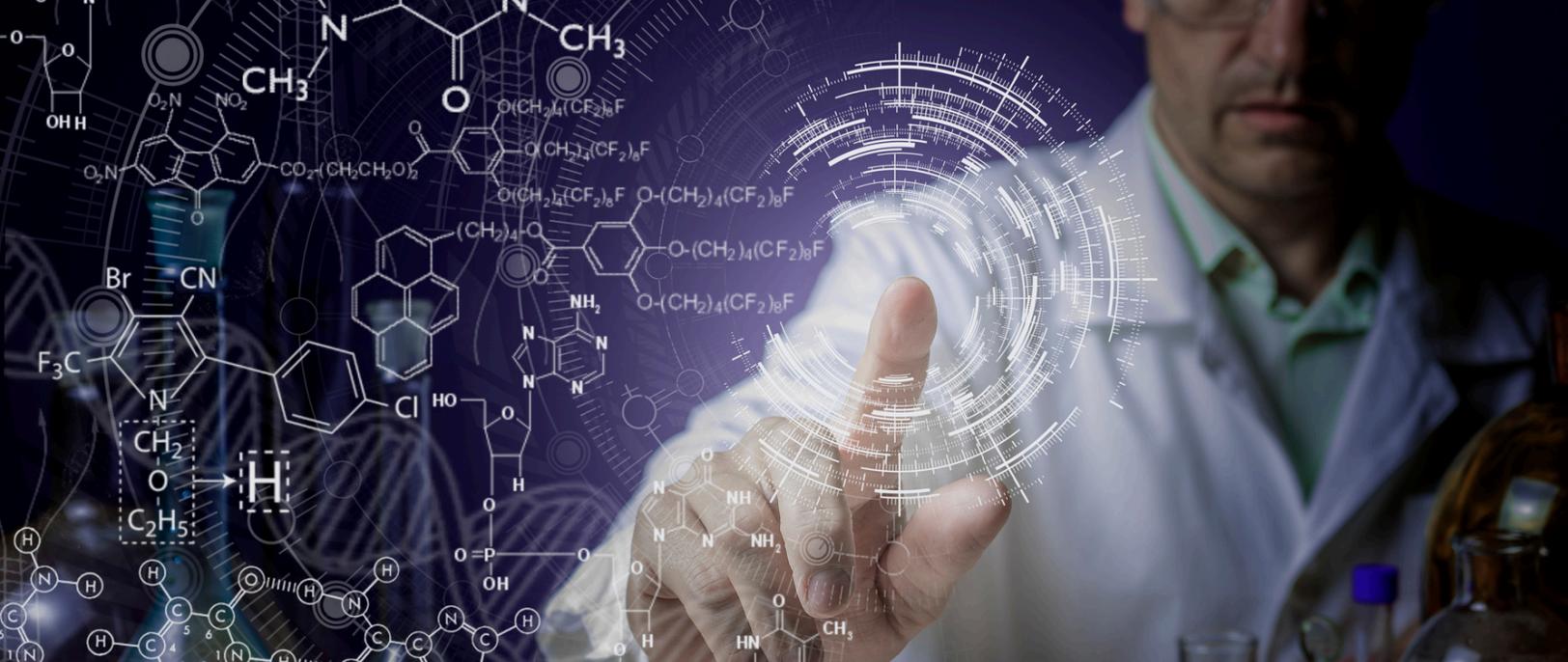


Orígenes y Desarrollo de CRISPR

Desde el descubrimiento del ADN como portador de la información genética, los científicos han trabajado incansablemente para decodificar el genoma humano y desarrollar herramientas para manipularlo. En 1976, se secuenció el primer genoma viral, y en 2001 se publicó el primer borrador del genoma humano. Estos avances permitieron la aparición de tecnologías como CRISPR.

En 1987, CRISPR fue identificado por primera vez en la bacteria *Escherichia coli*. Aunque inicialmente se consideró una curiosidad biológica, en 2005 se descubrió que CRISPR confería inmunidad adaptativa a las bacterias contra los virus. Este hallazgo revolucionó la comprensión de los sistemas inmunes bacterianos y sentó las bases para el desarrollo de herramientas de edición genética basadas en CRISPR.





Aplicaciones y Beneficios de CRISPR

Hoy, CRISPR permite a los científicos corregir mutaciones genéticas, eliminar secuencias patógenas, insertar genes terapéuticos, y mucho más. Esta tecnología se está utilizando en:

1. Medicina: Tratamiento de enfermedades genéticas y cáncer.
2. Agricultura: Mejora de cultivos y resistencia a plagas.
3. Biotecnología: Desarrollo de organismos con características específicas, como animales sin cuernos o plantas con mayor vida útil.

Discusión Ética

La capacidad de editar genes humanos plantea cuestiones éticas significativas. El uso de CRISPR para modificar embriones humanos podría tener consecuencias impredecibles para las futuras generaciones. La posibilidad de diseñar bebés genéticamente modificados suscita debates sobre la moralidad de intervenir en la evolución humana.





CRISPR

La tecnología CRISPR está transformando el mundo, y es esencial que estemos preparados para enfrentar sus desafíos y aprovechar sus oportunidades.

Impacto en la Humanidad

CRISPR tiene el potencial de erradicar enfermedades genéticas, mejorar la calidad de los alimentos y crear nuevas formas de vida. Sin embargo, su poder también conlleva riesgos. La edición genética podría usarse para propósitos nefastos, como la creación de armas biológicas. Además, las desigualdades en el acceso a esta tecnología podrían exacerbar las diferencias sociales y económicas.

Futuro de CRISPR

El futuro de CRISPR es prometedor pero incierto. La regulación y la ética jugarán un papel crucial en su desarrollo y aplicación. En el ámbito agrícola, por ejemplo, los organismos editados genéticamente podrían transformar la producción de alimentos, pero enfrentan resistencia pública y regulatoria.

En la biomedicina, CRISPR ya ha mostrado su potencial, pero su uso en humanos requiere una consideración cuidadosa de las implicaciones a largo plazo. Las decisiones que tomemos hoy sobre cómo utilizar esta poderosa herramienta definirán el futuro de la humanidad.

CRISPR representa una revolución en la ciencia y la tecnología con el potencial de cambiar la vida tal como la conocemos. Sus aplicaciones son vastas y variadas, pero también lo son sus desafíos éticos y sociales. La humanidad debe abordar estas cuestiones con prudencia y responsabilidad, asegurando que los beneficios de CRISPR se compartan equitativamente y se utilicen para el bien común.

En última instancia, CRISPR podría ser la clave para resolver muchos de los problemas que enfrentamos, pero también plantea la pregunta fundamental: ¿Qué elegiremos hacer con algo tan poderoso?

PARÍS 2024

109
ATLETAS

**TODO
LISTO
PARA
PARIS
2024**

**EL GRAN
AUSENTE:
EL FUTBOL**

63 MUJERES
46 HOMBRES

CECILA TAMAYO
VELOCISTA 200 M



Alegna González
Participará en marcha en los 20 km



La delegación mexicana que representará al país en los Juegos Olímpicos de París 2024 está preparada para competir en la justa deportiva que se llevará a cabo en la capital francesa del 24 de julio al 11 de agosto.

Hasta el 6 de julio, según datos del Comité Olímpico Mexicano (COM), México cuenta con 109 deportistas clasificados para París 2024, de los cuales 46 son hombres y 63 son mujeres. Aunque esta cifra es menor en comparación con los 162 deportistas que participaron en Tokio 2020 (realizados en 2021 por la pandemia de covid-19) y los 125 que representaron a México en Río 2016, el equipo está lleno de talento y promete destacar en diversas disciplinas.

Sin duda una de las ausencias más importantes es la de la selección mexicana de fútbol que no logró pasar del preolímpico después de tener el gran antecedente de haber ganado el oro en Londres, sin duda otro gran fracaso de la Federación Mexicana de Fútbol.

Disciplinas Destacadas y Atletas Clave

La natación artística y los clavados son los deportes con mayor número de representantes mexicanos en París 2024, con nueve deportistas cada uno. En particular, los clavados han sido una fuente constante de medallas para México, sumando 15 de las 73 preseas olímpicas en la historia del país. Para esta edición de los Juegos Olímpicos, México tendrá a más de 100 atletas que mezclarán juventud y experiencia. A continuación, destacamos a ocho deportistas mexicanos que no debes perder de vista:

Alegna González

Participará en los 20 km de Marcha Individual y en el Relevé Mixto junto a Ever Palma. Alegna quedó en la quinta posición en el Mundial de 2023 y también en los Juegos de Tokio 2020.



MENOS ATLETAS QUE EN TOKIO



Alejandra Valencia
Tiro con arco

Alejandra Valencia

- La arquera sonorensa de 29 años competirá en Tiro con Arco. Fue medallista de bronce en Tokio 2020, ha ganado tres veces la medalla de oro en los Juegos Panamericanos y obtuvo la medalla de plata en el Campeonato Mundial de Berlín en 2023, año en el que también recibió el Premio Nacional del Deporte.

Alejandra Orozco

- Con 27 años, la clavadista de Guadalajara participará en sus cuartos Juegos Olímpicos en Clavados, compitiendo en la Plataforma Individual y Sincronizado. Es doble medallista en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Nanjing 2014 y dos veces medallista de plata en Londres 2012; en Tokio 2020 ganó el bronce. Será una de las abanderadas de México en la inauguración de París 2024.



Carlos Sansores

El taekwondoín de Cancún, Quintana Roo, es triple medallista mundial y participará en sus segundos Juegos Olímpicos. Entre 2019 y 2023, ganó tres medallas en el Campeonato Mundial de Taekwondo y tres en el Campeonato Panamericano.



Alexa Moreno

La gimnasta de 29 años de Mexicali ganó su primera medalla de oro en 2010 durante el Campeonato Pacific Rim. Ha obtenido medallas en competencias internacionales como la Copa del Mundo de Gimnasia Artística en 2016 y ha competido en múltiples campeonatos mundiales.

Nuria Diosdado

La tapatía de 33 años competirá en dueto y equipo en Natación Artística. Ha participado en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y Río 2016. Con Joana Jiménez, ganó el oro en los Juegos Panamericanos de Santiago.

Osmar Olvera

Originario de Ciudad de México y con 20 años, este clavadista ganó una medalla de oro en el trampolín de un metro en el Campeonato Mundial de Natación en Doha 2023, además de una medalla de bronce en el trampolín de tres metros.

Incentivos y Despedida

En junio pasado, la delegación mexicana se despidió para partir hacia París. Durante la ceremonia de despedida, se anunció que las entidades gubernamentales otorgarán incentivos económicos a los atletas a su regreso.

Con una mezcla de atletas experimentados y jóvenes promesas, México está listo para competir en los Juegos Olímpicos de París 2024. La dedicación y el esfuerzo de estos deportistas reflejan el compromiso del país con el deporte y la excelencia. Sin duda, estos Juegos Olímpicos serán una oportunidad para que México demuestre su talento y capacidad en el escenario mundial.

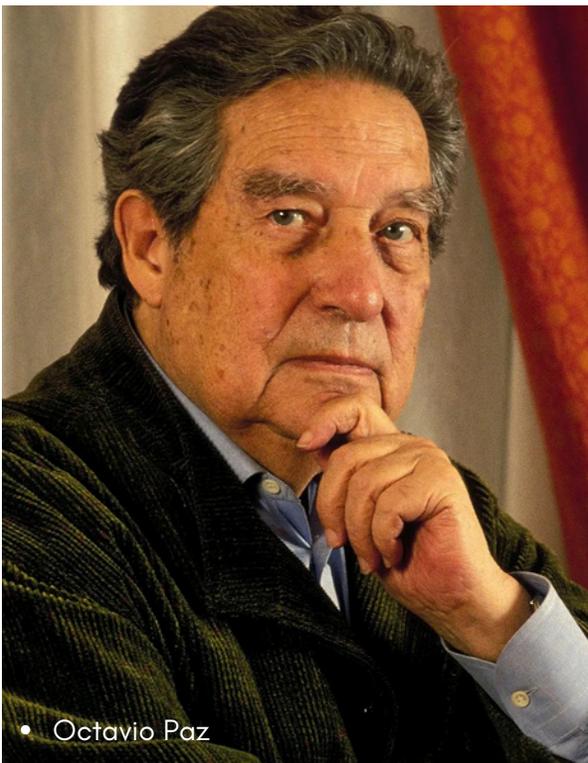


PREMIOS NOBEL MEXICANOS

El Premio Nobel es uno de los reconocimientos internacionales más prestigiosos, otorgado a mujeres y hombres cuyas contribuciones han enriquecido el conocimiento en diversas áreas científicas y humanísticas. México, un país de rica cultura y talento, ha visto a tres de sus ciudadanos recibir este honor.



• Alfonso García Robles



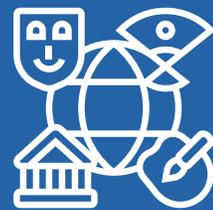
• Octavio Paz



• José Mario Molina Henríquez

→

**¿SABÍAS QUE EXISTEN
3 MEXICANOS QUE
HAN GANADO UN
PREMIO NOBEL?**

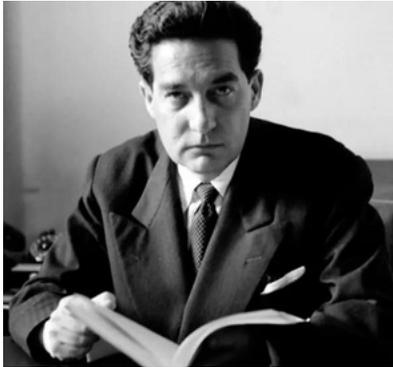


Alfonso García Robles, Premio Nobel de la Paz en 1982

Nacido en Zamora, Michoacán, en 1911, Alfonso García Robles es conocido como el padre del Tratado de Tlatelolco. Este tratado tiene como objetivo la prohibición de armas nucleares en América Latina y el Caribe. García Robles, con su habilidad diplomática, fue clave en la exitosa negociación de este acuerdo, que llevó varios años de trabajo arduo y dedicación. Su labor no solo promovió la paz y la seguridad en la región, sino que también estableció un precedente importante para la no proliferación de armas nucleares a nivel mundial.

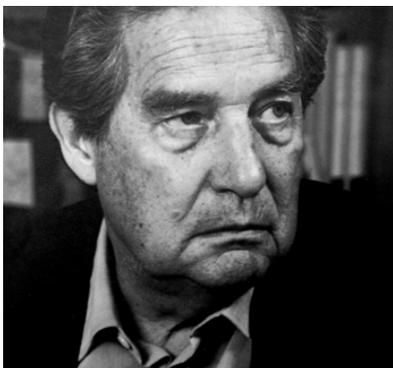
García Robles estudió Derecho en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y Relaciones Internacionales en la Universidad de Harvard. Su carrera diplomática incluyó importantes cargos como el de embajador de México en Brasil y representante permanente de México ante la ONU. Su legado perdura como un ejemplo de diplomacia efectiva y compromiso con la paz mundial.

Octavio Paz, Premio Nobel de Literatura en 1990



Octavio Paz nació en la Ciudad de México en 1914 y se convirtió en una figura central de la literatura mexicana y mundial. En 1938, cofundó la revista "Taller", marcando el surgimiento de una nueva generación de escritores en el país. En Francia, escribió "El laberinto de la Soledad", un análisis profundo de la identidad mexicana que se ha convertido en una obra de referencia en estudios culturales y literarios.

Paz también fue un destacado poeta, ensayista y diplomático. En 1962, fue nombrado embajador de México en la India, una experiencia que influyó notablemente en su obra literaria, produciendo libros como "La Gramática del Mono" y "La Cuesta del Este". Su poesía, recopilada en "Poemas 1935-1975" y "Poemas Recogidos 1957-1987", abarca temas de amor, soledad y la búsqueda del sentido de la vida, reflejando su profunda capacidad de observación y sensibilidad artística.



A lo largo de su vida, Octavio Paz recibió numerosos premios y reconocimientos, consolidándose como una de las voces más influyentes de la literatura en español. Su pensamiento y creatividad continúan inspirando a escritores y lectores en todo el mundo.



José Mario Molina Henríquez, Premio Nobel de Química en 1995

José Mario Molina Henríquez, conocido como Mario Molina, fue galardonado con el Premio Nobel de Química junto con Frank Sherwood Rowland y Paul Crutzen. Nacido en la Ciudad de México en 1943, Molina jugó un papel crucial en alertar al mundo sobre los peligros del adelgazamiento de la capa de ozono, un descubrimiento fundamental para la protección ambiental global.

Molina estudió ingeniería química en la UNAM y posteriormente obtuvo su doctorado en Fisicoquímica en la Universidad de California, Berkeley. Su trabajo científico demostró cómo ciertos compuestos químicos, utilizados en aerosoles y refrigerantes, estaban dañando la capa de ozono. Este hallazgo llevó a la creación del Protocolo de Montreal en 1987, un acuerdo internacional para reducir la producción y el uso de sustancias que agotan el ozono.

Además de su Premio Nobel, Mario Molina fue reconocido con numerosos premios y distinciones a lo largo de su carrera, incluyendo la Medalla Presidencial de la Libertad de los Estados Unidos. Su legado vive en su incansable esfuerzo por proteger el medio ambiente y su dedicación a la educación y la investigación científica.





Mascoteando[®]
POR EL BIENESTAR ANIMAL



**LA JIRAFRA: UN GIGANTE EN PELIGRO
DE EXTINCIÓN**



Mascoteando
POR EL BIENESTAR ANIMAL

LA JIRAFAS: UN GIGANTE EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

La jirafa, reconocida por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) como el mamífero más alto del planeta, enfrenta un grave riesgo de extinción. A pesar de ser una de las principales atracciones en zoológicos alrededor del mundo, su población ha disminuido drásticamente debido a una combinación de factores humanos y ambientales.

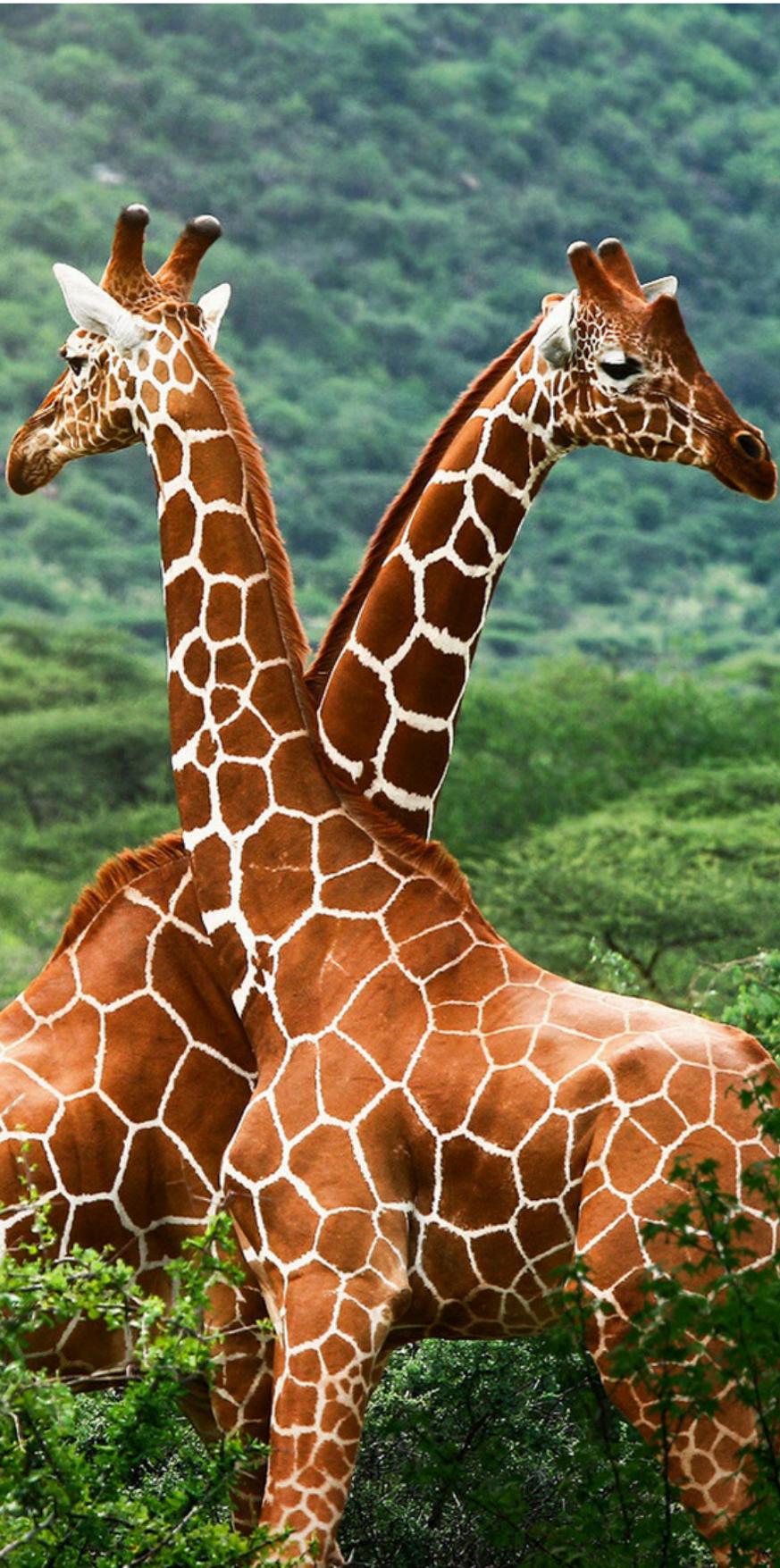
Una Población en Declive

En 1985, la población de jirafas se estimaba entre 151,000 y 163,000 individuos. Sin embargo, para 2006, este número se redujo a solo 97,600, lo que representa una disminución del 40% en apenas tres décadas. Esta alarmante caída se atribuye principalmente a la caza ilegal, la pérdida de hábitat, el cambio en el uso del suelo, la expansión de actividades agrícolas y ganaderas, y el crecimiento de la población humana.

La Vida en Cautiverio

La mayoría de las jirafas actuales se encuentran en zoológicos y parques protegidos, ambientes que, aunque seguros, no son ideales para su bienestar. Estas condiciones de vida no solo afectan su comportamiento natural, sino que también reducen su esperanza de vida en comparación con sus contrapartes en estado salvaje. A pesar de esto, las jirafas siguen siendo un atractivo popular, especialmente entre los niños, que disfrutan alimentándolas y viéndolas de cerca.





La Amenaza de la Caza Furtiva

El imponente tamaño y la majestuosa apariencia de las jirafas las han convertido en objetivos principales para los cazadores furtivos en África. Estos cazadores utilizan trampas de alambre de acero ocultas en el follaje de los árboles o las persiguen con rifles, según los expertos en vida silvestre. La presión de la caza furtiva ha sido tan intensa que la UICN ha elevado el estatus de las jirafas de "preocupación menor" a "vulnerable", una categoría que indica que están en un estado crítico y al borde de la desaparición.

Distribución Geográfica

Las jirafas habitan principalmente en el sur y este de África. Sin embargo, la destrucción de sus hábitats naturales ha restringido significativamente sus áreas de distribución, obligándolas a adaptarse a entornos cada vez más reducidos y fragmentados.

La Necesidad de Acción Global

Para prevenir la extinción de las jirafas, es crucial que los gobiernos y las organizaciones internacionales implementen leyes más estrictas contra la caza ilegal y promuevan la creación de reservas naturales donde las jirafas puedan vivir y reproducirse en un entorno seguro y natural. La conservación de las jirafas no solo es una responsabilidad ética, sino también una necesidad para mantener la biodiversidad y el equilibrio ecológico en sus hábitats nativos.





La situación de las jirafas es un claro recordatorio de los efectos devastadores de la actividad humana sobre la vida silvestre. Solo mediante un esfuerzo concertado y global podremos asegurar que estas magníficas criaturas sigan vagando por las llanuras africanas para las generaciones futuras. La preservación de las jirafas es una tarea urgente que requiere la colaboración de todos para evitar que desaparezcan completamente de nuestro planeta.

Conoce más recomendaciones y tips para darle la mejor calidad de vida a tu mascota en nuestro programa "MASCOTENANDO", los miércoles a las 8 pm y los sábados a las 11 am, a través de las redes sociales de ADR Networks.



*Haz clic en la imagen y disfruta de nuestro
PODCAST*

A top-down view of two hands, one from the left and one from the right, gently cupping a bright red heart. The heart has a white medical cross symbol on its surface. The hands and heart are centered against a background of light blue horizontal wooden planks. The overall composition is clean and symbolic of health and care.

**SALUD
Y**

BIENESTAR



“ En el cuento de caperucita roja, el lobo siempre será el malo...



Claro que acepto que mentí - y ahí comenzó a hablar él - “y ¡estuvo mal!” La mentira jamás se justifica. No hay mentiras blancas, ni negras, ni rojas; mentir es mentir y punto. Mentir también es esconder la verdad, mentir también es omitir lo obvio o fingir que no está sucediendo, tratar de distraer con alguna otra cosa la verdad, el asunto que es... tú estás mintiendo.

Continuó diciendo: hace muchos años me enseñaron que la cosa más importante que los hombres y mujeres tenemos es nuestra palabra, cuando honramos nuestra palabra, cuando decimos la verdad, cuando somos brutalmente honestos, lo que recibimos también es brutal honestidad.

¿Qué crees que pase cuando tú estás mintiendo? definitivamente lo que vas a recibir es exactamente lo mismo; y yo no estoy de acuerdo con el famoso juego de quién fue primero el huevo o la gallina? porque aquí más allá de buscar un culpable, más allá de buscar quién lo inició, posiblemente podríamos aprender de quién puede terminarlo, y en mi experiencia creo que la persona que puede terminarlo es quien tiene más recursos.

Quién ha vivido más tal vez o quién está dispuesto a confrontar una problemática que ha aquejado a muchísimas personas, qué es manejar nuestro propio ego.



Josafat Tapia Castillo



Psicólogo egresado de la UNAM en 2004 con especialidad en hipnosis clínica. Master training en PNL. Especialista en intervención en crisis, así como especialista en Coaching ontológico y empresarial.



Reconocer que estamos mintiendo, reconocer que tuvimos un error, reconocer ante el otro que fallamos es una muestra muy grande de valor y por supuesto que cuesta porque, a final de cuentas, estar expuesto ante la persona o ante las personas puede ser que nos critiquen; tal vez que dejen de querernos porque también tienen el derecho a hacer con sus propias emociones lo que les plazca y tal vez precisamente darse cuenta que esta mentira sea lo que hace que ellos se retiren.

Sin embargo, también habrá personas que decidan quedarse con nosotros y con esas personas podemos crear nuevos acuerdos podemos aplicar la famosa técnica de la reparación de rayos. Te platico, los rayos son esas varillas de acero que sostienen y dan forma a las ruedas de las bicicletas imagina que uno de los rayos se dobla, realmente no pasaría gran cosa pero si varios empiezan a doblar la rueda perdería su función, su forma, entonces lo que hacemos es precisamente retirar el rayo que está doblado y colocar uno nuevo tenso y duro para que la rueda siga manteniendo su forma.

Cuando mentimos o rompemos nuestra palabra ante una persona, tenemos precisamente que reconocer la mentira o el error, después recomprometernos a ser honestos y no volverlo a hacer y por último preguntarle a la persona con la que estamos reparando el rayo, ¿cómo podemos reparar precisamente nuestro error? Y acatar lo que nos digan por más complicado que sea, así no nos quedarán “ganás” de volver a fallar. Y claro que hay circunstancias externas a mi interlocutor y yo, pero esa es otra historia. Solo evita mentir y romper tu palabra.



Cuando observamos en las noticias la pérdida súbita del conocimiento en algún deportista (futbolista) y luego nos enteramos de que fallece, es común escuchar que se atribuye la muerte a un infarto masivo al corazón. Seguramente, este diagnóstico facilita explicar por qué fallece.

Hace algunos años, tuve la oportunidad de ser invitado por la Sociedad Interamericana de Cardiología, capítulo México, dirigida por el Dr. Cardiólogo Electrofisiólogo Manlio Fabio Márquez Murillo, del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, a participar y aliarnos para difundir tanto en la población civil como en los profesionales de la salud qué es la muerte súbita cardíaca y la importancia de saber brindar oportunamente una RCP de calidad, ya sea solo con las manos o bien la RCP convencional (compresiones con ventilación), y la utilización oportuna del DEA (Desfibrilador Externo Automatizado).

Se denomina muerte súbita cardíaca cuando el corazón súbitamente deja de bombear sangre. No necesariamente quiere decir que el corazón se detenga, pero al no haber bombeo de sangre, se pone en peligro la vida.

La American Heart Association publica que cada 90 segundos una persona muere de un paro cardíaco súbito fuera de un área hospitalaria.

ALIANZA CONTRA LA MUERTE SÚBITA CARDIACA EN MÉXICO

SALUD / SALVANDO VIDAS

Para describir por qué sucede esto, el Dr. Manlio nos comenta que existe una alteración en la conducción eléctrica del corazón, lo que favorece trastornos del ritmo cardíaco letales como la taquicardia ventricular (TV) sin pulso y la fibrilación ventricular (FV) súbitamente en personas que físicamente no presentan manifestaciones de alguna enfermedad cardíaca y aparentan una salud plena.

Como bien sabemos, la actividad eléctrica del corazón se puede registrar a través de un electrocardiograma, donde le damos una interpretación a las ondas que se registran. Estas ondas las ubicamos como P, Q, R, S y T. Y cuando unimos las ondas QRS, le llamamos complejo.

La onda P representa la contracción de las aurículas.

El complejo QRS representa la contracción de los ventrículos. La onda T representa la repolarización de los ventrículos. Y a la unión de las ondas se le denomina segmentos. La conformación de las ondas, complejos y segmentos la llamamos trazo electrocardiográfico y se puede imprimir sobre un papel milimétrico, donde le damos un valor que mide tiempo y voltaje, lo cual es importante para valorar la normalidad de este proceso eléctrico en adultos y niños.

El Dr. Manlio está a cargo de varios pacientes que presentan alteración de alargamiento del segmento QT, lo que se asocia a la causa de la muerte súbita. Esta alteración, desafortunadamente, no tiene cura, es hereditaria y se presenta en hombres y mujeres. Su diagnóstico requiere de experiencia en la interpretación del electrocardiograma.

Una situación que puede alertar al personal del área de la salud y al público en general de este posible trastorno es cuando nos enteramos de que algún familiar aparentemente sano (niño o adulto) se va a dormir y ya no despierta, muere sin causa aparente durante la noche. Esta información debe considerarse prioritaria y recomendar a la familia realizarse estudios de manera preventiva para descartar ser portadores de esta alteración en algún otro familiar.

El Dr. José Batarse Rivera, cardiólogo pediatra, quien también pertenece a la Sociedad Interamericana de Cardiología y labora en el servicio de Pediatría del Instituto Nacional de Cardiología Dr. Ignacio Chávez, comenta que una oximetría de pulso a un niño o bebé aparentemente sano que registre una saturación de oxígeno menor del 85% debe considerarse canalizarlo a realizar estudios que descarten posibles problemas cardíacos, entre ellos la alteración de alargamiento del segmento QT.

Esta información es altamente relevante y puede alertar a familiares y personal de la salud a través de un oxímetro que no rebasa los \$900.00 pesos e incluso incorporarlo en las escuelas, guarderías, hogares, deportivos, etc.

Además de difundir esta información por todos los medios posibles, se desarrollarán talleres prácticos de RCP avalados por la Sociedad Interamericana de Cardiología a través del Grupo Salvando Vidas, dirigidos hacia la población en general y personal del área de la salud.

SALUD / SALVANDO VIDAS

La importancia de que la población civil aprenda RCP es vital para revertir este trastorno del ritmo cardíaco. La evidencia científica ha demostrado que al brindar lo antes posible las Compresiones Inmediatas Efectivas (CIE) se brinda la oportunidad de Restablecer la Circulación Espontánea (RCE). Por ello, la RCP solo con las manos es una alternativa real para aquellas personas que no dominen la RCP convencional y son testigos presenciales de la urgencia, sin esperar a que lleguen los servicios médicos para iniciar con la RCP. Pues bien sabemos que una RCP avanzada solo será de beneficio si antes se cuenta con una RCP básica de buena calidad.

Pero es indispensable que las personas aprendan a dar compresiones efectivas que favorezcan una circulación artificial, y es por ello la necesidad de realizar la práctica en maniqués. Sabemos que las recomendaciones del 2010 de la AHA indican cambiar el orden del ABC al CAB, y la razón de este cambio es sin duda el incremento de casos de muerte súbita. Sin embargo, esto no quiere decir que la RCP convencional no sea funcional, solo se busca brindar mejores oportunidades de salvar vidas, no perdiendo tiempo ya que es posible que algunas personas no se animen a dar ventilación de salvamento (boca a boca) a un desconocido. Por lo tanto, se invita a no ser un espectador y apoyar con las compresiones en el tórax.

En México no existe alguna norma oficial que obligue a las personas a capacitarse en RCP, pero estamos convencidos de que aprender RCP puede salvarle la vida a la persona que más quieres y nadie está exento de requerirlo en el momento menos esperado.

La Alianza Contra la Muerte Súbita en México buscará diversos apoyos para llevar a toda la población la capacitación en RCP, y todos podemos integrarnos a esta cruzada que su único fin es ayudar a salvar vidas.

Todos podemos aprender RCP y ayudar a salvar vidas. Agradezco en nombre de mis compañeros de Grupo Salvando Vidas la oportunidad de participar con la Sociedad Interamericana de Cardiología y por su aval y recomendación a nuestros cursos de RCP que impartimos.



Felipe Artemio Hernández Jiménez



Director General de Grupo Salvando Vidas

Colaborador en la Alianza Contra la Muerte Súbita Cardíaca en México
Iniciativa de la Sociedad Interamericana de Cardiología
gruposalvandovidas@gmail.com



DOLOR DE ESPALDA: CAUSAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El dolor de espalda es una de las afecciones más comunes en la población mundial, afectando a personas de todas las edades y estilos de vida. Se estima que aproximadamente el 80% de la población experimentará dolor de espalda en algún momento de su vida. Esta condición puede variar desde una molestia leve hasta un dolor intenso que limita significativamente la movilidad y la calidad de vida.

Causas del Dolor de Espalda:

El dolor de espalda puede tener múltiples causas. Las más comunes incluyen:

- Problemas musculares: Tensión, espasmos o desgarramientos musculares debido a esfuerzos físicos, posturas incorrectas o movimientos bruscos.
- Lesiones: Accidentes, caídas o levantamiento incorrecto de objetos pesados pueden causar lesiones en la columna vertebral o los músculos circundantes.
- Hernias discales: Cuando los discos intervertebrales se desplazan o se rompen, pueden presionar los nervios cercanos, causando dolor intenso.
- Artritis: La osteoartritis y otras formas de artritis pueden afectar la columna vertebral, causando dolor y rigidez.
- Condiciones médicas: Enfermedades como la escoliosis, la osteoporosis y las infecciones espinales también pueden causar dolor de espalda.



Prevención:

Prevenir el dolor de espalda implica adoptar hábitos saludables y mantener una buena higiene postural.

Algunas recomendaciones incluyen:

- Ejercicio regular: Fortalecer los músculos de la espalda y el abdomen a través de ejercicios específicos puede proporcionar soporte adicional a la columna vertebral.

- Postura correcta: Mantener una postura adecuada al sentarse, pararse y levantar objetos pesados es crucial para prevenir lesiones.

- Ergonomía: Adaptar el entorno de trabajo para reducir la tensión en la espalda, como usar sillas con soporte lumbar y ajustar la altura de los monitores y escritorios.

- Peso saludable: Mantener un peso corporal saludable reduce la presión sobre la columna vertebral y las articulaciones.



Tratamiento:

El tratamiento del dolor de espalda depende de su causa y gravedad. Las opciones incluyen:

- Medicamentos: Analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares pueden aliviar el dolor y la inflamación.

- Fisioterapia: Ejercicios terapéuticos y técnicas de manipulación pueden mejorar la movilidad y fortalecer los músculos.

- Terapias alternativas: Acupuntura, quiropráctica y masajes pueden proporcionar alivio en algunos casos.

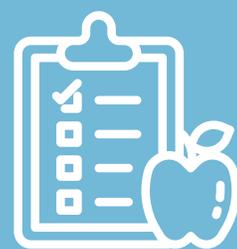
- Intervenciones quirúrgicas: En casos severos, la cirugía puede ser necesaria para corregir problemas estructurales.

El dolor de espalda es una afección prevalente que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida. La prevención mediante hábitos saludables y un tratamiento adecuado son esenciales para manejar esta condición y mejorar el bienestar general.



Dr. Isaac E. Cervantes Orozco

Médico Curujano titulado por la UNAM Especialista en Ortopedia y Traumatología titulado por la UNAM, egresado de la Unidad Médica de Alta Especialidad Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes del IMSS Alta Especialidad en Reemplazo Articular (Prótesis de cadera y de rodilla) titulado por la UNAM y por el IMSS.



¿COMO BAJAR DE PESO?

Jhair Garcia

Licenciado en Medicina general con postgrado en nutrición clínica y deportiva. Certificado como entrenador de pesas y entrenamiento funcional.

Muchas personas tienen la idea que para bajar de peso necesitan dejar de comer o hacer restricciones alimenticias (p.ej. dejar los carbohidratos o las grasas), y aunque en un principio puede dar resultado, con el tiempo suelen traer descompensaciones físicas o abandono de tratamiento por el hecho de ser poco sostenibles.

Personalmente recomiendo que tengas 3 aspectos bien establecidos:

1. Consciencia de tu peso actual
2. Objetivo particular
3. Conocimiento de tus requerimientos diarios (kcal por día)

1. Consciencia de tu peso.

Es importante que sepas que el número en la báscula no siempre habla del estado nutricional de un individuo. Seguro conoces casos de personas con un peso "normal" que tienen problemas de colesterol/ trigliceridos, o personas con "sobrepeso u obesidad" que no presentan ninguna afección. Sin embargo es bien sabido que tener peso alto es un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades metabólicas y del corazón.



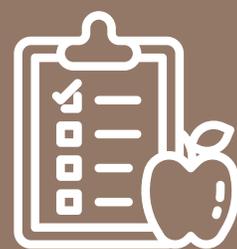
2. Objetivo particular

Así como cada persona tiene un estilo de vida diferente, ya sea por su horario laboral o sus actividades diarias, también tienen objetivos distintos; estos pueden ir desde perder porcentaje de grasa corporal (por ejemplo alguien con sobrepeso/obesidad), ganar masa muscular (personas que practican algún deporte), corrección de hábitos alimenticios (pacientes diagnosticados con alguna enfermedad) o simplemente gente que quiera aprender a llevar una alimentación más saludable.

3. Conocimiento de tus requerimientos diarios:

Actualmente hay sitios en internet que te ofrecen calcular tus requerimientos de kcal por día, sin embargo pueden ser muy ambiguos o erróneos ya que para hacer un cálculo casi exacto, es necesario conocer de factores como % de grasa corporal, nivel de actividad física diaria y estado de salud.

Por ello, para este punto te recomendaría ampliamente que acudieras a valoración con un especialista (nutriólogo) ya que nosotros nos encargamos de calcular tus kcal diarias necesarias para llegar a tu objetivo cuidando de tu salud.



¿QUÉ ES EL PENDULO ISIS?

Recibe su nombre por la Diosa Isis, tiene la forma de la cruz de la vida, encontrado en Egipto, en función de la forma geométrica que tenía el péndulo Isis emitía un campo energético con unas condiciones y características concretas según su forma.

El Péndulo Isis emite la radiación de la luz blanca, se usa para limpiar y armonizar, es un excelente armonizador, va quitando lo oscuro, el color blanco es también de regeneración, se dice que entre más baterías o discos es el más antiguo (normalmente tiene cuatro discos) y el que más utilizan los radiestesistas, esta plomado y su forma permite el movimiento.

El péndulo Isis también utilizado como protección contra energías de baja vibración, actúa como un escudo espiritual, ayuda a mantener un ambiente seguro y armonioso a tú alrededor.

El adquirir un péndulo y utilizarlo requiere de una gran responsabilidad, los péndulos son de diferentes materiales; cuarzo, latón, cobre, madera, cristal, etc sé dice que cuando se adquiere un péndulo él te elige a ti, también existen péndulos masculinos y femeninos.

Los péndulos egipcios son:

- Péndulo-egipcio Karnak
- Péndulo-egipcio Osiris
- Péndulo-Egipcio Isis



Ma. Georgina Muñoz Cabello

Lic. Terapia Física, Lic. psicología
Certificación en Pendulo Egipcio,
Hebreo, Quiromancia, numerología,
runas vikingas, Geometría Sagrada.

¿QUÉ ES EL PENDULO ISIS?



¿POR QUÉ UNA CANCIÓN O GÉNERO MUSICAL SE PONE DE MODA?

En el mundo de la música, es común ver cómo ciertas canciones o géneros musicales se catapultan a la fama de la noche a la mañana. Esta tendencia no es un fenómeno nuevo, pero sí es un proceso complejo que involucra diversos factores. Desde el impacto de las redes sociales hasta la influencia de los medios tradicionales, las modas musicales están moldeadas por una combinación de elementos que actúan conjuntamente para captar la atención del público. En este artículo, exploraremos las principales razones por las que una canción o género musical se pone de moda.

1. El Poder de las Redes Sociales

Las redes sociales han revolucionado la manera en que consumimos y compartimos música. Plataformas como TikTok, Instagram y Twitter permiten que las canciones se viralicen en cuestión de horas. Un reto de baile en TikTok o un "meme" con una canción pegajosa pueden convertir una pista desconocida en un éxito mundial. Los algoritmos de estas plataformas también juegan un papel crucial, ya que promueven contenido basado en tendencias y popularidad, exponiendo a más personas a la misma canción o género.

2. Influencia de las Celebridades e Influencers

Las celebridades y los influencers tienen un enorme impacto en las tendencias musicales. Cuando una figura popular comparte una canción en sus redes sociales o la incluye en su contenido, sus seguidores tienden a prestar atención. Este fenómeno no se limita solo a las estrellas de la música; actores, atletas y otros tipos de influencers pueden ayudar a popularizar una canción simplemente mencionándola o incluyéndola en sus videos.

3. Estrategias de Marketing

Las compañías discográficas y los artistas emplean estrategias de marketing bien planificadas para lanzar y promocionar nueva música. Lanzamientos coordinados, videos musicales creativos y campañas publicitarias en línea pueden generar una gran expectación antes de que una canción esté disponible al público. Además, las colaboraciones entre artistas populares pueden atraer a fanáticos de ambos lados, ampliando el alcance de la nueva música.

MÚSICA / MUSICOS

4. Tendencias Culturales y Sociales

La música a menudo refleja las tendencias culturales y sociales del momento. Canciones que abordan temas relevantes o que se alinean con los sentimientos de una generación pueden resonar profundamente con el público. Por ejemplo, durante períodos de agitación social, las canciones con mensajes de protesta o empoderamiento tienden a ganar popularidad. Del mismo modo, géneros musicales que evocan nostalgia pueden ponerse de moda entre audiencias que buscan reconectar con el pasado.

5. El Fenómeno de la Imitación

La moda musical también se propaga a través de la imitación. Cuando un género musical se vuelve popular, otros artistas tienden a seguir esa tendencia, creando más música del mismo estilo. Este efecto en cadena asegura que el género continúe siendo relevante y presente en la industria musical. Además, los productores y compositores analizan lo que funciona y adaptan esos elementos a nuevas canciones, perpetuando la popularidad de ciertos estilos.

6. Impacto de la Tecnología

La tecnología ha facilitado la creación y distribución de música de formas que antes eran impensables. Plataformas de streaming como Spotify, Apple Music y YouTube permiten a los oyentes descubrir nueva música basada en sus preferencias y hábitos de escucha. Los algoritmos de estas plataformas recomiendan canciones y géneros que tienen altas probabilidades de gustar al usuario, impulsando así la popularidad de ciertos artistas y estilos.

7. Eventos y Contextos Específicos

Eventos específicos, como películas, series de televisión, eventos deportivos y videojuegos, también pueden catapultar canciones a la fama. Una canción incluida en la banda sonora de una película exitosa o utilizada en un comercial popular puede ganar rápidamente una audiencia masiva. Además, eventos globales como la Copa del Mundo o los Juegos Olímpicos a menudo presentan canciones temáticas que se vuelven éxitos instantáneos.

La popularidad de una canción o género musical es el resultado de una sinergia de factores que incluyen las redes sociales, la influencia de celebridades, estrategias de marketing, tendencias culturales, imitación, avances tecnológicos y eventos específicos. Cada uno de estos elementos contribuye a que ciertas canciones se destaquen y se conviertan en el sonido del momento. Comprender estos factores nos ayuda a apreciar la complejidad detrás de lo que escuchamos y disfrutamos, recordándonos que la música es, en muchos sentidos, un reflejo de nuestro tiempo y cultura.



CINE / CARTELERA

POR: LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR

Esta semana, la cartelera de los cines, presenta una emocionante gama de películas, desde animaciones familiares hasta intensos thrillers y dramas históricos. Aquí te ofrecemos un recorrido detallado por algunos de los estrenos y películas destacadas que podrás disfrutar.

1. Mi Villano Favorito 4

La cuarta entrega de la popular franquicia animada regresa con nuevas aventuras. Gru, junto con Lucy y sus hijas Margo, Edith y Agnes, se enfrentan a nuevos desafíos con la llegada de Gru Jr., quien trae consigo un espíritu travieso decidido a complicar la vida de su padre. Además, un nuevo villano, Maxime Le Mal, y su novia Valentina, amenazan con poner en jaque a nuestra querida familia, obligándolos a huir y buscar nuevas estrategias para vencer. Esta película combina comedia, aventura y animación, y está disponible tanto en formato 2D como 3D, con múltiples horarios a lo largo del día.

2.- El último conjuro

Hiroko, una reportera de televisión, visita la casa de su antiguo compañero Naoto con motivo del fallecimiento de su esposa. A partir de entonces, comenzarán a suceder fenómenos inexplicables que pondrán en peligro la vida de Hiroko. El director de El aro regresa con una historia de fantasmas y maldiciones.

3. MaXXXine

Ambientada en los vibrantes años 80 en Hollywood, esta película de suspenso sigue a Maxine Minx, una estrella de cine para adultos que finalmente obtiene su gran oportunidad en la actuación. Sin embargo, su sueño se ve amenazado cuando un asesino comienza a acechar a las estrellas de Hollywood, desatando una serie de eventos que podrían revelar su oscuro pasado. Con un elenco que incluye a Mia Goth, Elizabeth Debicki y Kevin Bacon, "MaXXXine" se presenta en funciones nocturnas, ofreciendo una dosis de misterio y adrenalina para los amantes del género.

4. Deadpool & Wolverine*

Este esperado crossover reúne a dos de los personajes más queridos del universo Marvel. Wade Wilson, conocido como Deadpool, y el reacio Wolverine deben unir fuerzas para enfrentar una nueva amenaza que pone en peligro su mundo. La combinación de acción, humor y el carisma inigualable de estos personajes promete una experiencia cinematográfica memorable. La película se estrenará a partir del 25 de julio, con múltiples funciones diarias.

5. El Último Escape

Una emocionante aventura que sigue a un grupo de personajes intentando escapar de situaciones extremas. Con un guion lleno de giros inesperados y una dirección ágil, "El Último Escape" ofrece una experiencia trepidante y llena de tensión. Las funciones están disponibles a lo largo del día, permitiendo a los espectadores elegir el horario que mejor se adapte a sus planes.

6. La Favorita del Rey

Este drama histórico nos sumerge en los intrincados juegos de poder de una corte real. La película narra la historia de una joven que utiliza su inteligencia y atractivo para convertirse en la favorita del rey, desatando una serie de eventos que cambian el curso de su vida y la de aquellos a su alrededor. Con una puesta en escena cuidada y actuaciones destacadas, "La Favorita del Rey" se presenta como una opción ideal para los amantes del cine de época. Se proyecta en diversos horarios, tanto en la tarde como en la noche.



LUNES 15 DE JULIO DE 2024

MAXXXINE



**ANÚ
NCIA
TE
CON
NOS
OTRO
S**

INFO@CUAUTIMEDIOS.COM
5533955950
5573698242





CUAUTI MEDIOS

EL PULSO DE IZCALLI



www.cuautimedios.com