

ARRECIFES MEXICANOS

EN INMINENTE PELIGRO, SU IMPORTANCIA Y LOS DESAFÍOS DE LOS ARRECIFES CORALINOS EN EL CARIBE MEXICANO



EL PUSLO DE IZCALLI:

RELIQUIAS DE SAN JUDAS TADEO VISITARÁN 11 MUNICIPIOS DEL ESTADO DE MEXICO INCLUYENDO CUAUTITLÁN IZCALLI

CULTURA

HIROSHIMA Y NAGASAKI: 15,000 TONELADAS DE TNT ARRASARON CADA CIUDAD

SEMANARIO INFORMATIVO

CUAUTI MEDIOS

EL PUSLO DE IZCALLI

MÚSICA

AEROSMITH SE RETIRA DE LOS ESCENARIOS: UN ADIÓS MARCADO POR PROBLEMAS DE SALUD

SEXTA EDICIÓN

ARRECIFES MEXICANOS

EN INMINENTE PELIGRO, SU IMPORTANCIA Y LOS DESAFÍOS DE LOS ARRECIFES CORALINOS EN EL CARIBE MEXICANO

Los arrecifes de coral son ecosistemas marinos esenciales, famosos por su diversidad biológica y su importancia ecológica. Proporcionan hábitat y alimento a numerosas especies marinas, además de ser áreas de reproducción y refugio. Estos ecosistemas no solo son vitales para la naturaleza, sino que también benefician a las comunidades humanas al ofrecer servicios ambientales como la protección costera, ya que las formaciones coralinas disminuyen la fuerza de las olas y reducen la erosión de las playas durante tormentas y huracanes.

El Sistema Arrecifal Mesoamericano

En el mar Caribe se encuentra el extenso Sistema Arrecifal Mesoamericano, que se extiende por 1,000 kilómetros desde el norte de Quintana Roo en México, hasta las costas de Belice, Guatemala y el norte de Honduras.



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



La porción mexicana de este sistema, que abarca aproximadamente 300 kilómetros, se distingue por sus arrecifes de franja, que están separados de la costa por lagunas poco profundas.

Este sistema alberga una increíble diversidad de vida marina, incluyendo corales, moluscos, peces, tortugas, mamíferos marinos, algas y pastos marinos. En las costas de Quintana Roo, se estima la existencia de alrededor de 3,331 especies marinas, muchas de ellas de importancia económica, como el mero, el pargo, el pulpo y la langosta.

LUNES 12 DE AGOSTO DE 2024

ARRECIFES MEXICANOS

La economía regional del Caribe mexicano depende en gran medida de estos ecosistemas, con un impacto económico significativo en el turismo, que incluye actividades como paseos en embarcaciones, buceo, snorkel y pesca deportiva.

Degradación de los Arrecifes

En las últimas décadas, los arrecifes del Caribe han sufrido una rápida degradación. En los últimos 40 años, la cobertura de corales ha disminuido más del 50%, afectando la funcionalidad del ecosistema y su capacidad de proporcionar servicios ambientales. Esta degradación está relacionada con la creciente influencia humana, incluyendo el aumento de las emisiones de dióxido de carbono (CO₂), que contribuye al calentamiento global y la acidificación del océano, lo que afecta negativamente a los corales.

3 El aumento de la temperatura del océano provoca estrés térmico en los corales, que expulsan a sus microalgas simbióticas, un fenómeno conocido como "blanqueamiento coralino". La acidificación del océano también reduce la disponibilidad de carbonatos, esenciales para la calcificación de los corales, disminuyendo su crecimiento y aumentando su erosión.

Impacto del Desarrollo Costero

El desarrollo urbano y turístico en la costa del Caribe mexicano ha aumentado significativamente en las últimas cuatro décadas, incrementando la cantidad de nutrientes y contaminantes en la zona costera. Este crecimiento ha llevado a condiciones de eutrofización, acumulación de metales pesados y aumento de la sedimentación, lo que afecta negativamente a los arrecifes. Además, la mala gestión de residuos en estas áreas contribuye a la infiltración de contaminantes en los océanos, exacerbando la degradación de los arrecifes.



Las Arribazones de Sargazo

Otro problema emergente es la llegada masiva de sargazo a las costas del Caribe. Estas macroalgas, impulsadas por el viento y las corrientes marinas, se acumulan en grandes cantidades, formando "mareas marrones" que afectan la calidad del agua y la salud de los arrecifes coralinos. La descomposición del sargazo reduce el oxígeno en el agua y aumenta la turbidez, lo que perjudica la fotosíntesis de los organismos vegetales y contribuye a la mortalidad masiva de corales.

Enfermedades Coralinas

Las enfermedades son una de las principales causas de mortalidad coralina en el Caribe. Recientemente, se ha observado un aumento en el número de patologías que afectan a los corales, incluyendo la enfermedad de pérdida de tejido de corales pétreos, que ha causado la muerte de numerosas colonias en la región. Aunque se han hecho esfuerzos para identificar el agente causal de esta enfermedad, aún no se han obtenido conclusiones precisas.

Conservación y Recuperación

La conservación de los arrecifes coralinos del Caribe mexicano requiere la participación activa de todos los sectores de la sociedad. Las Áreas Naturales Protegidas (ANPs) son una estrategia crucial para la conservación de estos ecosistemas, aunque sus efectos positivos se ven limitados por el desarrollo costero desmedido. La investigación científica y la participación de las organizaciones de la sociedad civil (OSCs) son esenciales para el monitoreo y la conservación de los arrecifes. Iniciativas como “Healthy Reefs for Healthy People” integran esfuerzos de múltiples organizaciones para el estudio y la conservación de estos ecosistemas.

La ciencia ciudadana también juega un papel importante en la generación de datos para el monitoreo de los arrecifes, y la divulgación de la ciencia es fundamental para involucrar a la sociedad en la conservación de estos ecosistemas. Con la colaboración de todos, es posible diseñar e implementar acciones efectivas para la recuperación y protección de los arrecifes coralinos del Caribe mexicano.



LA FÓRMULA HARRIS-WALTZ



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 CESCOIMPOL en Madrid, España.

El pasado martes, Kamala Harris, candidata a la presidencia de Estados Unidos por el Partido Demócrata, anunció a su compañero de fórmula: Tim Walz. Walz es gobernador de Minnesota, un estado del Midwest. Se ha destacado por su postura liberal y en pro de la igualdad de género y la agenda LGBTIQ. Walz fue miembro del ejército, profesor, coach de fútbol y congresista. Al igual que Harris, se considera un defensor de la clase media y las familias trabajadoras, un enfoque que también utiliza Donald Trump junto con el joven blanco y ultra conservador, J.D.Vance, en su campaña.

Aunque ambas candidaturas apuntan a las clases medias trabajadoras, sus públicos son distintos. Harris y Walz se dirigen a las minorías étnicas y de diversas orientaciones sexuales, así como a las mujeres cuyos derechos sexuales y reproductivos han sido afectados.

Incluyen a quienes escuchan a Taylor Swift, Beyoncé y Prince (Walz declaró el día de Beyoncé en Minnesota). También buscan apoyar a aquellos sin acceso a seguro médico y prestaciones, es decir, los trabajadores más precarizados.

Por otro lado, Trump y Vance se enfocan en las clases medias blancas con trabajos manuales que se sienten amenazadas por la migración ilegal de México y Centroamérica. JD Vance habla de los “trabajos negros” y afirma que Estados Unidos no puede quedar a merced de una “señora sin hijos pero con gatos”, desdeñando los modelos de familia “no tradicional”.

Mientras los republicanos apelan a la narrativa de la familia tradicional y el sueño americano, los demócratas se van al otro extremo. Después de varias elecciones donde ambos partidos convergían en el centro, ahora apuestan por la polarización, muy al estilo latinoamericano en los últimos años. Los próximos meses de campaña en Estados Unidos veremos una campaña más de contraste entre ambos bandos, y esperando, eso sí, que no se cumbre más la parte económica como lo hizo el lunes negro.



FAMILIAS SOMALÍES HUYEN DE LA SEQUÍA

LA SEQUÍA PERSISTENTE EN SOMALIA HA GENERADO UNA CRISIS HUMANITARIA DE GRAN MAGNITUD, AFECTANDO A MÁS DE 1.4 MILLONES DE NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS, QUIENES ENFRENTAN EL RIESGO DE DESNUTRICIÓN AGUDA.





FAMILIAS SOMALÍES HUYEN DE LA SEQUÍA

A unos 350 km al este de Hargeisa, capital de Somalilandia, se encuentra Eldeere, un pueblo donde la aridez del paisaje refleja la severidad de la sequía. La ausencia de lluvias ha secado los depósitos y pozos de agua, y los pastos para el ganado han desaparecido. Las familias, desesperadas, migran desde lugares remotos como Gelwar en busca de socorro.

Harir Diriye, residente de Eldeere, comenta sobre la situación: "No tuvimos lluvias como esperábamos. Los pozos se secaron rápidamente y los pastos también. Nuevas familias llegan cada día buscando ayuda".

Un reciente informe destaca la gravedad de la situación en las regiones de Togdheer, Sool y Sanag, donde la escasez de agua y la pérdida de ganado han devastado las comunidades locales. Estos problemas han persistido durante los últimos tres años, recordando la devastadora sequía de 2017 que obligó a muchos a abandonar sus hogares.

Hoodo Hussein, una madre de cuatro hijos, huyó de Gelwar debido a la falta de alimentos y agua. "Nuestra aldea está gravemente afectada por la sequía. Perdimos 120 cabras y solo logramos salvar cinco. Ahora dependemos de la gente local y, con suerte, conseguimos una comida al día", relata.



Noor Saleeban, de Gure, también sufre las consecuencias de la sequía. A pesar de caminar horas en busca de agua, se enfrenta a pozos secos y animales debilitados. "He estado aquí tres horas, todos los pozos están secos", dice. El ganado, su único sustento, ha perdido valor drásticamente en el mercado.

La crisis afecta especialmente a las comunidades pastoriles, que ahora se ven forzadas a migrar a zonas urbanas en busca de recursos, sumándose a los millones ya desplazados por conflictos y cambios climáticos. La situación es alarmante, con más de 1.4 millones de niños en riesgo de desnutrición aguda, y 330,000 de ellos podrían enfrentar desnutrición aguda grave este año.





Se hace un llamado urgente para recaudar 6 millones de euros, necesarios para adquirir cajas de alimento terapéutico y tratar a los niños gravemente desnutridos. La continuidad de la cadena de suministro es crucial para salvar vidas.

La crisis también se entrelaza con tensiones políticas. Somalia ha reafirmado su soberanía tras un controvertido acuerdo entre Somalilandia y Etiopía, que concede a este último acceso marítimo.

Somalia ha denunciado este acuerdo como una violación de su soberanía y ha llamado a consultas a su embajador en Etiopía.

En resumen, la sequía en Somalia ha desencadenado una crisis multifacética que afecta a millones de personas, especialmente a los más vulnerables.

La comunidad internacional debe actuar con urgencia para brindar asistencia y prevenir una catástrofe aún mayor.

SPRA

Salinas Padilla & Roman Avila

Firma Legal

Contáctanos para tu

ASESORÍA LEGAL

CIVIL | FAMILIAR | PENAL



salinaspadillayasociados@gmail.com



81 8375 4628



www.sprayafl.com.mx

IZCALLI

EL PULSO



RELIQUIAS DE SAN JUDAS TADEO VISITARÁN
11 MUNICIPIOS DEL ESTADO DE MÉXICO
INCLUYENDO CUAUTITLÁN IZCALLI



EN UNA MUESTRA DE DEVOCIÓN SIN PRECEDENTES, MÁS DE 40 MIL FELIGRESES SE CONGREGARÁN EN CUAUTITLÁN IZCALLI PARA RECIBIR LAS PRECIADAS RELIQUIAS DE SAN JUDAS TADEO.

Este evento se enmarca en la celebración del 10° aniversario de la parroquia dedicada al santo, ubicada en este municipio. Las autoridades locales han preparado operativos especiales de seguridad y Protección Civil para asegurar el bienestar de los visitantes que lleguen de diversos municipios del Estado de México.

Un Recorrido Histórico

La reliquia que llegará a Cuautitlán Izcalli es un hueso del brazo de San Judas Tadeo, considerado un relicario de primer grado. Este significativo objeto religioso recorrerá 11 municipios mexiquenses, comenzando su travesía el 12 de agosto y permaneciendo en Izcalli hasta el 13 de agosto. La recepción de la reliquia está programada para las 7:30 am del 12 de agosto, seguida de una veneración pública que se extenderá hasta las 9:50 pm. A las 10:00 pm se celebrará una misa y la parroquia permanecerá abierta hasta las 11:59 pm.

El 13 de agosto, la veneración comenzará a las 6:00 am para permitir que los feligreses puedan asistir antes de iniciar sus labores diarias.

Preparativos y Seguridad

El obispo de Cuautitlán Izcalli, Francisco González Ramos, ha indicado que se espera una afluencia cuatro veces mayor a la habitual, con un estimado de 40 mil personas provenientes de municipios como Cuautitlán México, Atizapán de Zaragoza, Huehuetoca, Nicolás Romero y Teoloyucan.

Para garantizar la seguridad de todos los asistentes, la Comisaría General de Seguridad Ciudadana y la Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos han organizado un amplio operativo.

Este dispositivo de seguridad incluirá el cierre de avenidas cercanas a la capilla, como Alemania, Bélgica, Dinamarca, Bulgaria y Satélite.



La Devoción a San Judas Tadeo

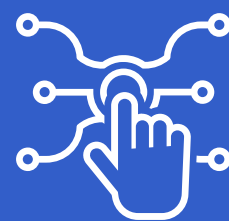
San Judas Tadeo, uno de los apóstoles más venerados en México, es conocido como el santo de las causas difíciles y desesperadas. Su festividad se celebra el 28 de octubre, fecha en la que fue linchado por predicar el Evangelio. Su figura es especialmente popular entre los jóvenes, quienes recurren a su intercesión en momentos de extrema dificultad.

Nacido en el seno de una familia cercana a Jesús, San Judas Tadeo dedicó su vida a la difusión del cristianismo. Según la tradición católica, él fue primo de Jesús y su legado incluye la fundación de la comunidad cristiana de Babilonia junto con el apóstol Simón. San Judas Tadeo también es conocido por la carta que escribió a los judeocristianos para advertirles sobre los peligros del libertinaje.

Significado de las Reliquias

Las reliquias de San Judas Tadeo que recorrerán el Estado de México son un hueso de uno de sus brazos. Este tipo de reliquia de primer grado tiene una profunda significación espiritual, ya que representa una conexión directa con los santos y mártires de la Iglesia. La presencia de estas reliquias es una oportunidad única para los devotos de experimentar un momento de gran fervor religioso.

La llegada de las reliquias de San Judas Tadeo a Cuautitlán Izcalli es un evento de gran importancia para la comunidad católica del Estado de México. Los preparativos y medidas de seguridad garantizan que este momento de fe y devoción se desarrolle de manera ordenada y segura, permitiendo a miles de feligreses rendir homenaje a uno de los santos más queridos de la Iglesia Católica.



LI-FI: LA REVOLUCIÓN DE LA CONECTIVIDAD QUE PODRÍA DESBANCAR AL WI-FI

TECNOLOGÍA

En un mundo cada vez más digitalizado, la evolución tecnológica continúa a un ritmo imparable. Hoy, una nueva tecnología emergente promete revolucionar la manera en que nos conectamos a internet: Li-Fi (Light Fidelity), que podría superar al Wi-Fi en varios aspectos clave.

¿Qué es el Li-Fi y cómo funciona?

Li-Fi es una tecnología que utiliza la luz visible emitida por LEDs para transmitir datos a velocidades asombrosas. Introducida por primera vez en 2011 por el profesor Harald Haas de la Universidad de Edimburgo, esta innovación se basa en la modulación de la luz para enviar información.

Los dispositivos receptores, como teléfonos móviles y computadoras, captan estas modulaciones y las convierten en datos utilizables. La tecnología requiere una línea directa entre la fuente de luz y el dispositivo receptor para funcionar correctamente.

Ventajas del Li-Fi

Velocidades de transmisión: El Li-Fi ha demostrado en pruebas la capacidad de alcanzar velocidades de hasta 224 Gbps, muy por encima de los máximos 100 Mbps que ofrece el Wi-Fi actual. Esta rapidez abre un abanico de posibilidades para aplicaciones que requieren un gran ancho de banda.



Eficiencia energética:

A diferencia del Wi-Fi, que utiliza ondas de radio y requiere dos radios y transmisores de RF para la transmisión de datos, el Li-Fi emplea simplemente LEDs y fotodiodos. Este método consume menos energía, ya que el proceso de transmisión es más directo y eficiente.

Seguridad:

La luz visible utilizada por el Li-Fi no atraviesa paredes, lo que limita su cobertura a la habitación donde se encuentra el emisor LED. Sin embargo, esta limitación se convierte en una ventaja en términos de seguridad, ya que reduce significativamente la interferencia y las posibilidades de hackeo remoto, haciendo al Li-Fi ideal para entornos sensibles.



220 GBPS DE VELOCIDAD



Densidad de datos:

El Li-Fi no sufre de saturación, incluso en ambientes con alta densidad de dispositivos. Funciona eficientemente en áreas con muchas fuentes de luz, lo que lo hace perfecto para lugares densamente poblados o con múltiples dispositivos conectados simultáneamente.

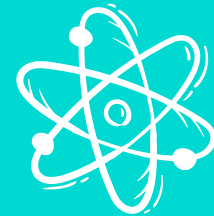
Limitaciones y desafíos

A pesar de sus impresionantes ventajas, el Li-Fi enfrenta algunos desafíos. La necesidad de una línea de visión directa entre el emisor y el receptor puede limitar su practicidad en algunos entornos. Además, la luz visible no puede atravesar paredes, lo que restringe su cobertura a espacios abiertos o dentro de una misma habitación.

El futuro del Li-Fi

El potencial del Li-Fi es vasto. Con una velocidad y seguridad superiores al Wi-Fi, esta tecnología podría encontrar aplicaciones en diversos campos, desde la industria hasta el hogar. A medida que continuamos avanzando en la era digital, el Li-Fi se perfila como una prometedora alternativa para mejorar nuestra conectividad diaria.

En conclusión, la llegada del Li-Fi representa un hito significativo en el mundo de las comunicaciones inalámbricas. Aunque todavía en desarrollo, sus ventajas en velocidad, eficiencia y seguridad sugieren que podría convertirse en la tecnología de conectividad del futuro, superando las limitaciones actuales del Wi-Fi y abriendo nuevas posibilidades en la era digital.



EL FASCINANTE ORIGEN DEL PRONÓSTICO DEL TIEMPO

LA METEOROLOGÍA, CIENCIA ENCARGADA DEL ESTUDIO Y PREDICCIÓN DE LOS FENÓMENOS ATMOSFÉRICOS, ES UNA DISCIPLINA INDISPENSABLE EN LA VIDA MODERNA.





Desde decisiones cotidianas hasta actividades cruciales como la agricultura, la aviación y la navegación, el pronóstico del tiempo juega un papel esencial. Pero, ¿alguna vez te has preguntado cómo surgió esta ciencia?

Los Primeros Pasos en la Historia de la Meteorología

El interés por entender y predecir el clima se remonta a las primeras civilizaciones. Los antiguos babilonios, alrededor del año 650 a.C., fueron pioneros en intentar prever cambios meteorológicos a corto plazo observando nubes y fenómenos ópticos como la aurora boreal. En China, hacia el 300 a.C., los astrónomos desarrollaron un calendario que dividía el año en 24 festivales, cada uno asociado a un tipo de tiempo específico.

En la antigua Grecia, Aristóteles escribió su obra "Meteorológica" alrededor del 340 a.C.

En este tratado, abordó temas como la formación de la lluvia, el granizo, el viento y otros fenómenos atmosféricos. Aunque muchas de sus ideas fueron refutadas siglos después, su obra fue considerada la autoridad en la materia durante casi 2000 años.

Avances Científicos y Tecnológicos

El verdadero desarrollo científico de la meteorología comenzó en el siglo XVII con la invención del barómetro de mercurio por Evangelista Torricelli y el desarrollo de termómetros precisos. Estos instrumentos permitieron medir variables cruciales como la presión y la temperatura del aire, sentando las bases para el estudio sistemático del clima.

Durante los siglos XVII y XVIII, científicos como Robert Boyle, Jacques-Alexandre-César Charles e Isaac Newton hicieron importantes contribuciones.



Boyle y Charles formularon leyes sobre la presión, temperatura y densidad de los gases, mientras que Newton y Leibniz desarrollaron el cálculo infinitesimal, esencial para modelar fenómenos meteorológicos. En el siglo XIX, estas teorías comenzaron a aplicarse en la práctica, permitiendo la creación de mapas meteorológicos basados en observaciones recogidas en diversas estaciones alrededor del mundo.

La Era Moderna del Pronóstico del Tiempo

La meteorología moderna dio un gran salto con la invención del telégrafo en 1837 por Samuel F.B. Morse. Este dispositivo permitió el rápido intercambio de datos meteorológicos entre estaciones, mejorando significativamente la precisión de las predicciones. En la década de 1920, la invención de la radiosonda facilitó la vigilancia meteorológica a gran altitud, proporcionando datos valiosos sobre las condiciones atmosféricas.

A finales del siglo XX y principios del XXI, el desarrollo de ordenadores con mayor capacidad de procesamiento permitió la elaboración de modelos meteorológicos más precisos y sofisticados.

La asimilación de datos, una técnica que utiliza observaciones recientes para ajustar y mejorar las predicciones, se ha convertido en una herramienta crucial en la meteorología actual.

La Importancia del Pronóstico del Tiempo en la Sociedad

Saber si hará calor o frío, si lloverá o hará sol, no solo nos ayuda a planificar nuestro día, sino que es vital para sectores como la agricultura, la ganadería, la aviación y la navegación. La capacidad de anticipar condiciones meteorológicas adversas permite tomar medidas preventivas que pueden salvar vidas y reducir daños materiales.

La meteorología también juega un papel crucial en el estudio del cambio climático. Observaciones continuas y precisas ayudan a entender cómo las actividades humanas afectan el clima y permiten desarrollar estrategias para mitigar estos efectos.

En resumen, el pronóstico del tiempo, una ciencia que comenzó con observaciones rudimentarias en la antigüedad, ha evolucionado hasta convertirse en una disciplina altamente sofisticada que combina principios físicos, técnicas estadísticas y potentes herramientas tecnológicas para ayudarnos a entender y adaptarnos a nuestro entorno.



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 close-up photograph of three wooden chess pieces on a chessboard. From left to right: a rook, a king, and a knight. The pieces are dark wood with a smooth finish. The background is a blurred, light blue-grey color. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the wood.

**¿POR QUÉ AL AJEDREZ
NO SE LE HA
CONSIDERADO COMO
DEPORTE OLÍMPICO?**

París se ha convertido en el epicentro del deporte mundial al acoger los Juegos Olímpicos. Más de 4.000 atletas de 184 delegaciones competirán en una amplia gama de disciplinas, destacándose por su enfoque en la innovación y la sostenibilidad. Estos juegos no solo buscan dejar un legado positivo para la ciudad y el país, sino también promover la diversidad, la inclusión y fomentar la práctica del deporte en todo el mundo.

Un Enfoque en la Innovación y Sostenibilidad

Los Juegos Olímpicos de París 2024 se han comprometido a ser un modelo de sostenibilidad. Desde la construcción de instalaciones con materiales reciclables hasta la implementación de sistemas de energía renovable, estos juegos pretenden minimizar su impacto ambiental. Además, se han planificado programas educativos y comunitarios que persiguen concienciar sobre la importancia de la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente.

La Diversidad y la Inclusión como Pilares

Otra de las prioridades de París 2024 es la promoción de la diversidad y la inclusión. Se han implementado diversas iniciativas para asegurar la participación de atletas de diferentes orígenes y capacidades, destacando la importancia de la igualdad de oportunidades en el deporte. Este enfoque no solo enriquece la experiencia olímpica, sino que también refuerza los valores fundamentales del movimiento olímpico.

A pesar de ser un deporte reconocido por el Comité Olímpico Internacional (COI) y estar regido por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), el ajedrez no formará parte del programa de los Juegos Olímpicos de París 2024. La Olimpiada de Ajedrez número 45 se celebrará en Budapest, Hungría, en septiembre de 2024, meses después de los Juegos Olímpicos.

La ausencia del ajedrez en los Juegos Olímpicos ha sido un tema de debate durante muchos años. Aunque el ajedrez ha sido presentado como deporte de exhibición en algunos eventos olímpicos, nunca ha logrado ser incluido oficialmente. Este deporte, que tiene una historia que se remonta al siglo VI en la India y ha evolucionado significativamente desde entonces, sigue luchando por su lugar en el escenario olímpico.

El ajedrez es más que un simple juego; es una herramienta poderosa para el desarrollo de habilidades mentales. Fomenta la concentración, la resolución de problemas y el pensamiento estratégico. Además, contribuye al crecimiento personal y al desarrollo intelectual, cualidades que han llevado a muchos países a integrar el ajedrez en sus programas educativos con resultados positivos.

Argumentos a Favor de la Inclusión del Ajedrez en los Juegos Olímpicos

Los defensores de la inclusión del ajedrez en los Juegos Olímpicos argumentan que este deporte mental merece un reconocimiento junto a los deportes físicos. Además, la FIDE es la cuarta federación deportiva internacional con más organizaciones afiliadas, lo que demuestra la popularidad y la influencia global del ajedrez.



A pesar de estos argumentos, existen barreras significativas. La falta de un componente físico y la naturaleza diferente de la competencia en el ajedrez son algunos de los obstáculos mencionados.

Además, el ajedrez no tiene la misma estructura organizativa que otros deportes olímpicos y no recibe el mismo nivel de apoyo financiero.

A medida que los Juegos Olímpicos de París 2024 se acercan, la conversación sobre la inclusión de deportes mentales como el ajedrez continúa. Aunque no estará presente en esta edición, la comunidad ajedrecista sigue trabajando para que, en un futuro cercano, el ajedrez sea reconocido como una disciplina olímpica.

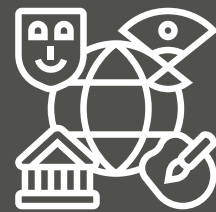
Mientras tanto, los Juegos de París prometen ser un evento memorable, marcado por la innovación, la sostenibilidad y un fuerte compromiso con la diversidad y la inclusión.



**15,000 TONELADAS DE TNT
ARRASARON CADA CIUDAD**



**HIROSHIMA
Y NAGASAKI**



El 6 de agosto de 1945, la humanidad presenció uno de los eventos más devastadores de la historia: la detonación de la bomba atómica sobre Hiroshima. A casi 80 años de aquel fatídico día, las secuelas de este acto aún resuenan en la memoria colectiva y en la realidad sociopolítica global.

El Ataque

En la mañana de aquel 6 de agosto, el bombardero estadounidense Enola Gay lanzó la bomba conocida como Little Boy sobre la ciudad de Hiroshima. Little Boy, una bomba de uranio que pesaba alrededor de 4400 kilogramos, explotó a más de 450 metros sobre la ciudad, liberando una energía equivalente a 15,000 toneladas de TNT.

Consecuencias Inmediatas

La explosión tuvo un efecto devastador inmediato: destruyó aproximadamente 8 kilómetros cuadrados de la ciudad y arrasó el 70% de los edificios. La cifra de muertos ascendió a 140,000 personas para finales de 1945, y miles más sufrieron quemaduras, heridas y los efectos de la radiación. La infraestructura médica colapsó, ya que el 90% del personal sanitario murió o resultó herido, y 42 de los 45 hospitales quedaron inutilizados.





La historia de Hiroshima nos enseña sobre los horrores de la guerra y la urgencia de trabajar hacia un mundo libre de armas nucleares. La memoria de las víctimas y el sufrimiento de los supervivientes deben servir como un llamado a la paz y la cooperación internacional para evitar que tal tragedia vuelva a ocurrir.

Impacto a Largo Plazo

Los efectos de la radiación aumentaron la incidencia de diversos tipos de cáncer, incluyendo leucemia, cáncer de tiroides, de mama y de pulmón, en los sobrevivientes. Además, las cicatrices psicológicas y físicas de los hibakusha (supervivientes de la bomba atómica) persisten hasta hoy, afectando a generaciones posteriores.

Influencia en la Segunda Guerra Mundial

La destrucción de Hiroshima, seguida por el bombardeo atómico sobre Nagasaki el 9 de agosto de 1945, precipitó el fin de la Segunda Guerra Mundial. Japón se rindió incondicionalmente el 15 de agosto de 1945, pocos días después de los ataques, aceptando los términos establecidos en la Declaración de Potsdam. Estas acciones dejaron claro al mundo el poder destructivo de las armas nucleares y marcaron el inicio de la era nuclear.

Consecuencias Geopolíticas

El uso de bombas atómicas en Hiroshima y Nagasaki no solo concluyó la Segunda Guerra Mundial, sino que también sentó las bases para la Guerra Fría. La rivalidad entre Estados Unidos y la Unión Soviética, centrada en la carrera armamentista nuclear, definió gran parte de la política global del siglo XX. La proliferación nuclear se convirtió en una preocupación constante, y aunque se han hecho esfuerzos para controlar y reducir el arsenal nuclear mundial, la amenaza persiste.

Setenta y cinco años después, la ONU ha señalado que, a pesar de los devastadores efectos de las bombas atómicas, el mundo no solo no ha eliminado estas armas, sino que ha incrementado su arsenal. Este recordatorio subraya la importancia de las iniciativas de desarme nuclear y la necesidad de buscar alternativas para la resolución pacífica de conflictos.



¿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

www.paoloevents.mx



@paoloeventsmx

Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación Veterinaria.

PARA FELINOS, CANINOS
Y FAUNA SILVESTRE



Nos especializamos en
pacientes
con enfermedades
neurologicas,
ortopédicas y con
enfermedades
degenerativas.



Atendemos

- Artrosis
- Fracturas
- Tendinitis
- Enfermedades de columna
- Post quirúrgico ortopédico y neurológico
- Cicatrización de heridas
- Seguimiento deportivo
- Seguimiento geriátrico



¡AGENDA TU CITA!



 Laguna Luna #48 local
202-H Cuautitlán Izcalli

 (55) 58733867

 fisiopawsmex@gmail.com



**BENEFICIOS DE JUGAR CON
TU GATO: MANTEN A TU
FELINO SALUDABLE Y FELIZ**



Los gatos, al igual que los humanos, necesitan mantenerse activos tanto física como mentalmente para llevar una vida saludable y feliz. El juego es una herramienta esencial para lograrlo, ofreciendo múltiples beneficios que van desde la reducción del estrés hasta la prevención de enfermedades. Aquí exploramos cómo puedes mejorar la calidad de vida de tu felino a través del juego y qué tipos de actividades son las más recomendadas.

Beneficios del Juego en Gatos

Reducción del Estrés: Jugar ayuda a disminuir los niveles de estrés en los gatos, permitiéndoles liberar energía acumulada y mantenerse relajados.

Prevención del Aburrimiento y Conductas Inapropiadas: Mantener a tu gato entretenido previene el aburrimiento, que puede llevar a comportamientos no deseados como arañar muebles o maullar excesivamente.

Control del Peso y Prevención de Enfermedades:

La actividad física regular a través del juego ayuda a evitar la obesidad, reduciendo el riesgo de enfermedades como la diabetes mellitus.

Fortalecimiento del Vínculo: Jugar con tu gato refuerza el lazo entre ambos, mejorando la confianza y la relación mutua.



Consulta siempre a tu Médico Veterinario

Satisfaciendo el Instinto Cazador

Los gatos tienen un fuerte instinto de caza, y el juego es una excelente manera de canalizar esta energía de manera positiva. Para ello, puedes replicar la secuencia de caza con juguetes que imiten a sus presas naturales. Esta secuencia incluye acechar, perseguir, saltar sobre la presa y morder.

Juguetes Interactivos:

Son ideales para captar la atención de tu gato. Los juguetes que se asemejan a cañas de pescar con señuelos en movimiento simulan una presa viva y mantienen a tu gato entretenido.

Juguetes Sonoros:

Los juguetes que emiten sonidos son particularmente atractivos para los gatos, ya que imitan el ruido que haría una presa real.

Estrategias de Juego

Para evitar que tu gato se sienta frustrado, es importante que tenga éxito en sus "cacerías". Al utilizar punteros láser o aplicaciones en tabletas, termina la sesión de juego con una recompensa tangible, como un juguete físico o un poco de alimento húmedo.

Escondites y Espacios de Juego:

Proporciona cajas de cartón o túneles donde tu gato pueda esconderse y jugar, lo cual aumenta la diversión y la actividad física.

Juego en Alturas:

A los gatos les encanta trepar, así que utiliza diferentes niveles en tu hogar para incrementar la actividad física.

La Magia del Catnip

El catnip o hierba gatera es una planta de la familia de la menta que resulta altamente atractiva para muchos gatos. Al olerla, los gatos suelen frotarse, correr y saltar, mostrándose muy entusiasmados. Este efecto es seguro y no crea adicción, durando entre 5 y 15 minutos.

Uso del Catnip: Puedes rociar la forma seca de la planta sobre los juguetes o en el área de juegos. Algunos juguetes incluso pueden rellenarse con catnip.

Seguridad en el Juego

Es crucial seleccionar juguetes seguros para tu gato. Evita aquellos con piezas pequeñas que puedan ser ingeridas o inhaladas, y asegúrate de supervisar todas las sesiones de juego.

Cuidado con Ciertos Objetos:

Aunque pueden ser tentadores, objetos como hilos, cables o bolsas de plástico no son seguros y pueden causar graves problemas de salud si son tragados.

La Importancia del Juego Según la Edad

El juego es vital en todas las etapas de la vida de un gato. En los gatitos, ayuda a desarrollar habilidades físicas y patrones de comportamiento esenciales. En gatos adultos y mayores, mantiene las articulaciones sanas y les proporciona estimulación mental.

Paciencia y Constancia:

No te desanimes si tu gato no muestra interés inicial en un juguete. La paciencia y la constancia son clave para generar confianza y encontrar qué tipos de juguetes prefieren.

Dedicar tiempo diario al juego no solo mejora la salud física y mental de tu gato, sino que también refuerza el vínculo entre ambos, asegurando que tu felino sea feliz y esté libre de estrés. ¡Recuerda, un gato activo es un gato feliz!



CONGRESO MUNDIAL DE LAS RAZAS MEXICANAS

Del 25 al 27 de octubre



Tijuana BC

Caliente®

INVITA

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 are positioned symmetrically, with fingers slightly curled around the heart. The background consists of horizontal wooden planks painted in a vibrant blue color. The overall composition is clean and centered, conveying a sense of care and health.

**SALUD
Y**

BIENESTAR



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



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.

Trabajar con personas adictas requiere una combinación de empatía, comprensión y estrategias efectivas. Aquí hay algunas opiniones constructivas sobre cómo abordar este trabajo:

1. Centrarse en la compasión: La adicción es una lucha interna y a menudo estigmatizada. Es esencial acercarse a las personas con adicción con compasión y sin juzgar.

2. Entender la complejidad: La adicción es un problema multifacético que implica factores biológicos, psicológicos y sociales. Es importante reconocer esta complejidad para abordarla de manera integral.

3. Fomentar la autonomía: Ayudar a las personas a desarrollar un sentido de control y autonomía sobre su recuperación puede ser empoderador y promover el crecimiento personal.

4. Ofrecer apoyo continuo: La recuperación de la adicción es un proceso a largo plazo. Proporcionar apoyo continuo y recursos puede ayudar a las personas a mantenerse en el camino hacia la recuperación.

5. Promover estrategias de afrontamiento saludables: Enseñar técnicas de afrontamiento saludables, como la meditación o el ejercicio, puede ayudar a las personas a manejar los desencadenantes y evitar la recaída.

6. Fomentar la conexión social: La soledad puede exacerbar la adicción. Animar a las personas a construir redes de apoyo y conexiones sociales puede ser beneficioso.

7. Celebrar los logros: Reconocer y celebrar los logros, por pequeños que sean, puede ayudar a construir la confianza y motivación necesarias para superar la adicción.

Recuerda que cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Ser flexible y adaptar el enfoque a las necesidades individuales es crucial.





ORGASMOS DE PIEL

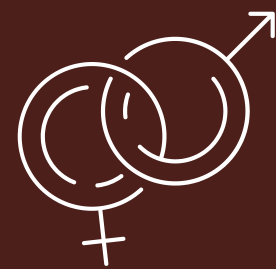
La experiencia orgásmica es probablemente la mayor recompensa que tiene el encuentro sexual, y la mayoría de nosotros creemos que solo sucede cuando existe la relación coital, ante la estimulación de la zona genital.

Y si bien esto es cierto, en la zona genital suceden experiencias orgásmicas, no son las únicas zonas del cuerpo donde éstos suceden.

Vamos a definir primero que son los orgasmos. Son la descarga repentina de la tensión sexual acumulada durante el ciclo de la respuesta sexual pudiendo suceder tanto en hombres como en mujeres.

Siendo experiencias muy placenteras que en la zona de nuestros genitales se experimentan como contracciones rítmicas con unos segundos de duración. Sintiendo como una descarga o “explosión” de sensaciones placenteras, seguido de una sensación de bienestar y relajación.

Sin embargo, no solo en la zona genital se experimentan orgasmos. Esta semana hablaremos de los orgasmos de piel. “Frissons”, un término francés que se puede traducir como escalofríos o estremecimientos y los podemos entender como esa sensación placentera de sobrecogimiento o estremecimiento que recorre nuestra piel, nuestro cuerpo.



"TU PIEL CONTRA LA MÍA ES EL LIENZO PERFECTO PARA PINTAR NUESTROS DESEOS"



Y que en pequeña medida hemos experimentado cuando escuchamos una canción que nos emociona o vemos una escena que nos provoca una emisión intensa, así como cuando andamos de "ligue" y rozamos ligeramente nuestra mano con la del otro/otra/otro y se produce una ligera electricidad que recorre nuestra piel.

Si, estos son micro orgasmos de piel, sensaciones placenteras que nos estremecen, que generan pequeñas contracciones generando un temblor/contracción en nuestra piel regalándonos placer. Se dice que hasta un 90% de las personas son capaces de experimentar los orgasmos de piel de manera regular, pero que son más comunes en personas "abiertas a la experiencia", personas que se "dan permiso" de sentir.

Y si, este es el tema central del artículo de esta semana, ¿de verdad estamos abiertos a las experiencias sensoriales?

Y la penosa realidad es que no todas las personas se lo permiten. Nos han enseñado en el sexo que nuestro placer lo vamos a tener al estimular solo la zona genital. Y si, si estimulamos correctamente (según la intensidad y forma que a cada persona le guste) sucederá uno a o varios orgasmos. Pero te puedes imaginar la intensidad de estas experiencias orgásmicas si nos damos el "permiso" de estimular primero nuestra piel.

De recorrer lentamente ya sea con las yemas de los dedos, las uñas, las manos, la boca, la lengua o el cuerpo completo toda la piel de la persona con la que estemos compartiendo este momento. Y que a su vez esa persona le dedique todo el tiempo que te de placer a estimular tu piel, con la intención de provocar esos estremecimientos.

Es bien sabido ya que debemos quitarle el peso a la genitalidad (la situación donde todo el peso de la experiencia sexual este concentrada en la zona genital únicamente).

“EL PLACER EMPODERA A LAS PERSONAS.
NECESITAMOS CREAR NUEVAS FORMAS DE TENER
SEXO Y RECONOCER LA DIVERSIDAD DEL DESEO”

ANNE PHILPOTT



Porque un buen sexo, es mas allá de compartir las zonas genitales, porque la experiencia erótico sexual implica comprometer todo el cuerpo, con tiempo, con la intención de compartir (ya sea un sexo casual o una experiencia afectivo sexual) momentos de gran placer.

La piel posee uno de nuestros cinco sentidos, el tacto, que ésta formado por mas de 600 mil receptores de sensaciones. ¿Imaginamos la gran cantidad de placer que podríamos obtener al estimular esos receptores? Hagamos del acariciarnos un hábito. Invitemos a nuestra piel, el órgano mas grande de nuestro cuerpo a nuestras actividades sexuales.

Acariciar con consciencia, con apertura, con la disposición de estar abiertos a la experiencia puede ser un buen inicio. Permítetelo, aprende a reconocer la capacidad que tu cuerpo te da para experimentar placer.

Te invito esta semana a que seas consciente de la capacidad sensitiva que tu cuerpo te regala, al estar atenta/o a las sensaciones que te da tu cuerpo, tu piel, tus sentidos. Y cuando tengas sexo, solicita a tu pareja y regálale la divina experiencia de un rato de caricias hasta que tu piel vibre, se estremezca o tiemble, y después de eso sigue, estimulen todo los demás, tu zona genital, tu piel, tus labios, y tu cerebro. Todo que todo tu cuerpo y el de tu pareja sean parte de esa extraordinaria experiencia llamada sexo.

Mtra. Ana Laura Rosas

Psicóloga por la UNAM, especialista en atención a violencia sexual y familiar. Sexóloga, Tanatologa y Suicidologa. Máster en Trauma Psicológico.



“TODO EN EXCESO ES MALO MENOS LOS
ORGASMOS”
DANNS VEGA



ALERTA SÍSMICA: UNA OPORTUNIDAD DE VIDA.

El viernes 2 de agosto, se activó la alerta sísmica en varias ciudades de nuestro país.

Afortunadamente, no hubo ningún sismo, pero la angustia y el temor que se observan en la mayoría de la población me hacen reflexionar sobre la falta de conciencia acerca de la ventaja de tener un alertamiento previo a un sismo. Posiblemente, el miedo y la angustia que reflejan son por no estar verdaderamente preparados para actuar correctamente, lo que hace que se presente el pánico, situación que nos hace más vulnerables ante este evento inesperado, a pesar de reconocer que una gran parte del país es altamente sísmica.

Es común escuchar de personas adultas sus vivencias en el sismo de 1985, que efectivamente fue un desastre para nuestra ciudad.

No estábamos conscientes del riesgo que puede ocasionar un sismo de magnitud alta; aún más grave, no había una cultura de protección civil. Los abuelos y padres de estas personas referían el sismo de 1957 y el daño que causó, pero, como se fue olvidando este suceso al paso de los años, las personas se olvidaron de lo que puede pasar si no estamos preparados.

El sismo del 19 de septiembre de 1985 rebasó la capacidad de respuesta de los servicios de emergencia existentes. Los hospitales se vieron rebasados para atender a la mayoría de lesionados y las autoridades no tuvieron una adecuada respuesta a la emergencia, por lo cual se consideró un desastre.

Pero es importante mencionar que las casas, edificios y hospitales que fueron afectados e incluso colapsaron, matando y atrapando a centenares de personas, eran construcciones viejas sin mantenimiento o con fallas severas en su cimentación.

En el sismo del 19 de septiembre de 2017 (un gran capricho de la naturaleza para que coincidiera con la misma fecha), los daños a las edificaciones afortunadamente fueron menores, a pesar de su intensidad.

Sin embargo, desgraciadamente hubo pérdidas de vidas en las construcciones donde se comprobó que ya tenían daño estructural ocasionado por el sismo del 85, como el caso de la avenida Álvaro Obregón (que no debería estar en funcionamiento).

En el caso del colegio que colapsó, se determinó que se le agregaron indebidamente más pisos, así como el edificio de departamentos ubicado en la calle de Municipio Libre de la colonia Portales, donde el peritaje posterior comprobó que, a pesar de ser nuevo, sus materiales de soporte no eran los apropiados, es decir, hubo corrupción en su construcción.

El número de víctimas lesionadas o fatales fue afortunadamente mucho menor que en 1985. El sismo del 2017 tuvo un epicentro más cercano; no fue en las costas de Guerrero, por ello la alerta sísmica sonó al unísono que se percibía el sismo y aprendimos que, dependiendo del epicentro, será el tiempo que tendremos previo a la percepción del movimiento de la tierra.

En los últimos años, en la Ciudad de México se han presentado microsismos con epicentro bajo nosotros y, aunque son de menor intensidad, se llegan a sentir movimientos bruscos pero breves. Han ocasionado en algunas viviendas daños físicos, pero hasta el momento no hay colapso de inmuebles con pérdidas de vidas humanas.

En nuestra ciudad se ha activado en varias ocasiones la alerta sísmica y el pánico invade a muchas personas... ¿a usted le pasa lo mismo? Si su respuesta es afirmativa, le invito a que considere lo siguiente.

El no saber qué hacer en una emergencia facilita que se activen las 3 "C": Correr, Combatir, Colapsar (congelarse), lo que incrementa nuestra vulnerabilidad. Por ello, debemos involucrarnos de manera efectiva en los programas de Protección Civil.

Al igual que en la industria de la aviación, donde el índice de incidentes es muy bajo a pesar de que un avión volando a 35,000 pies de altura, si llegara a caer, nadie sobreviviría, por ello no se deben minimizar los programas de mantenimiento del avión, capacitación continua a la tripulación y prácticas periódicas (nunca le han omitido el indicarle dónde están las salidas de emergencia o cómo colocarse el cinturón de seguridad cuando usted viaja en avión).

El día que se omitan estas acciones, el riesgo se incrementará y es posible que se tenga un evento desastroso.



Si su casa, trabajo o escuela de sus hijos soportó sin daño alguno el sismo del 85 y del 2017, analice que está en una construcción bien hecha, por lo tanto, no siempre hay que salir del inmueble en un sismo y más si el riesgo es mayor afuera que adentro. La Torre Latinoamericana, ubicada en el centro de la CDMX, ha soportado sin daño alguno los tres sismos más intensos registrados, lo que indica que está bien construida.

La tecnología es una gran aliada, pues ahora contamos con aplicaciones que, además de alertar sobre el sismo, nos dan un estimado de la intensidad y del tiempo que tenemos antes de sentir el movimiento. Y si usted tiene un verdadero plan de procedimientos, actuará inteligentemente y sin duda se salvarán vidas.

Contar con una alerta de sismo es tan importante como contar con un detector de humo o un detector de gas butano, pues las estadísticas demuestran que mueren más personas en incendios que en sismos. Hagamos posible que la alerta sísmica en verdad cumpla su objetivo: salvar vidas.



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





EL PIE PLANO: CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS

El pie plano es una condición en la que los arcos del pie están reducidos o ausentes, lo que causa que la totalidad o una gran parte de la planta del pie toque el suelo al estar de pie. Esta condición es común tanto en niños como en adultos y puede ser asintomática o causar problemas significativos dependiendo de su severidad.

Causas

El pie plano puede tener diversas causas. En muchos niños, es una condición normal debido a que los arcos del pie no se desarrollan completamente hasta los 6 o 7 años. En los adultos, el pie plano puede desarrollarse debido a una variedad de factores, incluidos la herencia, el envejecimiento, la obesidad, las lesiones en el pie o tobillo, o condiciones como la artritis reumatoide. La debilidad o disfunción del tendón tibial posterior, que ayuda a sostener el arco, es otra causa común de pie plano en adultos.



Síntomas

Muchas personas con pie plano no experimentan síntomas y pueden vivir sin molestias. Sin embargo, en algunos casos, el pie plano puede provocar dolor en los pies, especialmente en el arco y el talón. También puede causar fatiga en los pies después de estar de pie o caminar por períodos prolongados, hinchazón a lo largo del tobillo, y en casos graves, dolor en las rodillas, caderas o espalda debido a la alteración de la alineación corporal.





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.

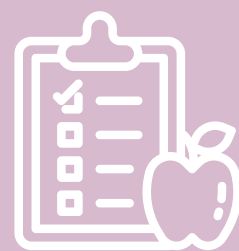


Diagnóstico y Tratamiento

El diagnóstico de pie plano generalmente se realiza mediante un examen físico y, en algunos casos, se pueden utilizar radiografías o estudios de imagen para evaluar la estructura del pie. El tratamiento del pie plano depende de la severidad y los síntomas. En los casos asintomáticos, es posible que no se requiera tratamiento. Para aquellos con síntomas, las opciones pueden incluir el uso de plantillas ortopédicas para proporcionar soporte adicional al arco, ejercicios para fortalecer los músculos del pie, y en algunos casos, cambios en el calzado.

En casos más severos o cuando el pie plano está asociado con dolor significativo y disfunción, puede considerarse la intervención quirúrgica para corregir la estructura del pie y aliviar los síntomas.

En resumen, el pie plano es una condición común que varía en severidad y síntomas. Si bien muchas personas pueden vivir sin problemas, es importante buscar atención médica si experimenta dolor o molestias significativas.



¿COMO EVITAR LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR?

En medida que nuestra edad avanza, es normal que haya una disminución de masa muscular. En mujeres empieza a edad más temprana, alrededor de los 50 años por la presencia de la menopausia; en hombres ocurre aproximadamente después de los 60 años.

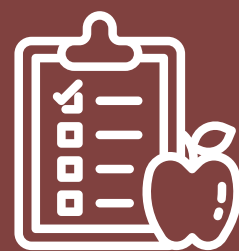
Sin embargo, cada vez es más común encontrar personas más jóvenes con sarcopenia (disminución de masa muscular), esto debido al alarmante ascenso de cifras de personas con un estilo de vida inadecuado en el cual prevalecen estos 4 factores desencadenantes:

- Hábitos alimenticios inadecuados
- Estrés laboral
- Sedentarismo
- Deficiencia en la calidad de sueño.

Algunas de las medidas para contrarrestar la sarcopenia incluyen:

1. Entrenamiento de fuerza al menos 3 veces por semana:

Tanto en hombres como en mujeres es importante tener un estímulo constante de entrenamiento de fuerza, estudios científicos revelan que estos ayudan a elevar niveles de testosterona (principal hormona encargada del desarrollo muscular), disminuir el cortisol (hormona que está estrechamente relacionada con la acumulación de grasa), propician la liberación de hormona del crecimiento (importante en la reparación muscular que ocurre solo durante el sueño) y mayor liberación de endorfinas (sustancias que nos ayudan a relajar y disminuir el estrés).



2. Alimentación sin excesos

La alta ingesta de alimentos ultra procesados, exceso de azúcares añadidos, preparación de alimentos con grasas poco saludables y en gran medida la ingesta constante de alcohol, son los principales “enemigos” para una correcta reparación y desarrollo de masa muscular. Es recomendable que mantengas una ingesta adecuada de proteínas de origen animal (huevo, pescado, carne de res/puerco magra, pollo, leche y sus derivados) ya que este nutriente en particular tiene la función de mantener en estado óptimo tu tejido muscular.

3. Higiene de sueño (duerme más de 8 horas)

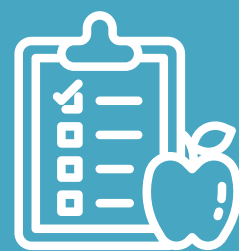
Muchas de las funciones de reparación ocurren mientras dormimos, por ello es importante tratar de cumplir al menos 4 ciclos de sueño durante la noche, lo ideal serían 6. Cada ciclo de sueño dura aproximadamente 1 hora 30 minutos, tiempo en el cual el tejido muscular dañado durante un buen entrenamiento de fuerza es

reparado, es decir, se vuelve más fuerte y con el tiempo, empiezan a desarrollarse más fibras musculares lo que conlleva al aumento de fuerza y resistencia.

Jhair Garcia

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





¿QUÉ ES LA NUMEROLOGÍA?

La numerología es utilizada como una herramienta en el área espiritual, la cual estudia las relaciones místicas entre los números, las letras y los patrones.

El origen de la numerología data del año 569 al 470 a.C. El filósofo griego Pitágoras se dedicó al estudio de la metafísica de los números y creía que cada uno de ellos podía reducirse a un simple dígito entre el uno y el nueve. Él decía que al comprender este simple dígito podíamos entender las vibraciones mágicas y espirituales del ser humano.

En la antigua Babilonia, existía una metodología llamada Caldeo, que se enfocaba en la vibración de los números del uno al ocho.

El número nueve en Caldeo es sagrado, y representa todo lo que uno podría anhelar en el mundo, así como la conexión con lo divino. En esta técnica mágica miramos nuestra fecha de nacimiento y los números alineados con las letras en nuestro nombre para encontrar nuestro destino.

¿Cómo saber cuál es mi número de misión de vida?

Es muy fácil de saber, este número corresponde a la suma del día en que naciste. El número se calcula sumando cada uno de los dígitos de la fecha completa: día, mes y año.

Ejemplo: 13 (día) + 01 (mes) + 1974 (año)

$$1+3=4$$

$$0+1=1$$

$$1+9+7+4=21 \text{ este último número debemos sumarlo } 2+1=3$$

$$4+1+3=8$$

El resultado de tu número de misión de vida es el 8



Ma. Georgina Muñoz Cabello

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

Representación de los números de vida del 1 al 9

- El número 1 Representa una personalidad independiente, orientada y vivaz. Es una persona que tiene una vibra efervescente. Líder nato.

- El número 2 Representa una personalidad paciente y tierna, que se toma su tiempo a la hora de tomar decisiones y que concentra su energía en avivar su confianza.

- El número 3 Representa a una persona que es muy sociable, comunicativa y estudiosa. Puede tener una relación muy cercana con sus hermanos/as y su comunidad.

- El número 4 Representa a una persona rígida, respetuosa de la ley, estructurada, que se enorgullece y encuentra tranquilidad en la adhesión a las normas sociales. Es una persona que generalmente es estable.

- El número 5 Representa a una personalidad amante de la diversión, en busca de la libertad, que toma riesgos, pero es al mismo tiempo muy responsable cuando se trata de las actividades mundanas.

- El número 6 Representa la necesidad de liderazgo y autoridad en todas las relaciones y áreas de la vida. Tiene una energía 'yo me hago cargo' asociada a él.

- El número 7 Representa la espiritualidad y la intuición. Hay una tendencia en quienes poseen este número de vida a relacionarse fuertemente con asociaciones, lo psíquico, la sensibilidad y la espiritualidad.

- El número 8 Representa una afinidad con el materialismo, el poder y el éxito. Hay un deseo innato de dominar el mundo.

- El número 9 Representa los finales. Nos permite ver que aferrarnos al pasado puede mantenernos atascados, razón por la cual es necesario y esencial evolucionar.

En el próximo número hablaremos de los números maestros: 11, 22 y 33, únicos números que no se reducen.

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



AEROSMITH SE RETIRA DE LOS ESCENARIOS: UN ADIÓS MARCADO POR PROBLEMAS DE SALUD

La legendaria banda de rock Aerosmith ha anunciado su retirada definitiva de los escenarios debido a los serios problemas de salud vocal de su carismático cantante, Steven Tyler. Este adiós llega tras más de cincuenta años de trayectoria musical y diez giras mundiales, interrumpiendo así lo que sería su último tour, la gira "Peace Out".

Los problemas de Tyler comenzaron en 2023, cuando, tras un concierto, experimentó molestias que lo llevaron a someterse a una serie de exámenes médicos. Los resultados fueron devastadores: además de un sangrado en las cuerdas vocales, se descubrió que Tyler, de 76 años, había sufrido una fractura de laringe.

"La lesión de Steven es más grave de lo que se pensaba inicialmente", informaron los integrantes de la banda en ese momento, obligando a posponer varios conciertos.

A pesar de los esfuerzos por una recuperación total, esta no ha sido posible. Los miembros de Aerosmith anunciaron que, debido a la gravedad de la lesión, han tomado la difícil decisión de retirarse de las giras.

No es la primera vez que enfrentan problemas similares; giras anteriores en 2017 y 2022 también se vieron afectadas por la salud de Tyler. Sin embargo, esta vez la decisión parece ser definitiva.

MÚSICA / MUSICOS



Una Carrera Plagada de Éxitos y Obstáculos
Aerosmith inició su carrera en Boston en 1970 y rápidamente se convirtió en una de las bandas más exitosas de todos los tiempos, con éxitos como "I Don't Want to Miss a Thing", "Dream On", "Crazy" y "Amazing". La revista Rolling Stone los incluyó en su lista de los 100 mejores artistas de todos los tiempos.

Sin embargo, el camino hacia el estrellato no fue sencillo, marcado por problemas con las drogas y escándalos sexuales que afectaron principalmente a Steven Tyler y Joe Perry, conocidos como los "Toxic Twins".





Estas adicciones causaron múltiples interrupciones en la carrera de la banda. Tyler tuvo varias recaídas, la más reciente en 2022, cuando ingresó voluntariamente a rehabilitación tras engancharse a analgésicos debido a una operación en el pie.

Los Últimos Años de Aerosmith

A pesar de los altibajos, Aerosmith continuó actuando durante más de cinco décadas. Su último álbum fue lanzado en 2012, pero la banda siguió ofreciendo conciertos memorables gracias a su distintivo sonido y la potente voz de Tyler. Desde 2018, Aerosmith tenía una residencia en el hotel y casino Park MGM de Las Vegas, interrumpida por la pandemia.

La gira "Peace Out", anunciada en 2023 como su despedida definitiva, estaba programada para culminar el 26 de febrero de 2025 en Nueva York.

Con 41 conciertos planeados, esta gira era un adiós a sus fans que lamentablemente no podrá completarse.

Los miembros de la banda han expresado su agradecimiento a los seguidores y les han pedido que sigan disfrutando de su música. "Poned nuestra música a todo volumen, ahora y siempre. Seguid soñando. Habéis hecho realidad nuestros sueños", declararon en un emotivo comunicado.

El Legado de Aerosmith

La retirada de Aerosmith marca el fin de una era en el rock. La banda ha dejado una huella imborrable en la historia de la música, inspirando a generaciones de músicos y fanáticos. A pesar de los desafíos, Aerosmith ha demostrado una resiliencia y pasión por la música que pocos pueden igualar. Su legado vivirá en sus canciones y en el corazón de millones de fans en todo el mundo.



ANÚNCIA TE CON NOS OTRO S

INFO@CUAUTIMEDIOS.COM
5533955950
5573698242

ESPACIOS PUBLICITARIOS
DISPONIBLES CON GRANDES
PROMOCIONES POR LANZAMIENTO

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



ACEROS Y MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN Y REMODELACIÓN

CONTÁCTANOS

55 5455 6610



CUAUTI MEDIOS

EL PULSO DE IZCALLI



www.cuautimедios.com