

# PARÍS 2024

22 DE JULIO DE 2024

DONALD TRUMP:  
¿ESTÁ MÁS FIRME QUE  
NUNCA PARA LA SILLA  
PRESIDENCIAL?



**EL PUSLO DE IZCALLI:**

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN  
LABORAL, ECONÓMICA Y DE  
CALIDAD DE VIDA EN  
CUAUTITLÁN IZCALLI?

## CUAUTI MEDIOS

EL PUSLO DE IZCALLI

SEMANARIO  
INFORMATIVO

TERCERA EDICIÓN

# DONALD TRUMP

## ¿ESTÁ MÁS FIRME QUE NUNCA PARA LA SILLA PRESIDENCIAL?

La noche del 18 de julio, durante el cierre de la convención republicana en Milwaukee, Donald Trump fue proclamado oficialmente como el candidato presidencial del Partido Republicano. A pesar de haber sufrido un atentado unos días antes, Trump emergió con un renovado vigor, prometiendo cerrar la frontera y continuar con la construcción del muro, entre otras medidas contundentes.

### Un Momento de Reflexión y Unión

El atentado en Butler, Pensilvania, dejó una marca profunda en Trump. Durante su discurso, recordó con emoción el incidente que casi le cuesta la vida, y rindió homenaje al bombero Corey Comperatore, quien murió protegiéndolo. “La bala estuvo a 1/4 de pulgada de cegar mi vida (...)



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



Estoy aquí por la gracia de Dios todo poderoso”, expresó Trump, emocionando a los presentes.

Lejos de su usual tono agresivo, Trump pidió la unión del país, enfatizando que gobernará para todos los estadounidenses, no solo para una parte. “La división de nuestra sociedad tiene que desaparecer”, afirmó, sorprendiendo con su tono conciliador.

### Reforzando su Posición

A pesar del atentado, Trump no mostró señales de debilidad. Al contrario, utilizó el incidente para fortalecer su imagen de resiliencia y determinación.

**LUNES 22 DE JULIO DE 2024**

Su discurso, aunque menos incendiario de lo habitual, mantuvo su esencia combativa, criticando al Partido Demócrata y al Departamento de Justicia, y prometiendo “salvar la democracia”.

En un gesto significativo, Trump agradeció a su familia, en particular a su esposa Melania, por su apoyo y por promover la unidad nacional. Este toque personal y emocional resonó fuertemente en la audiencia, reforzando la imagen de Trump como un líder comprometido y humano.

### **Promesas y Políticas**

Trump no se desvió de sus promesas de campaña, reafirmando su intención de cerrar la frontera con México y completar la construcción del muro. Además, prometió bajar los costos de la energía y reducir impuestos, comprometiéndose a cancelar las “ideas verdes” y las obligaciones sobre coches eléctricos.

También criticó la administración de Biden, acusándola de destruir el país, aunque en un tono más moderado de lo habitual.

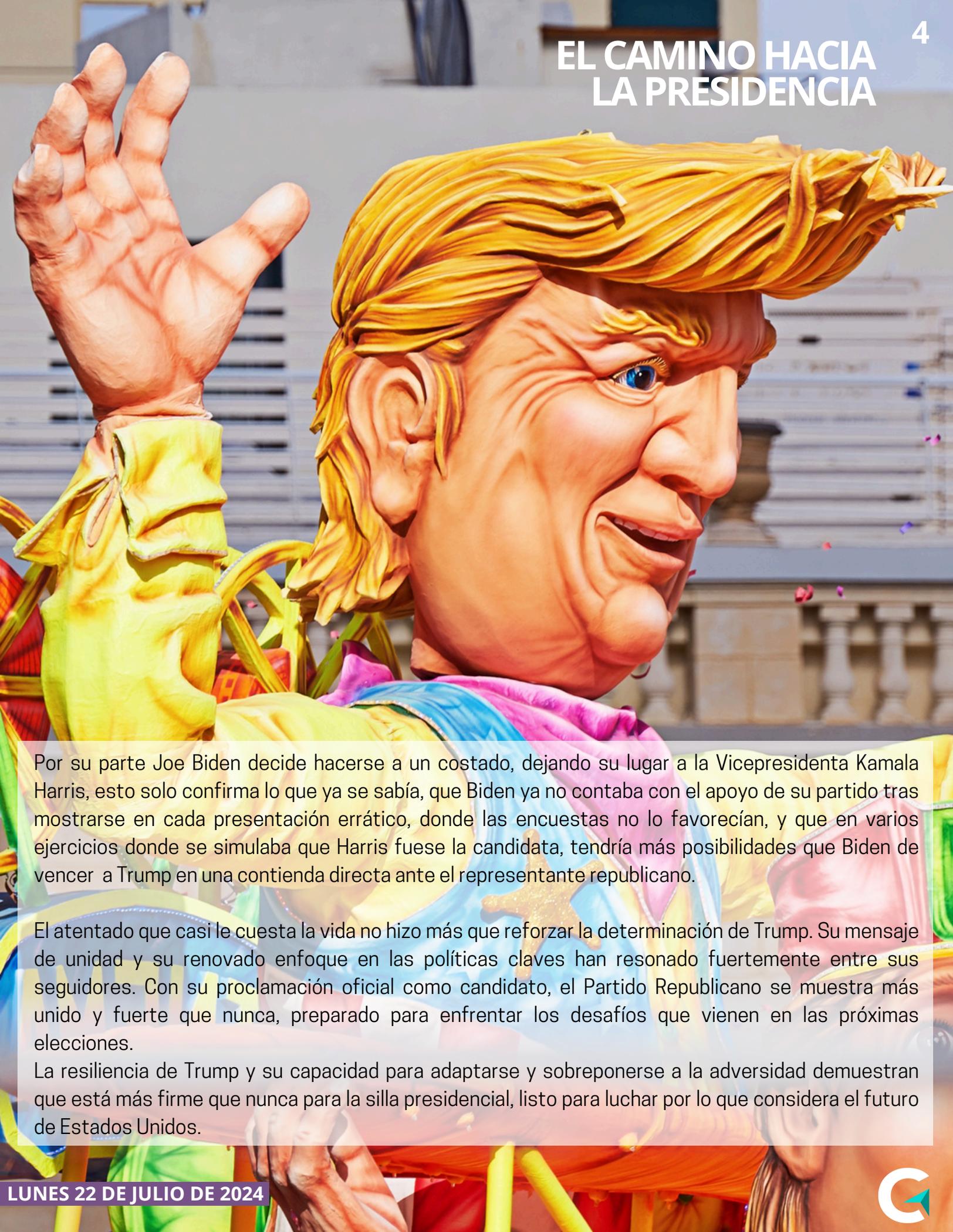
En cuanto a la política exterior, Trump recordó que la guerra en Ucrania no hubiera ocurrido bajo su administración y criticó a China, asegurando que Estados Unidos los estaba superando.

### **Una Convención Emotiva**

La convención estuvo llena de momentos emotivos y simbólicos. La entrada de Trump al escenario, vestido de rojo, fue recibida con una ovación de pie. Un video proyectado antes de su discurso mostró momentos destacados de su vida, contrastando con imágenes de sus enemigos políticos, lo que fortaleció su imagen de lucha y resistencia.

El evento concluyó con una caída tradicional de globos rojos, blancos y azules, simbolizando la unidad y el optimismo del Partido Republicano bajo la candidatura de Trump.





Por su parte Joe Biden decide hacerse a un costado, dejando su lugar a la Vicepresidenta Kamala Harris, esto solo confirma lo que ya se sabía, que Biden ya no contaba con el apoyo de su partido tras mostrarse en cada presentación errático, donde las encuestas no lo favorecían, y que en varios ejercicios donde se simulaba que Harris fuese la candidata, tendría más posibilidades que Biden de vencer a Trump en una contienda directa ante el representante republicano.

El atentado que casi le cuesta la vida no hizo más que reforzar la determinación de Trump. Su mensaje de unidad y su renovado enfoque en las políticas claves han resonado fuertemente entre sus seguidores. Con su proclamación oficial como candidato, el Partido Republicano se muestra más unido y fuerte que nunca, preparado para enfrentar los desafíos que vienen en las próximas elecciones.

La resiliencia de Trump y su capacidad para adaptarse y sobreponerse a la adversidad demuestran que está más firme que nunca para la silla presidencial, listo para luchar por lo que considera el futuro de Estados Unidos.



## TRUMP ¿DIRECTO A REPETIR EN LA PRESIDENCIA DE ESTADOS UNIDOS?

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 CESCOPOL en Madrid, España.

El pasado sábado, el candidato republicano y ex presidente de Estados Unidos, Donald Trump, sufrió un atentado en Pennsylvania y, aunque salió ileso, tuvo un gran impacto en la arena política mundial.

Thomas Matthew Crooks, un joven de 20 años, registrado como votante republicano y presuntamente simpatizante ANTIFA, le disparó a Trump desde un edificio cercano al mitin. Este ataque dejó una persona fallecida, otra en estado crítico, y al francotirador abatido por las autoridades. A pesar de la gravedad del suceso, la forma en que Trump manejó la situación le ayudó a fortalecerse.

Su respuesta inmediata al atentado, en la que incitó a sus seguidores a resistir y a luchar, ha sido percibida como una muestra de liderazgo firme y decidida. Además, esta semana fue formalmente nominado en fórmula con JD Vance, un guiño a la extrema derecha para consolidar su base electoral.

En contraste, la campaña demócrata estaba en picada desde el debate del 27 de junio. Ante las voces que pedían un relevo, este domingo Joe Biden decidió renunciar a la candidatura a la presidencia por el partido Demócrata, dando su total apoyo a la vicepresidenta Kamala Harris.

Si bien Harris no ha sido una vicepresidenta popular y tiene varios detractores entre la comunidad latina por su postura antiinmigrante, era la opción más viable. Primero, para poder seguir utilizando las donaciones a la campaña demócrata; segundo, porque de acuerdo con las encuestas de New York Times, Harris supera a Trump en 2% en las preferencias nacionales (a diferencia de Biden que estaba 2% por debajo de Trump).

Mientras que Trump ha mostrado una solidez en su base electoral, los demócratas tendrán que construir una candidatura desde cero con Harris a la cabeza. Sin embargo, no tendrán que cargar con los negativos de Biden como las preocupaciones por su salud mental y edad. La pregunta que sigue ahora es ¿con quién contendrá Kamala Harris? La vicepresidenta tendrá la opción de hacer equipo con personajes fuertes de la política local en los llamados “swing states”, o apelar a la juventud que no quiere retroceder en el reconocimiento los derechos adquiridos. La definición de la vicepresidencia será crucial.

La carrera rumbo a la Casa Blanca en noviembre está tomando giros inesperados, y no podemos asumir que la suerte está echada.

# INTERNACIONAL



## CRISIS HUMANITARIA EN LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO

CRISIS HUMANITARIA EN LA REPÚBLICA DEMOCRÁTICA  
DEL CONGO: DESPLAZAMIENTOS Y DESESPERACIÓN



LUNES 22 DE JULIO DE 2024





La República Democrática del Congo (RDC) se enfrenta a una de las crisis humanitarias más graves de su historia reciente. En el este del país, la reciente intensificación de la violencia ha provocado un éxodo masivo de personas hacia campos de desplazados que, ya saturados, carecen de seguridad, alimentos y agua potable, generando un grave riesgo de brotes de enfermedades.

A unos 25 kilómetros al oeste de Goma, se encuentra el campo de Bulengo, que alberga a más de 36.000 familias, es decir, más de 180.000 personas desplazadas. Estas familias viven en condiciones extremadamente precarias, en cabañas improvisadas construidas con materiales débiles como madera, hojalata y lonas. A pesar de la adversidad, la determinación de estas personas de seguir adelante se mantiene firme frente a la devastación provocada por el conflicto.

Desde el resurgimiento de los combates a principios de febrero cerca de Sake, en la provincia de Kivu Norte, se ha registrado un nuevo y significativo movimiento de población. A las 500.000 personas desplazadas previamente en la región, se han sumado más de 214.000, aumentando la presión sobre los campos de desplazados y exacerbando la crisis humanitaria. La ofensiva del M23, un grupo rebelde de mayoría tutsi respaldado por Ruanda, ha revitalizado un conflicto que se arrastra desde finales de los años noventa. La intervención internacional ha demostrado ser insuficiente para lograr una verdadera pacificación.

La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) ha advertido sobre el alto costo humano del conflicto, incluyendo asesinatos, secuestros y destrucción de viviendas. La representante especial del secretario general de la ONU en RDC, Bintou Keita, ha subrayado que la violencia ha agravado una situación humanitaria ya crítica.

En el campo de Bulengo, la situación es particularmente alarmante. Los niños, algunos con sus padres y otros huérfanos, enfrentan la dura realidad de vivir en refugios precarios mientras luchan por obtener alimentos y agua potable. La Liga para la Solidaridad Congoleña, con sede en Goma, es una de las pocas organizaciones que ofrece ayuda, pero enfrenta desafíos significativos debido a la inseguridad y la falta de recursos.

La crisis de desplazamiento en RDC es una de las más severas del continente africano, con 6,9 millones de personas obligadas a abandonar sus hogares, la mayoría debido al conflicto en el este del país. Desde octubre de 2022, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) estima que 1,6 millones de personas se han desplazado a causa de la violencia.

La comunidad internacional ha lanzado un Plan de Respuesta Humanitaria 2024, solicitando 2.600 millones de dólares para asistir a 8,7 millones de personas en RDC. UNICEF y el Programa Mundial de Alimentos (PMA) han alertado sobre la situación crítica de los niños y familias atrapados en el conflicto, destacando la necesidad urgente de alimentos, agua potable, servicios médicos y refugios seguros.





En la región de los Kivus, la violencia continúa afectando gravemente a la población. Los campos de desplazados se enfrentan a condiciones sanitarias deplorables y la inseguridad se ha intensificado debido a la proximidad de los frentes de combate. La situación es desesperada para quienes buscan refugio en Goma, donde los ataques han causado víctimas y daños a la infraestructura humanitaria.

El conflicto en RDC no solo está impulsado por factores étnicos y territoriales, sino también por la lucha por el control de recursos minerales y disputas sobre la tierra. La violencia ha llevado a una crisis de derechos humanos y una aguda inseguridad alimentaria, afectando a millones de personas y obligando a muchas a buscar asilo en países vecinos como Uganda, Tanzania y Burundi.

A pesar de los esfuerzos humanitarios, la situación sigue deteriorándose. La comunidad internacional enfrenta desafíos significativos para abordar la crisis, y la necesidad de una solución política y regional es más urgente que nunca. La tragedia que se desarrolla en RDC requiere una respuesta coordinada y efectiva para mitigar el sufrimiento de los millones de personas afectadas.





El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Volker Türk, hizo una visita oficial a la República Democrática del Congo (RDC) el mes de abril por invitación del gobierno de dicho país.

Durante su estadía, Türk se reunió con el Presidente Félix Tshisekedi y altos funcionarios de su gabinete. Además, en Kinshasa, se entrevistó con representantes de la sociedad civil, la Comisión Nacional de Derechos Humanos, miembros de partidos políticos y de la comunidad diplomática.

También se encontró con el Representante Especial del Secretario General, Bintou Keita, y otros altos funcionarios de la MONUSCO, así como con miembros del Equipo de País de las Naciones Unidas.

El viaje de Türk incluyó una visita a la región oriental de la RDC, donde visitó algunos campamentos de desplazados internos y sostendrá reuniones con activistas de derechos humanos y organizaciones de la sociedad civil.

Al finalizar su misión, el jueves 18 de abril, el Alto Comisionado ofreció una conferencia de prensa, sin embargo esta visita solo fue informativa porque en realidad no se lograron avances en este conflicto que es de poco interés de las grandes potencias, ya que la inestabilidad de este país permite a las mismas seguirse beneficiando de los recursos que los grupos en conflicto brindan para sostenerse económicamente dejando de lado la crisis que la población sufre en aspectos económicos, de abusos sexuales, de hambre, vivienda y por supuesto de una calidad de vida apegada a los derechos humanos,



# IZCALLI

EL PULSO



¿Quieres  
Trabajar?

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN LABORAL,  
ECONÓMICA Y DE CALIDAD DE VIDA  
EN CUAUTITLÁN IZCALLI?



## ¿CUÁL ES LA SITUACIÓN LABORAL, ECONÓMICA Y DE CALIDAD DE VIDA EN CUAUTITLÁN IZCALLI?

El 18 de julio, Cuautitlán Izcalli fue testigo de la Feria de Empleo organizada por la Dirección de Desarrollo Económico en colaboración con la Secretaría del Trabajo del Estado de México y el Servicio Nacional de Empleo. Este evento reunió a 140 representantes de empresas de la región, ofreciendo múltiples oportunidades laborales a los habitantes.

Entre los asistentes se encontraban figuras destacadas como Norberto Morales Poblete, Secretario del Trabajo del Gobierno del Estado de México, el Lic. José Francisco Cabrera Anaya representante de la Gobernadora Delfina Gómez Álvarez, así como a la Séptima Regidora, Yareni Trejo, en representación de la Presidenta Municipal, Karla Fiesco García.

### **Situación Económica y Laboral**

En 2023, Cuautitlán Izcalli registró ventas internacionales por un total de US\$998 millones, con productos destacados como navajas y máquinas de afeitar (US\$113M), partes y accesorios de vehículos automotores (US\$101M) y bolígrafos y marcadores (US\$91.3M). Sin embargo, estas ventas representaron una disminución del -1.08% respecto al año anterior. Por otro lado, las compras internacionales crecieron un 6.04%, alcanzando los US\$3,078 millones, destacando productos como rodamientos de bolas (US\$96.3M) y preparaciones de belleza (US\$74.5M).

En cuanto a remesas, en el primer trimestre de 2024, Cuautitlán Izcalli recibió un total de US\$18.9 millones, lo que refleja la importancia de estas transferencias para la economía local.



## Población y Calidad de Vida

Con una población de 555,163 habitantes en 2020, Cuautitlán Izcalli muestra un crecimiento del 8.5% en comparación con 2010. Los grupos de edad predominantes son los jóvenes de 15 a 19 años, seguidos por los adultos de 35 a 39 años y de 20 a 24 años. Además, la población que habla alguna lengua indígena representa el 0.78% del total, con el náhuatl siendo la lengua más hablada.

La calidad de vida en Cuautitlán Izcalli también se refleja en la infraestructura de las viviendas. La mayoría de las viviendas particulares habitadas cuenta con 4 o 5 cuartos y 3 o 2 dormitorios. El tiempo promedio de traslado al trabajo es de 39.1 minutos, con el 73.3% de la población tardando menos de una hora. Para el traslado a lugares de estudio, el tiempo promedio es de 21.5 minutos, con el 92.4% de la población tardando menos de una hora.

## Desigualdad y Pobreza

El Estado de México muestra una considerable desigualdad social. En 2022, el ingreso promedio trimestral del 10% de los hogares de menores ingresos fue de \$12,000 MXN, mientras que el 10% de los hogares de mayores ingresos alcanzó los \$187,000 MXN. En Cuautitlán Izcalli, el 27.9% de la población se encontraba en situación de pobreza moderada y el 3.66% en pobreza extrema en 2020. Las principales carencias sociales fueron el acceso a la seguridad social, servicios de salud y alimentación.

## Percepción de Seguridad

En 2023, solo el 12.1% de los hombres y el 8.25% de las mujeres mayores de 18 años en el Estado de México percibieron seguridad en su entidad. Esta percepción varía según el estrato socioeconómico, siendo mayor entre los hombres de estrato bajo y las mujeres de estrato alto.

Cuautitlán Izcalli, como parte del Estado de México, enfrenta retos significativos en términos de desigualdad y carencias sociales. No obstante, eventos como la Feria de Empleo y el crecimiento económico en ciertas áreas demuestran el potencial de desarrollo y mejora en la calidad de vida para sus habitantes.



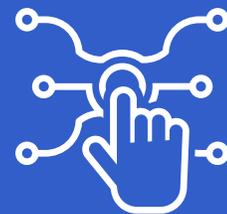
## Educación y Discapacidad

En 2020, los grados académicos más comunes en Cuautitlán Izcalli fueron la licenciatura, la preparatoria y la secundaria. La tasa de analfabetismo fue de 1.25%, siendo mayor entre las mujeres. En términos de matrícula universitaria, las áreas de estudio más populares para hombres fueron administración y negocios, ingeniería, y tecnologías de la información, mientras que para las mujeres, las áreas más destacadas fueron administración y negocios, ciencias sociales y derecho, e ingeniería.

En cuanto a discapacidad, las más comunes fueron la visual, la física y la auditiva. La población con discapacidad visual ascendió a 11,729 personas, siendo la mayoría mujeres.



# TECNOLOGÍA



# UN APAGÓN TECNOLÓGICO, PONE A TEMBLAR AL MUNDO

LUNES 22 DE JULIO DE 2024

## TECNOLOGÍA

El pasado viernes, el mundo se sumió en el caos cuando las computadoras y los sistemas tecnológicos fallaron masivamente. Aeropuertos paralizados, oficinas de la Seguridad Social cerradas y operaciones carcelarias limitadas fueron solo algunas de las consecuencias visibles de un colapso informático sin precedentes. La pregunta en boca de todos era inevitable: ¿Cómo pudo suceder esto en 2024?

### El Origen del Caos: Una Actualización Fallida

La raíz del problema fue una actualización de software defectuosa de CrowdStrike, una empresa de ciberseguridad con sede en Estados Unidos.



### ¿Qué Pasó Realmente?

Este incidente subrayó la fragilidad de nuestra economía global y la enorme dependencia de los sistemas informáticos, a menudo ignorados por la mayoría de la gente.

“La mayoría de la gente cree que cuando llegue el fin del mundo, la inteligencia artificial se hará cargo de algún tipo de planta de energía nuclear y cortará la electricidad”, “Cuando, en realidad, es más probable que se trate de algún tipo de código en una actualización fallida, lo que provoca una reacción en cadena en los sistemas de nube interdependientes”.

Las actualizaciones de software son esenciales para mantener las computadoras protegidas de hackers, pero el proceso de actualización en sí es crucial y debe realizarse correctamente para evitar manipulaciones. El viernes, la confianza en este proceso se vio gravemente afectada.

Numerosas empresas de la lista Fortune 500 utilizan el software de ciberseguridad de CrowdStrike para detectar y bloquear amenazas. Sin embargo, la interacción defectuosa de una actualización de código de CrowdStrike con el sistema operativo Windows causó fallos masivos en las computadoras que ejecutan este popular software.

# CAOS PROLONGADO

## La Fragilidad del Ecosistema Tecnológico

CrowdStrike, con más de 10 años de actividad y un valor multimillonario, ha expandido su presencia globalmente, protegiendo a muchas empresas y gobiernos contra ciberamenazas. Sin embargo, este dominio de pocas empresas en el mercado de ciberseguridad también crea riesgos significativos.

“Confiamos ampliamente en los proveedores de ciberseguridad pero, sin diversidad, hemos creado fragilidad en nuestro ecosistema tecnológico”, explicó Munish Walther-Puri, exdirector de riesgo cibernético de la ciudad de Nueva York, a CNN. “'Ganar' en el mercado puede agregar riesgos, y luego todos, tanto los consumidores como las empresas, asumimos los costos”, añadió.

## Un Llamado a la Resiliencia Digital

La recuperación del fallo tecnológico global de CrowdStrike podría ser un proceso largo y arduo. Anne Neuberger, alta funcionaria de tecnología y ciberseguridad de la Casa Blanca, destacó los “riesgos de consolidación” en la cadena de suministro de tecnología, subrayando la necesidad de fortalecer nuestra resiliencia digital.

“Necesitamos pensar realmente en nuestra resiliencia digital no solo en los sistemas que ejecutamos sino en los sistemas de seguridad conectados globalmente, los riesgos de la consolidación, cómo abordamos esa consolidación y cómo garantizamos que, si ocurre un incidente, se pueda contener y podamos recuperarnos rápidamente”, afirmó Neuberger durante el Foro de Seguridad de Aspen.

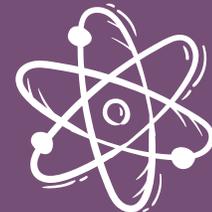


## Reflexiones y Lecciones Aprendidas

El caos del viernes no fue causado por un actor malicioso, pero el escenario plantea serias preocupaciones sobre lo que podría haber sucedido en manos de un adversario. El infame ataque de 2020 al Gobierno de EE.UU., que utilizó el software SolarWinds y fue atribuido a Rusia, demostró lo devastador que puede ser un ataque a través de una actualización de software manipulada. Otro ataque ruso en 2017 causó miles de millones de dólares en daños económicos.

El incidente de CrowdStrike “demuestra el grave daño que podría infligir un adversario malicioso si así lo pensara”, advirtió Tobias Feakin, ex embajador de ciberseguridad y tecnología crítica en el Ministerio de Relaciones Exteriores de Australia.

En resumen, el colapso tecnológico de 2024 nos recordó la delicada interdependencia de nuestros sistemas informáticos y la urgente necesidad de diversificar y fortalecer nuestra infraestructura tecnológica para prevenir futuros desastres.



## 20 DE JULIO, DÍA INTERNACIONAL DE LA LUNA

LA LUNA, EL SATÉLITE NATURAL DE LA TIERRA, ES EL OBJETO MÁS GRANDE Y BRILLANTE DEL CIELO NOCTURNO DE NUESTRO PLANETA. DESEMPEÑA UN PAPEL CRUCIAL EN LA HABITABILIDAD DE LA TIERRA, SEGÚN LA NASA. SU PRESENCIA HA CAPTADO LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS DESDE LA ANTIGÜEDAD.

## Día Internacional de la Luna

Recordando el primer alunizaje, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) instauró el 20 de julio como Día Internacional de la Luna. En esta fecha, te presentamos algunos datos curiosos sobre el satélite terrestre.

A lo largo de la historia, la ciencia se ha ocupado de estudiar la Luna en detalle, y hoy en día sabemos mucho sobre este astro. Tal es el interés que ha suscitado, que en 1969 la humanidad dio el “gran salto para la humanidad” al visitar el satélite. Neil Armstrong, Edwin Aldrin y Michael Collins, tripulantes del Apolo 11, fueron los primeros en pisar la superficie lunar.



### 1. El Origen de la Luna

La teoría principal sobre su formación sugiere que la Luna se originó a partir de los restos de una colisión entre la Tierra y un objeto del tamaño de Marte hace miles de millones de años. Este impacto generó un anillo de escombros que, con el tiempo, se consolidó para formar la Luna tal como la observamos hoy.

### 2. ¿Qué Forma Tiene la Luna?

Vista desde lejos, parece una esfera, pero no es perfectamente redonda. Al observarla de cerca, su superficie revela un paisaje tridimensional lleno de montañas, valles y cráteres. Esta topografía ha sido cartografiada en detalle gracias al Lunar Reconnaissance Orbiter (LRO) de la NASA, que creó un mapa 3D del astro. La fase visible de la Luna cambia a lo largo del mes.



### **3. No Existe un Lado Oscuro Permanente de la Luna**

Aunque la Luna también se puede observar durante el día, la NASA aclara que “el Sol siempre ilumina la mitad de la Luna mientras que la otra mitad permanece oscura, pero lo que podemos ver de esa mitad iluminada cambia a medida que el satélite recorre su órbita”. Por lo tanto, es incorrecto decir que existe un “lado oscuro permanente”.

### **4. Temperaturas Extremas y Nada de Truenos: Cómo es el Clima en la Luna**

El satélite no tiene una atmósfera como la Tierra. En cambio, cuenta con la exosfera, una capa de gas muy delgada que no consigue atrapar o propagar la energía del Sol. Como consecuencia, existen diferencias extremas entre las zonas iluminadas y las sombreadas. Las temperaturas cerca del ecuador lunar pueden alcanzar los 121 °C a la luz del día y caer hasta los -133 °C al anochecer. Además, en la Luna no nieva, nunca hay truenos y no se forman nubes.

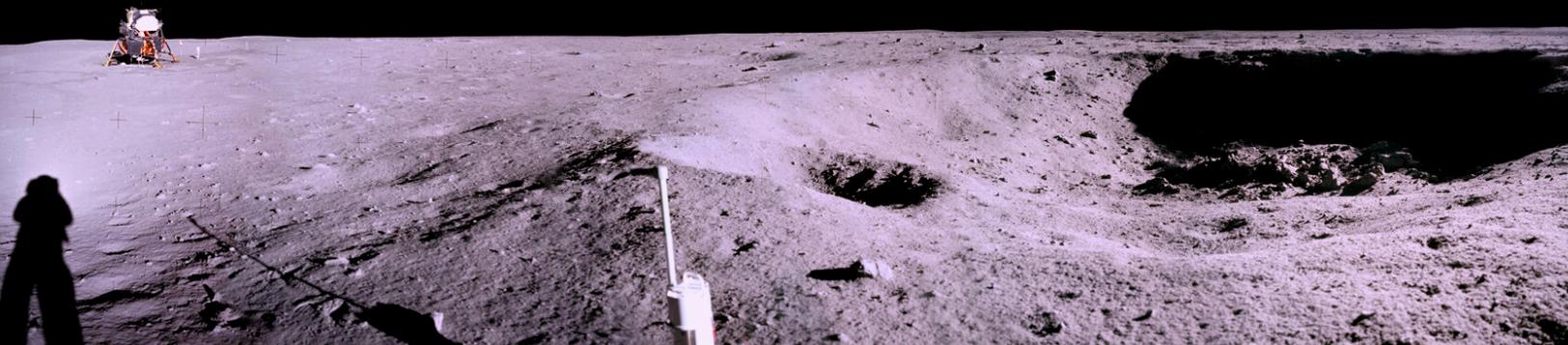
### **5. En la Luna Puedes Saltar hasta ¡Seis Veces Más Alto que en la Tierra!**

La Luna tiene gravedad, aunque es significativamente menor que la de la Tierra, aproximadamente una sexta parte. Esta diferencia significa que, en la Luna, una persona podría saltar seis veces más alto que en la Tierra. Sin embargo, aunque menor, la gravedad existe en el astro y cualquier objeto que se eleve eventualmente volverá a descender. Esta gravedad también es vital para la vida terrestre, ya que estabiliza el clima y desempeña un papel importante en las mareas oceánicas.

### **El Apolo 11 y el Hito de la Humanidad**

La llegada de la humanidad al único satélite natural del que dispone el planeta Tierra se produjo el 20 de julio de 1969. Ese día, dos de los miembros de la tripulación del Apolo 11, Neil Armstrong y Edwin “Buzz” Aldrin fueron, en ese orden, las primeras personas en pasear por la Luna. El tercero de los tripulantes, Michael Collins, se mantuvo orbitando en la nave.





### ¿Por qué un Día Dedicado a la Luna?

Las Naciones Unidas declararon el 20 de julio como Día Internacional de la Luna en 2021. Este día pretende recordar el aniversario del primer aterrizaje del ser humano en la Luna como parte de la misión Apolo 11, así como celebrar los logros de todos los Estados en la exploración de la Luna y crear conciencia pública sobre la exploración y utilización sostenible de la Luna.

La Luna ha sido un objeto de fascinación y estudio desde tiempos inmemoriales. Su importancia en la habitabilidad de la Tierra y su papel en la exploración espacial continúan siendo fundamentales. Con el Día Internacional de la Luna, se celebra no solo el éxito del pasado, sino también los esfuerzos futuros en la exploración espacial.

# NUESTRO BAR

## DESAYUNOS

Desayunos completos (Incluye fruta y bolillo)	\$85
Chilaquiles con bistec y pechuga asada	\$80
Pechuga empanizada con papas a la francesa	
Enchiladas verdes	\$60
Tacos dorados	
Cuernito con sopa fria	\$45



## ANTOJITOS



Chimichangas hawaiana y longaniza	\$60
Gorditas de chicharrón	\$25
Sopes sencillos	\$25
Huaraches sencillos	\$30
Pambazo	\$30

## ENSALADAS Y AGUA

Ensalada jaguar	\$60
1 1/2 agua de sabor	\$30
Refresco 600	\$20
Cigarro suelto	\$7



**5631834869**

**Acolman #2 Col.Cumbria Cuautitlán Izcalli**

# DEPORTES

A collage of sports equipment including a soccer ball, a baseball glove with a baseball, a tennis racket, and a tennis ball.

ATLÉTICA

¿CUÁL  
SERÁ EL  
DEPORTE  
DE PELOTA  
MÁS  
RÁPIDO?

HASTA 423 KM / H



Al pensar en deportes de pelota, es común que el fútbol sea el primero que venga a la mente. Sin embargo, existen otros deportes donde la pelota se desplaza a velocidades mucho mayores. De hecho, el fútbol no aparece en el ranking de los deportes con las mayores velocidades alcanzadas por la pelota. Entre los líderes de esta lista se encuentran algunas sorpresas que demuestran la impresionante capacidad de estos deportes para alcanzar velocidades vertiginosas.

### Tenis

El tenis ocupa el cuarto puesto en el ranking, destacándose por la velocidad y precisión del servicio. La velocidad más alta registrada en un servicio es de 253 km/h, lograda por el norteamericano John Isner. La biomecánica involucrada en el servicio incluye la rotación del torso, la aceleración del brazo y la transferencia de peso, todo optimizado para generar la máxima velocidad de la raqueta en el momento del impacto.

La raqueta, tensada con cuerdas, funciona como una catapulta, transfiriendo la energía cinética acumulada en el cuerpo del jugador a la pelota. La pelota de tenis, hecha de materiales que permiten cierta compresión y deformación temporal, contribuye a las altas velocidades alcanzadas al liberar la energía almacenada durante el contacto. El tenis combina fuerza y técnica, haciendo del servicio un aspecto crucial y fascinante del juego.



## 397 KM/H RECORD EN FÓRMULA 1



La pelota, compuesta de goma dura, es muy elástica y puede resistir la compresión, permitiendo rebotar con gran fuerza y velocidad cuando se lanza. Este deporte combina tradición y velocidad, haciendo del jai alai una disciplina fascinante y vertiginosa.

### Golf

El golf, conocido por su enfoque en la precisión y la técnica, sorprende por las altas velocidades que alcanza la bola, situándose en el segundo lugar del ranking. Utilizando un palo de golf, especialmente el driver, los jugadores pueden alcanzar velocidades de hasta 350 km/h en el tee de salida. Durante el swing, la combinación de la rotación del torso, la transferencia de peso y la aceleración del brazo permiten que la bola sea golpeada con gran fuerza.

La bola de golf está construida con un núcleo elástico y una cubierta resistente, lo que le permite deformarse ligeramente al ser golpeada y luego recuperar su forma, liberando energía almacenada y lanzándose a gran velocidad. La técnica precisa y la física detrás del swing hacen que el golf sea un deporte donde la velocidad y la precisión se combinan de manera espectacular.

### Jai Alai: La Tradición Vasca

El jai alai, un deporte de pelota originario del País Vasco, destaca por la velocidad vertiginosa de la pelota. Jugado en una cancha llamada frontón, los jugadores utilizan una herramienta curva llamada "cesta punta" para atrapar y lanzar la pelota contra una pared a grandes velocidades. La velocidad máxima registrada en este deporte ha llegado a 313 km/h, situándolo en el tercer lugar del ranking.

La alta velocidad del jai alai se debe a varios factores. La cesta, hecha de materiales ligeros y resistentes, actúa como una palanca que aumenta la aceleración de la pelota gracias a la fuerza centrífuga generada durante el lanzamiento.





El bádminton, aunque a menudo subestimado, ocupa el primer lugar en el ranking de los deportes de pelota más rápidos. Este deporte utiliza un volante o "shuttlecock" que puede alcanzar velocidades de hasta 423 km/h, comparable a muchos vehículos de alta velocidad. La estructura ligera y aerodinámica del volante permite que, al ser golpeado, acelere rápidamente y mantenga una gran velocidad antes de desacelerar debido a la resistencia del aire.

La extrema velocidad inicial del volante se debe a la combinación de su baja masa y la fuerza aplicada durante el golpe. La raqueta, con cuerdas tensadas que actúan como un trampolín, transfiere una gran cantidad de energía cinética al volante, resultando en una aceleración rápida y una velocidad enorme en ese primer momento. Además, la forma cónica del volante está diseñada para estabilizarse aerodinámicamente en vuelo, permitiendo mantener la dirección y la velocidad iniciales antes de que la resistencia al aire lo desacelere de manera drástica.

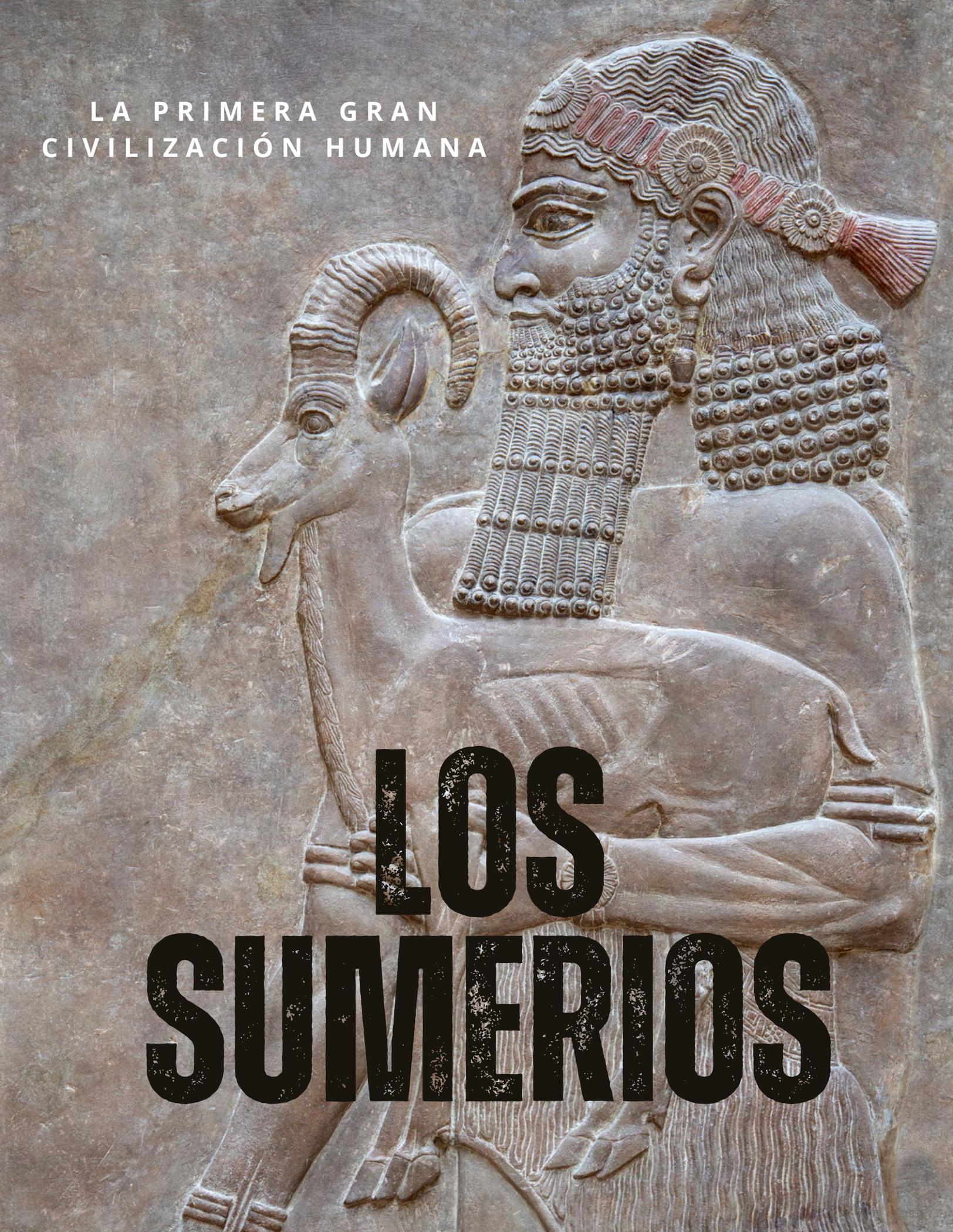
### **Otros Deportes Veloces**

Aunque no alcanzan las velocidades de los líderes del ranking, otros deportes de pelota también merecen mención. Por ejemplo, el béisbol y el cricket registran velocidades de lanzamiento de hasta 161 km/h y 160 km/h, respectivamente. Estos deportes requieren una gran precisión y habilidad para controlar y dirigir la pelota a tales velocidades.

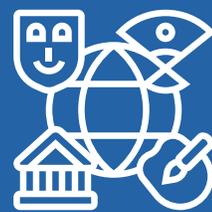
En conclusión, mientras que deportes como el fútbol son los más populares, los verdaderos campeones de velocidad en el mundo deportivo son disciplinas menos conocidas pero igualmente impresionantes. Desde el bádminton hasta el tenis, cada deporte tiene características únicas que permiten a la pelota alcanzar velocidades vertiginosas, demostrando que la combinación de técnica, física y diseño puede resultar en hazañas impresionantes de velocidad y control.



LA PRIMERA GRAN  
CIVILIZACIÓN HUMANA



# LOS SUMERIOS



En las fértiles llanuras entre los ríos Tigris y Éufrates, en la región conocida como Mesopotamia, floreció la primera gran civilización de la historia: los sumerios. Estos antiguos pobladores, cuyo auge se sitúa alrededor del 3500 a.C., dejaron un legado impresionante que sentó las bases de muchas de las características fundamentales de las sociedades posteriores.

## Orígenes y Ubicación

La civilización sumeria se desarrolló en el sur de la actual Irak. Esta región, también conocida como Sumer, estaba compuesta por una serie de ciudades-estado independientes, cada una con su propio gobierno y deidad tutelar. Entre las más destacadas se encuentran Ur, Uruk, Lagash, Eridu y Kish.

## Innovaciones y Avances Tecnológicos

Los sumerios fueron pioneros en numerosos campos del conocimiento y la tecnología:

- **Escritura Cuneiforme:** Considerada una de sus contribuciones más significativas, los sumerios inventaron la escritura cuneiforme, la cual utilizaba un sistema de pictogramas y símbolos para registrar información. Esta invención no solo facilitó la administración y la economía, sino que también permitió la preservación de la historia, la literatura y las leyes.
- **Rueda:** Aunque la invención de la rueda es a menudo atribuida a esta civilización, los sumerios no solo la desarrollaron sino que la aplicaron de manera innovadora en carros y en la creación de alfarería, lo que supuso un avance significativo en el transporte y en la producción de bienes.

**LOS SUMERIOS UTILIZARON UN SISTEMA DE NUMERACIÓN BASADO EN EL NÚMERO 60 (SEXAGESIMAL). ESTE SISTEMA SIGUE INFLUYENDO EN LA FORMA EN QUE MEDIMOS EL TIEMPO HOY EN DÍA, CON 60 SEGUNDOS EN UN MINUTO Y 60 MINUTOS EN UNA HORA. TAMBIÉN APLICARON ESTE SISTEMA EN ASTRONOMÍA Y GEOMETRÍA.**



### **Innovaciones y Avances Tecnológicos**

- **Arquitectura:** Los sumerios fueron maestros de la construcción con ladrillos de barro. Sus templos, conocidos como zigurats, eran estructuras monumentales dedicadas a sus dioses y se erigían en el centro de las ciudades, simbolizando el poder religioso y político.
- **Sistema de Numeración y Matemáticas:** Desarrollaron un sistema de numeración basado en el 60 (sexagesimal), que aún perdura en nuestra medición del tiempo (60 segundos, 60 minutos). También hicieron avances en geometría y álgebra que influirían en las civilizaciones posteriores.

### **Sociedad y Cultura**

- La sociedad sumeria estaba altamente estratificada, con un rey-sacerdote (ensi) que gobernaba en nombre de los dioses. La religión jugaba un papel central en la vida cotidiana, y los sumerios eran politeístas, adorando a una multitud de deidades, cada una con funciones y atributos específicos.
- La literatura sumeria es rica y variada, destacando la "Epopéya de Gilgamesh", una de las obras literarias más antiguas del mundo. Este poema épico narra las aventuras del rey Gilgamesh y refleja las preocupaciones existenciales y espirituales de los sumerios.



## Economía y Agricultura

Los sumerios desarrollaron una economía basada en la agricultura intensiva, aprovechando las tierras fértiles entre los ríos Tigris y Éufrates. Implementaron sistemas de riego avanzados que les permitieron cultivar una variedad de productos, como cebada, trigo y dátiles. También criaban ganado y pescaban en los ríos, complementando su dieta y economía.

## Legado

El impacto de los sumerios en la historia de la humanidad es incalculable. Sus innovaciones en escritura, arquitectura, matemáticas y administración sentaron las bases para las civilizaciones futuras. Muchas de sus ideas y logros fueron adoptados y mejorados por los acadios, babilonios y asirios, asegurando que el legado sumerio perdurara a lo largo de los siglos.

En resumen, los sumerios no solo fueron los primeros en muchas áreas clave del desarrollo humano, sino que también establecieron un modelo de civilización que influyó profundamente en el curso de la historia. Su capacidad para innovar y organizarse en sociedades complejas sigue siendo un testimonio del ingenio y la creatividad humanos.



# ¿Tienes un evento social en puerta? Nosotros lo organizamos por ti

Desde el lugar ideal, hasta la  
producción con pirotecnia...

Contamos con diversos  
salones, jardines, amenidades,  
grupos musicales, floristas y  
todo tipo de proveedores  
exclusivos que podrán  
adaptarse perfectamente a las  
expectativas de tu evento.



*Paolo Events*

CREADORES DE SUEÑOS

Bodas  
XV Años  
Graduaciones  
Empresariales

[paoloeventsmx@gmail.com](mailto:paoloeventsmx@gmail.com)

[www.paoloevents.mx](http://www.paoloevents.mx)



@paoloeventsmx



**Mascoteando**<sup>®</sup>  
POR EL BIENESTAR ANIMAL

**"21 DE JULIO DÍA DEL PERRO"  
TODO SOBRE LA  
DOMESTICACIÓN DEL PERROY  
SU ANTECESOR EL LOBO**



**Mascoteando**  
POR EL BIENESTAR ANIMAL

## LA FASCINANTE HISTORIA DE LA DOMESTICACIÓN DEL PERRO

### **Un Viaje que Transformó a la Humanidad y a los Lobos**

Uno de los eventos más importantes y significativos que marcaron la historia de la humanidad es la domesticación del perro. Este proceso, iniciado en épocas remotas y culminado hace alrededor de 20,000 años, no solo transformó a los lobos, sino que también moldeó la vida humana de manera profunda.

### **El Origen del Perro Doméstico**

Es un hecho comprobado que el perro descende del lobo. Según estudios genéticos, hoy se reconoce al perro como una subespecie de su ancestro silvestre, el lobo, clasificándose científicamente como *Canis lupus familiaris*. Desde el momento en que los lobos y los humanos comenzaron a interactuar, ciertos lobos mostraron variaciones significativas en su comportamiento. Algunos de estos animales podían estar cerca de los humanos sin mostrar miedo ni agresividad. Esta capacidad se debía a cambios fisiológicos que reducían su respuesta al estrés en presencia de humanos.

### **De Lobos a Perros: Un Proceso Evolutivo**

Estas modificaciones fisiológicas y de comportamiento se transmitieron a través de incontables generaciones, alterando gradualmente el código genético de estos lobos. Con el tiempo, estos cambios dieron lugar a transformaciones estructurales, adaptándose cada vez más a la vida junto a los humanos.





## La Expansión Global del Perro Doméstico

Una vez que el perro se estableció como compañero del ser humano, ambos se extendieron por todo el mundo. A medida que se adaptaban a diferentes climas y condiciones, surgieron nuevas variaciones en la apariencia de los perros. Los humanos jugaron un papel crucial en este proceso, seleccionando a los perros que se reproducirían según las características que les resultaban útiles o atractivas. Esta selección artificial llevó a la diversidad de razas que conocemos hoy.

## La Diversificación de las Razas Caninas

Desde entonces, los perros han mostrado una sorprendente y rápida diversificación morfológica. Actualmente, existen más de cuatrocientas razas diferentes, con comportamientos que varían enormemente. Por ejemplo, los perros guardianes de rebaños protegen a las ovejas de los depredadores en lugar de cazarlas, mientras que los perros cobradores devuelven la presa al cazador en lugar de huir con ella.



## La Conexión Especial entre Perros y Humanos

Investigaciones recientes han demostrado que los perros están tan estrechamente vinculados a los humanos que al mirar a sus dueños a los ojos, producen oxitocina, la llamada "hormona del amor". Este fenómeno, único entre los animales, es un claro testimonio del profundo impacto de la domesticación en nuestros mejores y más antiguos amigos.

La domesticación del perro no solo transformó a los lobos en fieles compañeros de los humanos, sino que también cambió la dinámica de la vida humana de manera significativa. Esta relación especial continúa evolucionando, reforzando el vínculo único entre perros y humanos y recordándonos la importancia de estos animales en nuestra historia y en nuestras vidas.

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 photograph showing two hands gently cupping a bright red heart. The heart has a white medical cross 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...

...y entonces papá? que no quieres estar conmigo en vacaciones? Eso me hizo preguntarme qué tanto realmente los padres de familia después de que termina el ciclo escolar están dispuestos a pasar tiempo con sus hijos. Yo sé que parte de los problemas tiene que ver con el modus vivendi que tenemos en la ciudad, en las grandes urbes; cuando el sueldo de uno no alcanza necesariamente para que una familia viva de manera decorosa y entonces tal vez los 2 padres o los adultos en cuestión tienen que salir a trabajar.

Y quedarse con los niños en este periodo interanual, este periodo de vacaciones resulta ser algo complicado. Los cursos de verano son la respuesta que varias empresas han encontrado para que la gente que quiere seguir llevando a actividades lúdicas recreativas, algunos cursos de regularización para los hijos, etc.

Sin embargo quiero invitarte a que pienses un poquito en la cuestión de cuánto tiempo realmente calidad puedes pasar con tu familia, con tu hija o con tu hijo, cuánto tiempo de calidad le puedes dedicar?

Porque más allá de un curso de verano y habilidades como tocar el violín o pertenecer a un equipo de basketball los niños van a recordar el tiempo que pases con ellos y se va a quedar.





## 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.



Va a ser parte de su formación, va a ser parte de lo que los construya como adultos y es nuestra responsabilidad como padres poner esta semilla para que pueda germinar, pueda crecer y ellos en algún momento se conviertan en miembros adultos de esa sociedad. Que elijan poder estar con la familia, poder tener actividades recreativas y si deciden tener hijos que se hagan cargo de poder pasar tiempo con ellos.

Realmente el tiempo de calidad que podemos pasar con nuestros hijos o con nuestra familia es de vital importancia, porque desde la inteligencia emocional, desde el aprender a llevar conductas saludables o simplemente pasar buenos momentos que se convertirán en recuerdos memorables para las futuras generaciones, es ahí donde el tiempo se convierte en algo invaluable.

Es de todos sabido el cuento de “papá cuánto ganas por hora en cuanto me vendes 1 hora de tu tiempo” y no se trata de generar víctimas o victimarios de las circunstancias sociales, sino poner cartas en el asunto y determinar; generar tiempo para pasar con la familia o con nuestros seres amados realizando actividades más allá de solamente trabajar para darles un estilo de vida, sino también poder compartir emociones, momentos y vivencias que se quedarán con nosotros y con ellos para siempre.



Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte a nivel mundial, con 17 millones de fallecimientos anuales, superando a todos los tipos de cáncer combinados.

La Dra. Carmen Encarnación Roa, electrofisióloga y colaboradora de la Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC), escribe: “La cardiología moderna está caracterizada por grandes avances en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Pero, a pesar de esto, la incidencia de la Muerte Súbita Cardíaca no ha disminuido”.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) informa que solo en los Estados Unidos se registran un promedio de 565,000 paros cardíacos súbitos anualmente en personas aparentemente sanas o no gravemente enfermas, que no han sufrido traumatismos pero presentan un evento catastrófico cardiovascular que las lleva a una parada cardíaca. Incluso se reportan, desafortunadamente, 20,000 casos en lactantes y niños (AHA 2020).

**PARO CARDIACO  
SÚBITO, TODOS  
SOMOS  
VULNERABLES**

La Fundación SADS-México (Sudden Arrhythmia Death Syndromes / Síndromes de Muerte por Arritmias Súbitas) estima que el 1% de la población mexicana podría sufrir un paro cardíaco súbito por una arritmia letal llamada Taquicardia Ventricular (TV) sin pulso o Fibrilación Ventricular (FV). El paro cardíaco súbito por trastornos eléctricos en el corazón (TV/FV) no hace distinción de edad, sexo, actividad física o profesión; tampoco discrimina si hay problemas de presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, y puede presentarse incluso en personas aparentemente sanas.

El paro cardíaco súbito por TV/FV es el que tiene más posibilidades de ser revertido, siempre y cuando se brinde oportunamente una reanimación cardiopulmonar (RCP) de calidad y se tenga acceso a un DEA (Desfibrilador Externo Automatizado). La evidencia ha demostrado que, si se brinda una RCP oportuna, se alcanza hasta un 5% de posibilidades de favorecer el Retorno de la Circulación Espontánea (RCE), pero si se cuenta con un DEA y se realiza una desfibrilación en los 3 a 4 minutos desde el inicio de la emergencia, se logra hasta un 74% de posibilidad del RCE. Esto también disminuye las posibilidades de secuelas neurológicas, aumentando las probabilidades de mantener una buena calidad de vida del paciente.

Es importante resaltar que entre el 75 y 80% de los paros cardíacos ocurren en el hogar, la escuela, el gimnasio o el trabajo, es decir, fuera de una área hospitalaria, y desafortunadamente los niños no están exentos. En el encuentro internacional virtual de la AHA de este año, se mencionó que menos del 40% de las personas que sufrieron un paro cardíaco súbito en los EUA recibieron ayuda de un testigo presencial, y menos del 12% tuvo acceso a un DEA.

El 12 de junio de 2021, millones de personas fueron testigos en la Eurocopa de un paro cardíaco súbito en un jugador de fútbol profesional, una persona joven, sin padecimiento cardíaco alguno, que de manera inesperada quedó inconsciente, literalmente muriendo por unos minutos.

Afortunadamente, la ayuda inmediata con maniobras de RCP y la desfibrilación a los 2 minutos y 7 segundos desde el inicio de la emergencia cardíaca lograron el Retorno de la Circulación Espontánea. Me refiero a Christian Eriksen, jugador de fútbol de la selección de Dinamarca, quien unos días después saludaba a sus seguidores sin secuelas neurológicas visibles, al lado de sus dos hijos pequeños, y en 2022 formó parte de la selección de Dinamarca en el Mundial de Fútbol de Catar. Ahora, en la EUROCOPA 2024, anotó un gol para su selección.

El 2 de enero de 2023, nuevamente millones de personas fueron testigos de un paro cardíaco súbito por FV durante un partido de fútbol americano, cuando Damar Hamlin, de 24 años, de los Buffalo Bills, sufrió una parada cardíaca y se desvaneció en pleno partido. La ayuda inmediata por parte del asistente Danny Kellington, quien inició maniobras de RCP y tuvo acceso oportuno a un DEA, logró revertir la situación. Es gratificante constatar que Damar no sufrió daño neurológico alguno.

Estos dos desafortunados eventos se destacan entre miles que ocurren a nivel mundial y que no tienen la fortuna de recibir una ayuda adecuada que brinde RCP y acceso oportuno a un DEA.

Christian Eriksen y Damar Hamlin fomentan la capacitación en RCP y resaltan la importancia de tener acceso oportuno a un DEA en los casos de Paros Cardíacos Súbitos en sus comunidades.

¿Cuántos de nosotros o nuestros familiares podrían sobrevivir ante un paro cardíaco súbito?

Podríamos considerar las enfermedades cardíacas como una pandemia no infecciosa, que puede controlarse si se detectan y modifican los factores de riesgo (presión alta, diabetes y sobrepeso), pero aun así nuestra vulnerabilidad sigue siendo el paro cardíaco súbito, y como se menciona, “nadie” está exento.

Por lo tanto, debemos involucrarnos para favorecer zonas “Cardio Seguras” o “Cardio Protegidas” en nuestros entornos familiares, donde se encuentran las personas que amamos. En la Alianza Contra la Muerte Súbita Cardíaca en México, una iniciativa de la Sociedad Interamericana de Cardiología y que preside el Médico Cardiólogo Electrofisiólogo, Dr. Manlio Fabio Márquez Murillo, se nos ha invitado a distintas entidades encargadas de entrenar en RCP básica para formar parte de esta Alianza. Desde allí, estamos fomentando y facilitando la capacitación en RCP básica. Recientemente, incluso, la Alianza ha logrado integrar a empresas fabricantes de DEAs de Europa, Japón y China, para hacer posible que, a grupos organizados que se capaciten en RCP básica, se les pueda donar un DEA.

**CONSIDEREMOS LO SIGUIENTE:** Si, en este momento en casa, fueras testigo de un paro cardíaco súbito en la persona que más amas, ¿quién brindaría una RCP de calidad? ¿Tienes la oportunidad de acceder a un DEA? Esperar la llegada de los servicios de emergencia sin brindar una RCP básica, o subirlo al auto y “correr” al hospital más cercano, sería condenarlo a la muerte, y en el mejor de los casos, puede que sobreviva, pero con secuelas neurológicas. Reconocer esta vulnerabilidad ante un paro cardíaco súbito y ser solo espectadores sin involucrarnos en favorecer zonas “Cardio Seguras” o “Cardio Protegidas” pone en riesgo a nuestras familias.



## 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](mailto:gruposalvandovidas@gmail.com)





## ENVEJECER SANAMENTE Y CON UNA ADECUADA CALIDAD DE VIDA

El incremento en la esperanza de vida en México y en el resto del mundo, hace necesario que tomes conciencia de que actualmente podemos llegar a vivir más de 85 años.

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que puede ser vivida con salud y vitalidad. A medida que avanzamos en edad, es fundamental adoptar hábitos que promuevan un envejecimiento saludable, mejorando nuestra calidad de vida y bienestar general. Aquí te presentamos algunas estrategias esenciales para envejecer de manera sana.

### \*1. Alimentación Balanceada

Una dieta equilibrada es crucial para mantener la salud a medida que envejecemos. Consumir una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo. La hidratación adecuada también es esencial, ya que ayuda a mantener el cuerpo funcionando correctamente y a prevenir enfermedades.

### 2 Actividad Física Regular

El ejercicio regular es vital para mantener la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular. Actividades como caminar, nadar, practicar yoga o tai chi no solo mejoran la condición física, sino que también contribuyen al bienestar mental. La actividad física regular puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón.

## 4. Sueño Adecuado

El sueño de calidad es esencial para la salud general. Dormir bien ayuda a reparar el cuerpo y la mente, mejora la memoria y el estado de ánimo, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Se recomienda mantener una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para el descanso .

## 5. Chequeos Médicos Regulares

Las visitas regulares al médico son importantes para monitorear la salud y detectar cualquier problema temprano. Los chequeos rutinarios y las pruebas preventivas pueden identificar condiciones de salud antes de que se conviertan en problemas graves, permitiendo intervenciones tempranas y efectivas.

Envejecer sanamente implica un enfoque integral que combina una buena alimentación, ejercicio, salud mental, descanso adecuado y cuidado médico. Adoptar estos hábitos puede ayudar a vivir una vida plena y activa a medida que se avanza en edad.

### 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.



## ¿CÓMO AUMENTAR LA TESTOSTERONA?



**Jhair Garcia**

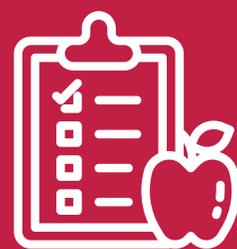
Licenciado en Medicina general con postgrado en nutrición clínica y deportiva. Certificado como entrenador de pesas y entrenamiento funcional.

La testosterona es una hormona sexual predominante en los hombres, sin embargo también existe en pequeñas cantidades en la mujer. Se produce en los testículos y en el caso de las mujeres, principalmente ocurre en los ovarios y en pequeñas cantidades en las glándulas suprarrenales. Empieza a aumentar de forma natural durante la adolescencia, propiciando la maduración sexual y producción de espermatozoides; tanto en hombres como en mujeres, esta hormona promueve el aumento del lívido, desarrollo de masa muscular, distribución de grasa corporal, densidad ósea y está implicada en el desarrollo de la personalidad (autoestima, confianza, control de impulsos, regulación emocional).

La testosterona alcanza su pico máximo entre los 20 y 39 años de edad en varones, posteriormente, cada década que envejecemos los niveles de esta hormona tienden a disminuir.

Cabe señalar que no solo la edad influye en la decadencia de la testosterona, existen factores nutricionales y ambientales, que pueden contribuir a su disminución.





Estos son 5 factores que pueden disminuir la testosterona en hombres menores de 40 años:

- Alcoholismo
- No realizar ejercicios de fuerza
- Malos hábitos alimenticios (exceso de azúcares añadidos / dieta carente de grasas buenas)
- Mal manejo del estrés
- Pocas horas de sueño (sueño no reparador).

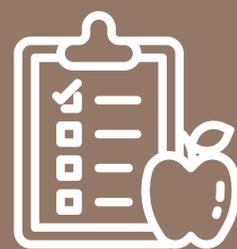
Los síntomas que pueden indicar bajos niveles de testosterona incluyen: pérdida de cabello, disfunción eréctil, disminución de la libido, pérdida de masa muscular, acumulación de grasa en el pecho en el caso de los hombres, y en mujeres, crecimiento de vello facial, voz ronca y acumulación de grasa en zona abdominal.

Dentro de las formas naturales que existen para aumentar la testosterona se encuentran:

- Dormir más de 8 horas
- Reducir el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados.
- Comer alimentos ricos en ácidos grasos saludables como: salmón, sardina, nueces, huevo, etc.
- Reducir niveles de estrés
- Realizar regularmente entrenamiento con pesas.

Es importante que si presentas alguno de los síntomas mencionados y llevas un estilo de vida saludable, acudas con un médico especialista ya que tu deficiencia podría deberse a algún padecimiento más importante.





## ¿QUÉ ES LA QUIROMANCIA?

La palabra quiromancia se deriva del griego (Khéir- mano) y manteía- manteía- adivinación) adivinación mediante la lectura de la mano.

La quiromancia fue de gran utilidad para los egipcios, romanos, griegos, la utilizaban para la adivinación o predicción climática misma que confirmaban con estudios de astrología.

Cuando miramos nuestras manos estamos mirando nuestro mapa genético o nuestro ADN de manera grafica.

Otros autores la definen de la siguiente manera:

Es el arte de la caracterización y predicción del futuro mediante el estudio de la palma de la mano

Es la técnica que, por medio de la observación de la forma, líneas, tonalidades, de la mano nos permite saber muchos detalles sobre la vida pasada y cotidiana de la persona a la que se le está realizando la consulta

La quiromancia se basa principalmente en 4 aspectos:

- Vida
- Salud
- Amor
- Dinero

### QUIROLOGIA

La quilología nos da un perfil mas ligado a la salud, personalidad, carácter del individuo, por medio de las características de las manos

Como observamos van de la “mano” ambas, pero no es lo mismo quiromancia que quilología

Existen tres líneas fundamentales que gobiernan la palma de la mano:

1. Línea del corazón
2. Línea de la cabeza
3. Línea de la vida
4. Línea de la suerte (no todos la tienen)

Para la interpretación de las líneas de la mano se requiere estudio, intuición, observación y mucha practica

La quiromancia moderna a menudo combina tradicionales técnicas de predicción con la psicología

Es importante saber que para realizar la lectura de las líneas de la mano se deben considerar diferentes aspectos:

- Forma de la mano y de los dedos
- Color de la piel
- Temperatura de las manos
- Formación de los montes (región poco carnosa en la base de los dedos en la palma de la mano)
- Tamaño de la mano (existe una forma de medir las manos)
- Líneas superficiales y bien definidas.

### Ma. Georgina Muñoz Cabello

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



EL JUEGO MUSICAL DE  
**POKER**  
MÚSICA VERSÁTIL



**TODO TIPO DE EVENTOS SOCIALES:**

**BODAS  
XV AÑOS  
BAUTIZOS  
CORPORATIVOS  
EMPRESARIALES  
GRADUACIONES  
LANZAMIENTOS  
Y MÁS...**

CON 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LOS EVENTOS SOCIALES...

“EL JUEGO MUSICAL DE POKER” ES UNA AGRUPACIÓN MUSICAL QUE PUEDE AMENIZAR CUALQUIER TIPO DE EVENTO SOCIAL, DESDE EL EVENTO FAMILIAR HASTA UN BAILE MASIVO, YA QUE CONTAMOS CON UNA AMPLIA VARIEDAD DE REPERTORIO QUE PERMITE UNA SELECCIÓN MUSICAL ADECUADA PARA CADA INSTANTE DE UN EVENTO. JÓVENES, ADULTOS Y GENTE DE LA TERCERA EDAD TENDRÁN MUCHOS MOMENTOS DE DIVERSIÓN EN SU EVENTO MEDIANTE DIVERSAS DINÁMICAS, YA QUE GENERAMOS UNA INTEGRACIÓN DE TODOS LOS ASISTENTES CON UNA CONDUCCIÓN ELEGANTE, RESPETUOSA, QUE SIN DUDA DEJARÁ GRATOS RECUERDOS EN TODOS LOS ASISTENTES.

CONTRATACIONES  
TEL Y WHATSAPP: 5525636334



**GRUPO POKER**

**WWW.GRUPOPOKERMX.COM**

# LA IMPORTANCIA DE THE BEATLES EN EL MUNDO DE LA MÚSICA



The Beatles, la legendaria banda británica formada en Liverpool en 1960, no solo revolucionó la música, sino que también dejó una huella imborrable en la cultura global. Integrada por John Lennon, Paul McCartney, George Harrison y Ringo Starr, The Beatles se convirtió en un fenómeno mundial que transformó la manera de hacer y escuchar música. Este artículo explora su contexto histórico, sus innovaciones musicales, la genialidad de sus miembros y su influencia perdurable en el rock y la música en general.

La década de 1960 fue una época de cambio social, político y cultural. El mundo se encontraba en plena Guerra Fría, y los movimientos por los derechos civiles y la contracultura estaban en auge. En este contexto, The Beatles surgieron como un faro de innovación y frescura. Su música ofrecía un escape y una nueva perspectiva en un tiempo de incertidumbre y cambio.

El lanzamiento de su primer sencillo, "Love Me Do", en 1962 marcó el comienzo de la "Beatlemania". Su popularidad creció rápidamente, primero en el Reino Unido y luego en Estados Unidos, donde su aparición en el show de Ed Sullivan en 1964 fue vista por aproximadamente 73 millones de personas, consolidando su estatus de superestrellas internacionales.

The Beatles fueron pioneros en muchas áreas de la música popular. Innovaron en la producción musical, usando técnicas de grabación avanzadas y efectos de estudio que nunca antes se habían utilizado en la música pop.

Su álbum "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" (1967) es considerado uno de los primeros álbumes conceptuales, donde todas las canciones están unidas temáticamente, marcando un hito en la producción de discos.

Musicalmente, la banda no se limitó a un solo estilo. Evolucionaron constantemente, pasando del rock and roll inicial de "Please Please Me" (1963) al rock psicodélico de "Revolver" (1966) y "The White Album" (1968). Incorporaron una amplia variedad de influencias, desde la música clásica y el jazz hasta la música india, reflejada en canciones como "Norwegian Wood" y "Within You Without You".

## La Genialidad de sus Integrantes

Cada miembro de The Beatles aportó su propia genialidad y talento único a la banda. John Lennon era conocido por sus letras ingeniosas y provocadoras, así como por su espíritu rebelde. Paul McCartney aportó una gran habilidad melódica y un enfoque más pop a la composición. George Harrison, aunque inicialmente eclipsado por Lennon y McCartney, se destacó por su experimentación musical y su incorporación de la música india. Ringo Starr, con su estilo de batería sencillo pero efectivo, proporcionó una base rítmica sólida que complementaba a la perfección el sonido de la banda.

La colaboración entre Lennon y McCartney es una de las más exitosas en la historia de la música. Sus estilos de composición complementarios resultaron en algunas de las canciones más memorables de todos los tiempos, como "Hey Jude", "Let It Be" y "A Day in the Life".

*City of Liverpool*  
**PENNY**  
**LANE** **L18**

La influencia de The Beatles se extiende más allá del rock. Artistas de todos los géneros, desde el pop hasta el hip-hop, han reconocido el impacto de The Beatles en su trabajo. Su legado perdura en la manera en que se conciben y producen los álbumes, en la importancia dada a las letras y en la búsqueda constante de innovación musical.

The Beatles fueron más que una banda de rock; fueron un fenómeno cultural que cambió la música y el mundo para siempre. Su contexto histórico, sus aportaciones innovadoras, la genialidad individual de sus integrantes y su influencia duradera en la música y la cultura popular los han consolidado como una de las bandas más importantes de todos los tiempos. A través de su música, The Beatles continúan inspirando a nuevas generaciones de artistas y seguidores, asegurando que su legado perdure para siempre.

# ANÚNCIA TE CON NOS OTRO S

INFO@CUAUTIMEDIOS.COM  
5533955950  
5573698242

**CREARTH**  
DISEÑO Y PUBLICIDAD

Playeras personalizadas

PROMOCIONALES

Gorras, sudaderas

ETIQUETAS

Tazas, termos, vasos

Lonas, vinil, DTF

Tarjetas de presentación

CONTACTANOS

55 5455 6610

56 2421 9555

ESPACIOS DISPONIBLES  
PUBLICITARIOS CON GRANDES  
DESCUENTOS POR LANZAMIENTO





# CUAUTI MEDIOS

EL PULSO DE IZCALLI



[www.cuautimедios.com](http://www.cuautimедios.com)