

## **Siguiendo las Huellas**

**Teorías del delito.**

**De la boca al corazón,  
un viaje  
que puede ser mortal.**

**Endocarditis  
Infecciosa.**

**Apuntes sobre la  
prevención de  
cáncer de senos.**

**¿Que tanto Vampirismo  
emocional  
está en nuestro ADN?**

**El secuestro de  
mascotas.**

**Los árboles  
y la felicidad**

**Intestino... Tenemos un  
problema.**

**Volver a casa.**

**ALERTA  
AMBER**

**La Cerveza.**

**De fábula.  
Somos un mar  
de Fueguitos.**

**Ánima**



## Noviembre en Barco de papel.

Para nuestro número de noviembre de *Barco de Papel*, hemos reunido una serie de temas que creemos serán de gran interés para nuestros lectores.

Si bien se habla mucho sobre el crecimiento de la delincuencia a nivel mundial, es fundamental recordar que su prevención y combate no dependen del azar ni de la buena suerte.

A lo largo de los años, se han desarrollado diversas teorías para comprender mejor este fenómeno, y analizarlas de manera integral, involucrando a todos los actores, puede ser clave para enfrentar y prevenir el delito de manera efectiva.

En esta edición, exploraremos en materia de seguridad las teorías del delito en el artículo "Siguiendo las Huellas", donde revisaremos varios de estos enfoques, especialmente el denominado "triángulo del delito", un modelo que permite contribuir a su prevención.

En temas odontológicos, viajaremos "De la Boca al Corazón", abordando un tema fascinante: y entendiendo cómo una infección de origen bucal puede provocar complicaciones graves en el corazón, incluyendo la endocarditis infecciosa, una condición que puede ser mortal.

Siguiendo con temas de salud, brindaremos información esencial sobre la prevención del cáncer de mama y la autoexploración. Además, exploraremos el sistema nervioso entérico, revisando la conexión esencial entre el cerebro y el sistema digestivo, una relación clave para el equilibrio de nuestra salud.

En nuestras reflexiones sobre el amor, hablaremos sobre el "vampirismo emocional", un fenómeno que puede afectar profundamente las relaciones interpersonales.

En la sección de mascotas, abordaremos el creciente y preocupante problema del secuestro de estos queridos compañeros, ofreciendo recomendaciones de expertos para la protección de nuestras mascotas.

En Ecología, hablaremos de la conexión entre los árboles y la felicidad en el contexto de la ecología urbana, un tema extraordinario y cada vez más relevante en nuestras ciudades.

También dedicaremos un espacio especial a la Alerta Amber, una iniciativa nacida de una tragedia que a lo largo de los años ha devuelto a miles de niños a sus hogares.

En la sección "De Fábula", descubriremos un "Mar de Fueguitos", un texto inspirador de Eduardo Galeano.

Finalmente, en "Juglares", nuestro invitado El Lector Oscuro compartirá un resumen sobre la extraordinaria novela *Ánima*, de Wajdi Mouawad.

Esta edición promete una combinación enriquecedora de información y reflexión que esperamos despierte el interés de cada uno de nuestros lectores, si es así, ayudanos a difundir esta edición entre familia, amigos, vecinos y redes..

# Siguiendo las huellas.

## Teorías sobre el delito.

Por. Ulises Velasco Sánchez.

### Introducción.

El breve relato de una historia antigua... pero vigente.

De acuerdo con la Biblia y en la visión Judeo Cristiana, Caín y Abel, hijos de Adán y Eva, ofrecen sacrificios a Dios.

Abel, pastor, ofrece lo mejor de su ganado, mientras que Caín, agricultor, presenta productos de la tierra.

Dios acepta con agrado la ofrenda de Abel, pero rechaza la de Caín, lo que provoca en Caín una gran envidia y rabia.

En un momento de ira, Caín mata a su hermano Abel en el campo.

Después del asesinato, Dios confronta a Caín, quien niega inicialmente el crimen diciendo: "¿Acaso soy yo el guardián de mi hermano?".

El asesinato de Abel es registrado en la Biblia como el primer crimen entre seres humanos, el origen del delito sigue siendo un misterio, el **Génesis 4** no da una explicación directa de por qué Dios aceptó con agrado la ofrenda de Abel, pero rechazó la de Caín, que de acuerdo al relato es el origen del conflicto, tampoco explica cuales fueron las motivaciones de Caín para cometer el fratricidio. A lo largo de la historia, teólogos y estudiosos han ofrecido diversas y profundas interpretaciones para explicar este pasaje, sin embargo ninguna de ellas puede explicarlo en toda su dimensión.

La forma en que piensa un delincuente varía enormemente según el tipo de delito, la personalidad, el contexto social y psicológico, y las circunstancias en las que se encuentra. Sin embargo, algunos patrones de pensamiento y mecanismos comunes pueden identificarse a través de estudios criminológicos, psicológicos y sociológicos.

Existen elementos comunes —justificación, racionalización, desensibilización, impulsividad, falta de empatía y resistencia a la autoridad— que se presentan en muchas personas que cometen delitos.

Entender cómo piensa un delincuente es crucial para diseñar estrategias de prevención, contención y rehabilitación eficaces.

A lo largo de la historia han surgido una gran cantidad de **teorías sobre la delincuencia** que proporcionan marcos conceptuales para entender por qué las personas cometen delitos, más allá de las necesidades primarias, y que en muchos de los casos escalan los niveles de violencia.

Esta la primera entrega de una serie de artículos con la que trataremos de acercarnos a las Diversas visiones sobre la Teoría del delito, a través de la opinión de estudiosos y expertos, que ofrecen algunas ideas sobre cómo se pueden abordar y entender la estructura y motivación del Delito, intentando usar estas teorías como herramientas de conocimiento y prevención.

## Teorías Sociológicas y de Estratificación Social.

### Teoría de la Anomía de Robert Merton y la Teoría de la Tensión.

Sugerían que el crimen resultaba de tensiones y desigualdades sociales. Merton proponía que el delito era una respuesta a la falta de oportunidades legítimas para lograr el éxito social, lo que empujaba a ciertos individuos hacia actividades ilícitas.

### La Teoría del Conflicto Social.

Sociólogos como Karl Marx se centraba en cómo el crimen podía surgir como una consecuencia de conflictos de clase y desigualdades económicas, viendo el delito como una respuesta a las estructuras opresivas de la sociedad.

### Teorías Psicológicas y Biológicas.

Las teorías psicológicas, como las de Freud, proponían que los delitos eran impulsados por conflictos internos, como deseos reprimidos o traumas no resueltos. En este contexto, el delito se veía como un resultado de desviaciones o patologías individuales.

Por otro lado, teorías biológicas como las de Cesare Lombroso (del siglo XIX) sugerían que los delincuentes tenían características físicas "innatas" que los predisponían al crimen, un enfoque que hoy se considera anticuado y discriminatorio.

### Teoría de la Asociación Diferencial.

Edwin Sutherland, en su **Teoría de la Asociación Diferencial** (1939), proponía que el crimen se aprendía a través de la interacción social. Según esta teoría, las personas aprenden comportamientos delictivos al relacionarse con otros que practican o justifican el delito.

### La Teoría del Control Social de Travis Hirschi (1969).

Sostenía que las personas cometen delitos cuando sus lazos sociales son débiles. En esta visión, quienes carecen de fuertes vínculos familiares, laborales o educativos son más propensos a delinquir.

Detengámonos un momento para analizar esta teoría, de acuerdo con **Travis Hirschi** un destacado criminólogo estadounidense conocido por su trabajo sobre la delincuencia especialmente orientada al ámbito social, los individuos se abstienen de cometer delitos en función de los vínculos gregarios que tienen con su comunidad y entorno.

Cuando hablamos de que no existe seguridad sin comunidad, nos referimos especialmente a esta visión sobre la delincuencia que argumentaba que cuando los lazos sociales son fuertes (por ejemplo, con la familia, escuela, vecinos, amigos o el trabajo), las personas tienen menos probabilidades de involucrarse en actividades delictivas, ya que el deseo de pertenencia y conformidad social refuerza un comportamiento conforme a las normas.

Hirschi planteó cuatro elementos fundamentales que, si se desarrollan en una persona, ayudan a prevenir el comportamiento delictivo:



**1. Apego:** Relaciones fuertes con padres, amigos y personas significativas que generan empatía y motivan el cumplimiento de normas.



**2. Compromiso:** Inversión de tiempo y esfuerzo en actividades convencionales (como el estudio o el trabajo), lo que reduce el interés en arriesgar esos logros mediante el delito.



**3. Participación:** Involucrarse activamente en actividades positivas y constructivas que ocupen el tiempo y mantengan alejadas a las personas de conductas desviadas.



**4. Creencia:** La aceptación y respeto por las normas y valores de la sociedad, lo cual refuerza una conducta respetuosa y conforme a las leyes.

Como podemos observar, en casi todas estas teorías del delito el centro de atención se encuentra más en las causas internas y sociales del delito, especialmente en las características de los delincuentes y los factores estructurales de la sociedad.

En general estas teorías buscan responder el por qué las personas cometen delitos, en lugar de cómo y en qué contextos ocurren.

En el año de 1979 dos criminólogos y sociólogos desarrollaron la **Teoría de las Actividades Rutinarias**, esta teoría se enfoca en entender el delito no desde la psicología o el perfil del delincuente, sino desde la dinámica de las situaciones diarias que crean oportunidades para que ocurran delitos.

Su enfoque se centra en cómo los cambios en la vida cotidiana y la organización de la sociedad pueden influir en las oportunidades para el delito.

Propusieron que el crimen no ocurre de manera aleatoria, sino que depende de las actividades diarias y de los patrones de vida de las personas.

Esto crea oportunidades en las que ciertos delitos pueden llevarse a cabo, siempre que coincidan tres elementos:

Un objetivo conveniente (o Víctima). • Ausencia de un guardián o elementos que puedan prevenir que el delito suceda y • La presencia de un delincuente motivado.



Una víctima u objetivo conveniente.



Ausencia de un guardián efectivo.



Un delincuente motivado.

Para los partidarios de la teoría, quitar uno solo de los elementos que concurren para que el delito exista previene la incidencia del delito, así que de acuerdo a esta teoría, nosotros podemos influir positivamente en al menos dos de los componentes necesarios:

1. dejando de ser un objetivo conveniente y/o vulnerable
2. construyendo un sistema de prevención (Guardián) que eleve sustancialmente el nivel de riesgo para el delincuente, elementos que seguramente serán capaces de desarticular esta triada. Porque afectan el tercer componente “la motivación del delincuente”.



Representación infográfica del denominado triángulo del delito, basado en las teorías de Lawrence Cohen y Marcus Felson.

Según este modelo, si alteramos o eliminamos alguno de los tres elementos que conforma la base, los eventos delictivos pueden ser evitados.

Pero hagamos una revisión un poco más exhaustiva: Entendamos primero que es un Objetivo conveniente, **esta** palabra “objetivo” fue elegida cuidadosamente para evitar la expresión “Victima” ya que los objetivos pueden ser divididos en 3 categorías:

- Una o varias personas
- Un objeto (s)
- Un lugar

El Objetivo u Objeto.

Existen muchos objetivos potenciales y cada uno se vuelve conveniente de acuerdo a condiciones como el Valor (económico, sentimental, social, etc) del objetivo u objeto, su accesibilidad, su visibilidad, el nivel de riesgo para alcanzarlo, etc.

Pongamos un ejemplo simple: Es de noche, y tenemos una casa con una reja que limita un patio desde la que se ven dos bicicletas de costo medio, recargadas en la pared, (Objetivo) la reja es baja, la puerta de acceso y las cerraduras son sencillas, sin protección adicional, además existe un árbol exterior grueso y frondoso, que casi llega a la azotea y que oscurece la poca iluminación de la calle (accesibilidad) Estas condiciones convierten a la casa y las bicicletas en un objetivo muy conveniente y de bajo riesgo para un delincuente (motivación).

Las probabilidades de que un delincuente motivado (improvisado incluso) irrumpa en la casa en estas condiciones son muy altas.

El Guardián.

Este componente puede ser desde un "elemento humano", una o varias personas cuya mera presencia pueda persuadir a los delincuentes potenciales de cometer el delito (rondines policíacos, notoria comunicación entre ciudadanos y autoridades, vigilantes nocturnos, visible integración de grupos de alerta vecinal intercomunicados, equipos de alarmas sonoras, sistemas de cámaras de seguridad, iluminación adicional, aumento y reforzamiento de cerraduras, protección a ventanas, etc.

De contar con uno o varios elementos “Guardian”, que rompan con esta estructura del delito, las probabilidades de su ejecución se reducen, porque el nivel de riesgo para el delincuente se incrementa.

La Teoría de las Actividades Rutinarias es fundamental para la criminología ambiental y la prevención situacional del delito, ya que propone reducirlo minimizando las oportunidades, lo cual permite mejorar la seguridad en comunidades y entornos específicos.

La teoría ha tenido un impacto significativo en el desarrollo de políticas de **prevención situacional del crimen** y en el diseño de **seguridad ambiental**.

Cohen y Felson lograron mostrar cómo factores externos y aparentemente neutros (como la ubicación y el momento del día) juegan un papel en la incidencia del crimen. Esta teoría sigue siendo una base para investigaciones y estrategias de seguridad en criminología ambiental, que sumadas a otras, pueden impactar la seguridad pública.

**De la boca al corazón, un viaje que puede ser mortal.**

# Endocarditis Infecciosa.

La endocarditis infecciosa (EI) es una enfermedad inflamatoria del endocardio poco frecuente, pero generalmente grave y a menudo mortal.

Por. C.D. Adriana García Ruiz / C.D. Ulises Velasco Sánchez

La endocarditis es una inflamación o infección de la superficie interna del corazón (el endocardio). Se produce cuando las bacterias entran en el torrente sanguíneo y se adhieren a una parte dañada del endocardio o a válvulas cardíacas anormales. Pero también puede desarrollarse en dispositivos implantados en el corazón, como válvulas cardíacas artificiales, marcapasos o desfibriladores.

De acuerdo al trabajo de investigación "Focos infecciosos dentígenos: un factor de riesgo de endocarditis infecciosa." (1) la microbiota de la boca se ha encontrado hasta en un (26%), en lesiones del endocardio Otros autores encontraron que las bacterias orales están implicadas en el 35-45% de los casos. (2)

Se sabe que los estreptococos viridans orales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la endocarditis, especialmente en pacientes con afecciones cardíacas subyacentes, como reemplazo valvular, cardiopatía congénita y antecedentes de endocarditis infecciosa previa.

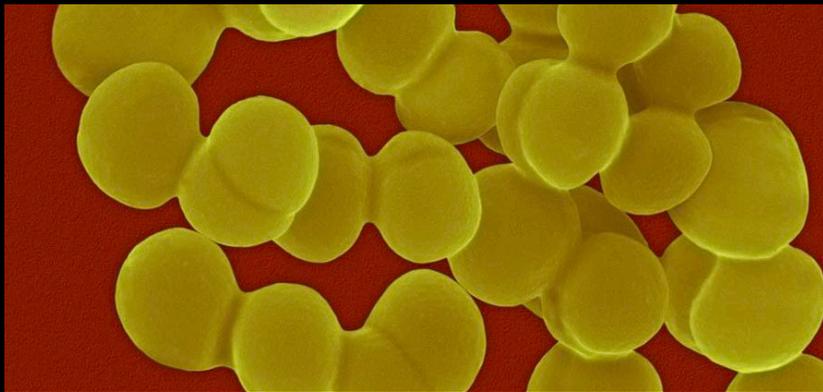


Imagen tomada de: [sciencephotogallery.com/featured/1-streptococcus-viridans-dennis-kunkel-microscopy-science-photo-library.html](https://sciencephotogallery.com/featured/1-streptococcus-viridans-dennis-kunkel-microscopy-science-photo-library.html)

En particular, las infecciones de origen dental persistentes o no detectadas, así como las diversas medidas terapéuticas para su prevención y tratamiento, pueden provocar la transferencia bacteriana de la cavidad oral al torrente sanguíneo, lo que promueve la endocarditis infecciosa.

Hablemos de Microbioma.

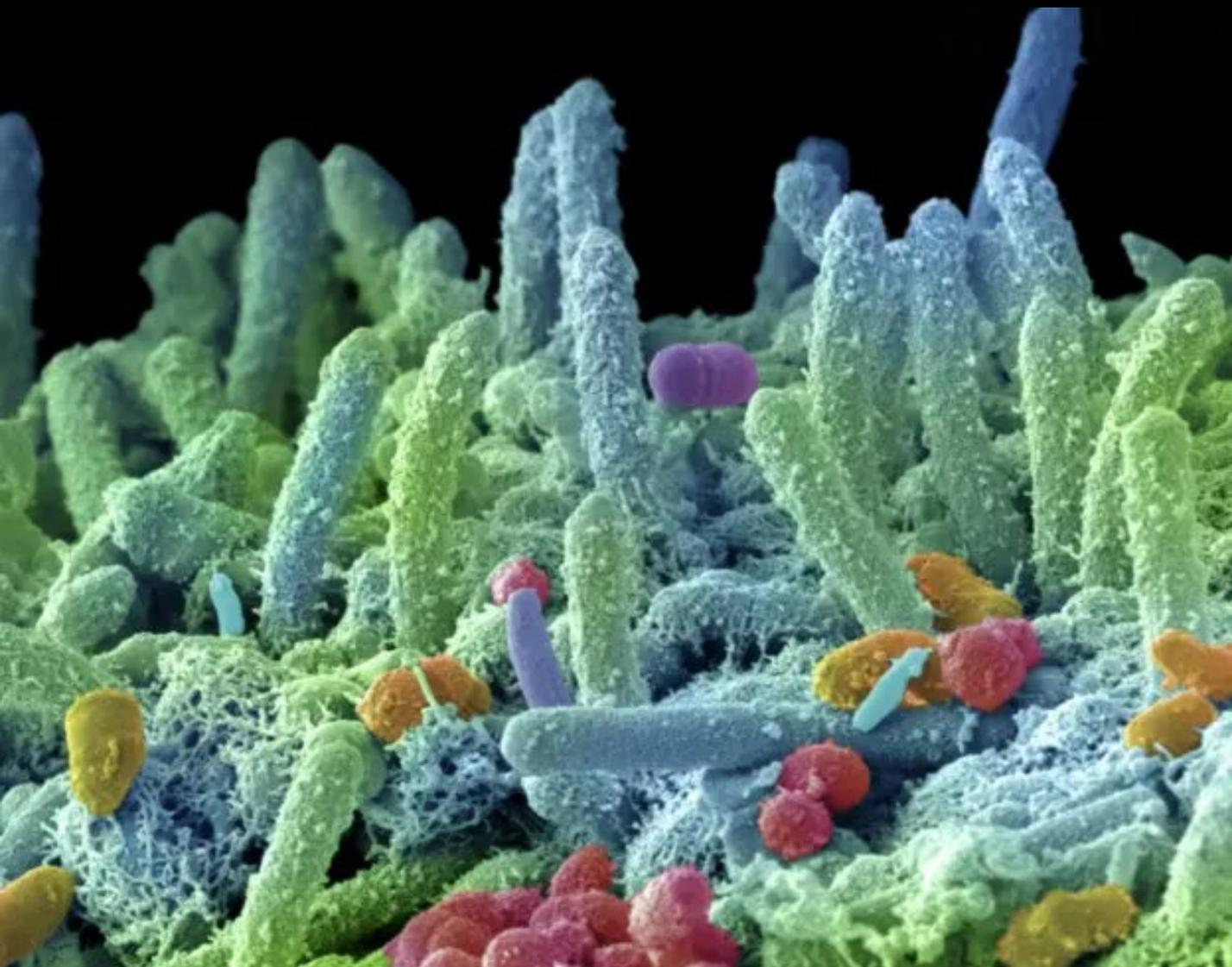
Las infecciones como la caries dental, la periodontitis (enfermedad de las encías), los abscesos dentales o la gingivitis son fuentes de bacterias patógenas que crecen en la cavidad oral.

Sabemos que en la boca habitan más de 700 especies bacterianas, que junto a otros microorganismos forman el microbioma. El **microbioma** es el conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, virus y otros microbios) que habitan en el cuerpo humano y en otros organismos. Estos microorganismos desempeñan un papel crucial en la salud, ya que influyen en funciones digestivas, inmunológicas, metabólicas y protectoras.

A la dinámica o equilibrio del microbiota bucal se le conoce como "resiliencia"; la resiliencia es la capacidad de algunos microorganismos, especialmente bacterianos, de formar biopelículas protectoras para hacer frente a los cambios en el medio ambiente oral, para este fin las bacterias usan a esta biopelícula como elemento de sujeción y así se adhieren a las superficies dentarias y a la mucosa.

Las biopelículas están formadas por células microbianas, que pueden ser bacterias, hongos y una matriz extracelular. La matriz constituye el 80% de su composición, está formada de exopolisacáridos y presenta canales internos por donde circulan agua, enzimas, nutrientes y residuos, esto nos muestra una extraordinaria organización estructural, en ella se van adhiriendo de forma diferenciada capas de grupos bacterianos distintos jerarquizados, usando como base metabólica los componentes de la saliva y la dieta de cada persona,

Una vez establecida, la biopelícula comienza a crecer y a madurar, produciendo un PH ácido, que contribuye también a su crecimiento, la formación de la biopelícula y su desarrollo está relacionada con enfermedades bucales.



Fotografía tomada de [bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160421\\_ciencia\\_bacterias\\_boca\\_men](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160421_ciencia_bacterias_boca_men)

Fotógrafo. Steve Gschmeissner .

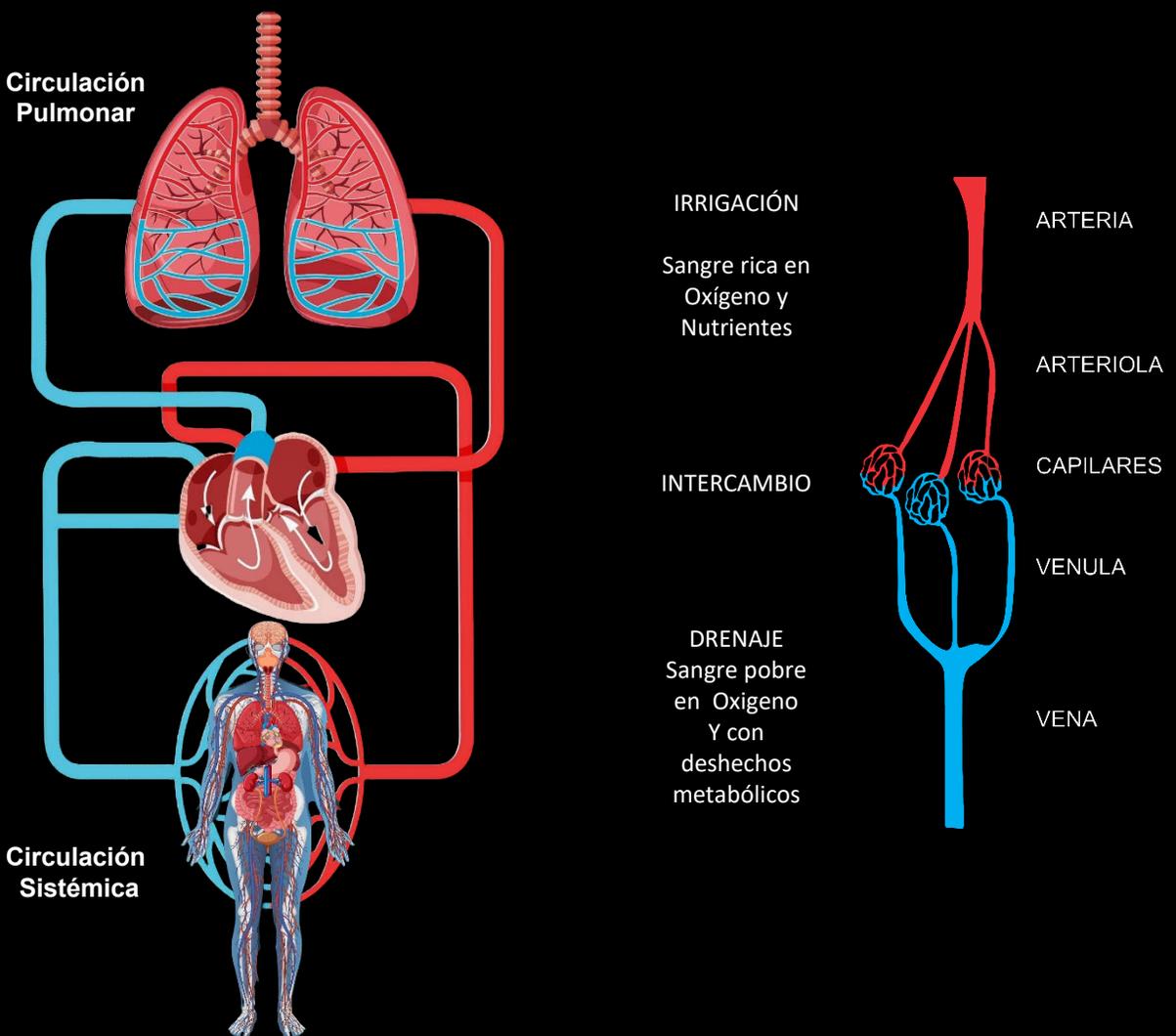
## Hablemos del Sistema circulatorio

La **distribución de la sangre a través del sistema circulatorio** es un proceso continuo que permite llevar oxígeno y nutrientes a todos los tejidos y órganos, además de eliminar los desechos metabólicos y el dióxido de carbono. El sistema circulatorio humano está compuesto por el **corazón**, los **vasos sanguíneos** (arterias, venas y capilares) y la **sangre**.

La **Circulación en el cuerpo humano tiene un ciclo coordinado a través de dos tipos de circulación.**

1. **Circulación pulmonar:** Es el circuito corto que lleva la sangre desoxigenada desde el corazón a los pulmones y de regreso, para que se oxigene.
2. **Circulación sistémica:** Es el circuito largo que transporta la sangre oxigenada desde el corazón hacia el resto del cuerpo y devuelve la sangre desoxigenada al corazón.

Este sistema de circulación doble (pulmonar y sistémica) garantiza que la sangre oxigenada se distribuya adecuadamente a todos los tejidos y que los desechos sean eliminados de manera eficiente. El corazón funciona como una bomba que mantiene este flujo continuo, asegurando la correcta distribución de la sangre en todo el cuerpo.



Las arterias y arteriolas transportan sangre rica en oxígeno del corazón a todo el cuerpo y las venas transportan sangre pobre oxígeno y con desechos metabólicos al corazón, para ser oxigenada y limpiada a través de la circulación pulmonar y reintegrarse a la circulación sistémica.

Las bacterias presentes en la boca pueden entrar al torrente sanguíneo, a través de un proceso llamado bacteremia, esta situación se encuentra vinculada a la mala higiene y a enfermedades orales, cuando las poblaciones bacterianas aumentan o existen enfermedades o procesos inflamatorios o infecciosos establecidos en la boca, la bacteremia puede producirse incluso durante actividades simples como cepillarse los dientes con encías sangrantes, usar hilo dental de manera incorrecta provocando lesiones, o debido a infecciones bucales no tratadas. Este riesgo aumenta significativamente en personas con enfermedades periodontales avanzadas, presencia de infecciones crónicas presencia de abscesos o después de procedimientos dentales invasivos (extracciones, limpiezas profundas). (1)

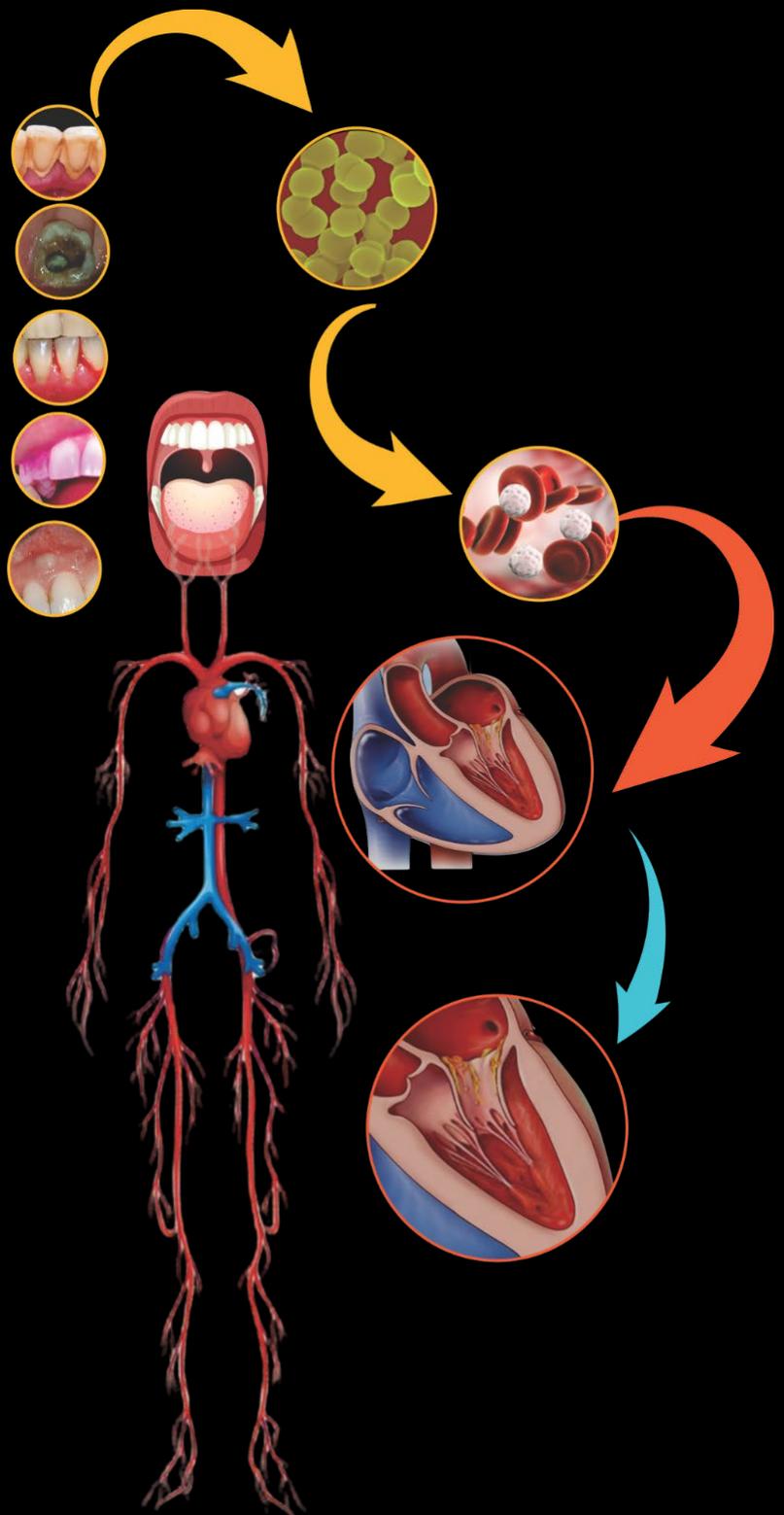
En personas con encías inflamadas o heridas bucales, el riesgo de bacteriemia es mayor, ya que las barreras naturales del cuerpo están comprometidas.

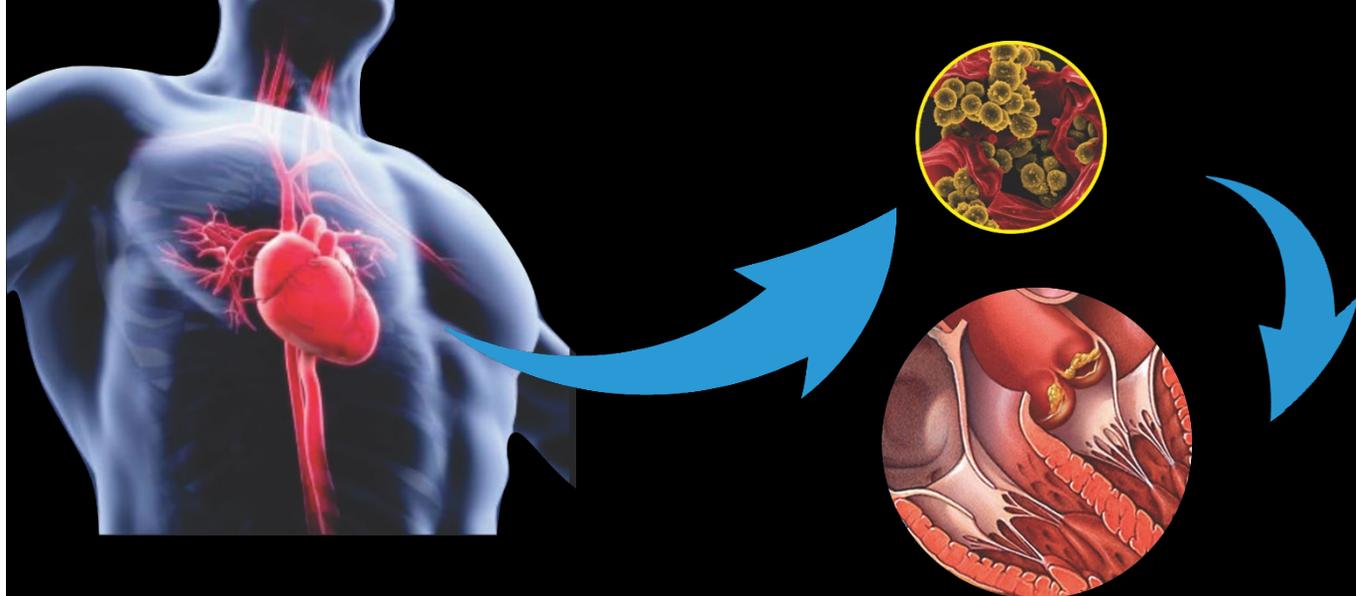
Una vez en el torrente sanguíneo, las bacterias pueden circular por el cuerpo y llegar hasta el corazón. (2).

En personas con un corazón sano, las bacterias son eliminadas por el sistema inmunológico. Sin embargo, si las válvulas cardíacas están dañadas (por ejemplo, por una enfermedad valvular, una prótesis de válvula, o anomalías congénitas), las bacterias pueden adherirse a estas áreas.

Las bacterias se adhieren a las áreas dañadas del endocardio o válvulas y comienzan a formar vegetaciones, que son masas de bacterias, células inmunitarias, y fibrina (proteína que ayuda en la coagulación). (3)

Estas vegetaciones son difíciles de eliminar porque el flujo sanguíneo en esa zona es relativamente bajo, lo que reduce la acción de los glóbulos blancos y los antibióticos.





A medida que las bacterias crecen y las vegetaciones aumentan de tamaño, pueden dañar las válvulas del corazón, afectando su capacidad para regular adecuadamente el flujo sanguíneo. Si no se trata, la endocarditis puede provocar complicaciones graves como insuficiencia cardíaca.

Las bacterias también pueden liberarse de las vegetaciones y diseminarse a otras partes del cuerpo, causando infecciones en órganos como los riñones, pulmones, o cerebro, o bien pueden desplazarse hacia los brazos y las piernas, e incluso pueden provocar embolias sépticas (coágulos infecciosos capaces de bloquear el flujo sanguíneo).



Aunque los síntomas pueden variar, en la endocarditis bacteriana: los más comunes incluyen:



- Fiebre persistente.



- Escalofríos y sudores nocturnos.



- Fatiga y debilidad.



- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.



- Pérdida de peso in motivo aparente.



- Soplo cardíaco nuevo o cambiante.



- Dolor en las articulaciones o músculos.



- Manchas rojas en las uñas, piel o dentro de los ojos.

## Prevención de la endocarditis bacteriana:



**1. Mantener una buena higiene bucal:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, usar hilo dental correctamente, y visitar al dentista regularmente para chequeos y limpiezas profesionales son medidas clave para prevenir la proliferación de bacterias dañinas en la boca.



**2. Tratamiento oportuno de las infecciones orales:** Si tienes una infección oral, como un absceso dental o periodontitis, buscar tratamiento inmediato puede evitar que las bacterias se diseminen al torrente sanguíneo.



**3. Antibióticos profilácticos:** Para personas con alto riesgo de endocarditis (como aquellas con válvulas cardíacas artificiales o antecedentes de endocarditis), los médicos pueden recetar antibióticos antes de ciertos procedimientos dentales o quirúrgicos para prevenir una infección.



**4. Monitoreo de la salud del corazón:** Para aquellos con antecedentes de enfermedades cardíacas, es importante tener un control regular con un cardiólogo y seguir las recomendaciones médicas para proteger la salud del corazón.

- 
1. Wisniewska-Spychala B, Sokalski J, Grajek S, Jemielity M, Trojnaraska O, Choroszy-Krol I, Sójka A, Maksymiuk T. Focos infecciosos dentígenos: un factor de riesgo de endocarditis infecciosa. *Med Sci Monit.* 2012
  2. Thornhill MH (2012) Endocarditis infecciosa: el impacto de las directrices del NICE para la profilaxis con antibióticos.
- 



Si tienes dudas o preguntas sobre el tema de este artículo o requieres una consulta o atención protésica en tu domicilio.

En ProOrto contamos con un programa preventivo, adaptado a tus necesidades de atención y control. Llámanos y pregunta por nuestras áreas de cobertura.

56 17 71 64 51

# Celebrando la Vida.

## Apuntes sobre la prevención de cáncer de senos.

Por. Dres. Adriana García y Ulises Velasco

De acuerdo al INEGI en México, durante 2022, la incidencia de (casos nuevos) de cáncer de mama fue de más 12 mil entre la población de 20 años o más.

Con una relación de 27.64 casos por cada 100 mil habitantes de 20 años o más. En las mujeres fue mayor, con 51.92 contra 1.25 en los hombres.

De acuerdo a estos datos del total de muertes por tumores malignos en personas de 20 años o más, el 9.0 % corresponde a cáncer de mama. El cáncer de mama o cáncer de seno consiste en un crecimiento descontrolado de las células que se encuentran en la glándula mamaria. Este tipo de cáncer también se conoce como adenocarcinoma.

Hay diferentes tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se convierten en cáncer.

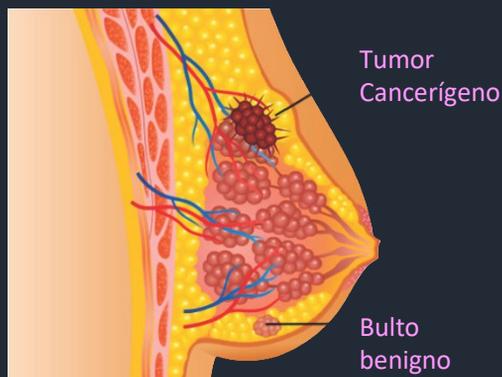
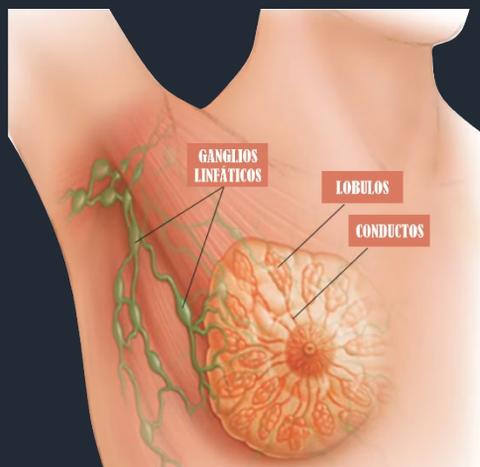
La mayoría de los cánceres de mama comienzan en los conductos o lóbulos. El cáncer de mama puede propagarse fuera de la mama a través de los vasos sanguíneos y linfáticos. Cuando el cáncer de mama se propaga a otras partes del cuerpo, se dice que ha hecho metástasis.

### Tipos de cáncer de mama

Los tipos más comunes de cáncer de mama son:

**Carcinoma ductal invasivo.** Las células cancerosas comienzan en los conductos y luego crecen fuera de los conductos hacia otras partes del tejido mamario. Las células cancerosas invasivas también pueden diseminarse o metastatizarse a otras partes del cuerpo.

**Carcinoma lobulillar invasivo.** Las células cancerosas comienzan en los lóbulos y luego se diseminan desde los lóbulos hasta los tejidos mamarios cercanos. Estas células cancerosas invasivas también pueden propagarse a otras partes del cuerpo.



Normalmente, el cáncer de mama provoca la aparición de un **bulto en el pecho** que puede ser palpable por la mujer, por lo que es importante autoexplorarse de forma periódica para poder detectar cualquier cambio en los senos.

En relación con los síntomas, diferentes personas tienen diferentes síntomas de cáncer de mama. Algunas personas no presentan ningún signo o síntoma. Algunas señales de advertencia del cáncer de mama son:

1. Nuevo bulto en el seno o en la axila (axila).
2. Engrosamiento o hinchazón de parte de la mama.
3. Irritación u hoyuelos en la piel del seno.
4. Enrojecimiento o piel escamosa en el área del pezón o en el seno.
5. Tiramiento del pezón o dolor en el área del pezón.
6. Secreción del pezón que no sea leche materna, incluida sangre.
7. Cualquier cambio en el tamaño o la forma del seno.
8. Dolor en cualquier zona de la mama.

Tenga en cuenta que estos síntomas pueden ocurrir con otras afecciones que no son cáncer.

Es importante recordar que muchas condiciones pueden causar bultos en el seno, incluido el cáncer. Pero la mayoría de los bultos en los senos son causados por otras afecciones médicas.

Dos causas comunes de bultos en los senos son la afección fibroquística de los senos y los quistes.

La condición fibroquística causa cambios no cancerosos en los senos que pueden volverlos grumosos, sensibles y doloridos.

Los quistes son pequeños sacos llenos de líquido que pueden desarrollarse en la mama.

## Nódulos Mamarios Benignos y Malignos

Los **nódulos mamarios benignos** pueden precisar extirpación mediante cirugía, pero lo más frecuente es que solo precisen controles periódicos

Los **nódulos mamarios malignos** se pueden tratar mediante: Extirpación o cirugía para eliminar las células cancerosas del tumor.



Los estudios han demostrado que el riesgo de padecer cáncer de mama se debe a una combinación de factores.

Los principales factores que influyen en su riesgo incluyen ser mujer y envejecer. La mayoría de los cánceres de mama se encuentran en mujeres de 50 años o más.

Algunas mujeres contraerán cáncer de mama incluso sin ningún otro factor de riesgo que conozcan. Aunque tener un factor de riesgo no significa que se contraerá la enfermedad y no todos los factores de riesgo tienen el mismo efecto.

**Edad y género:** El riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta con la edad, siendo más común en mujeres mayores de 50 años. Sin embargo, también puede ocurrir en hombres, aunque en menor proporción.

**Antecedentes familiares y genéticos:** Tener antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario, especialmente si un familiar de primer grado como madre, hermana o hija ha tenido la enfermedad, puede aumentar el riesgo. Además, las mutaciones genéticas hereditarias, como las mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2, también pueden incrementar la probabilidad de desarrollar cáncer de mama.

**Historial personal de cáncer de mama:** Las mujeres que han tenido cáncer de mama en un seno tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer en el otro seno o de que reaparezca el cáncer en la mama original.

**Factores reproductivos y hormonales:** La exposición prolongada a estrógeno a lo largo de la vida, debido a períodos menstruales tempranos, menopausia tardía o terapia hormonal postmenopáusica, puede aumentar el riesgo. No haber tenido hijos o haberlos tenido después de los 30 años también puede ser un factor de riesgo.

**Estilo de vida y factores ambientales:** La obesidad, una dieta rica en grasas y baja en frutas y verduras, la falta de actividad física regular, el consumo de alcohol y el tabaquismo están asociados con un mayor riesgo de cáncer de mama.

**Exposición a radiación:** La exposición previa a radiación en el área del pecho, como en el tratamiento de linfoma, aumenta el riesgo de cáncer de mama.

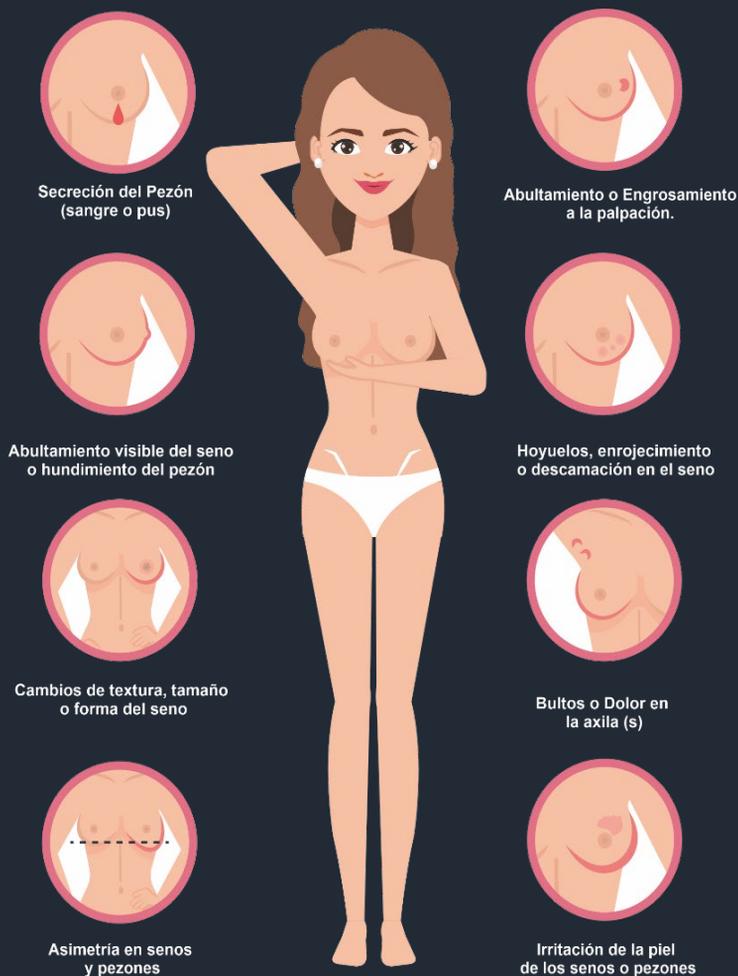
El autoexamen de mama es una técnica sencilla que las mujeres pueden realizar en la comodidad de su hogar para detectar posibles cambios o anomalías en sus senos.

Aunque el autoexamen no reemplaza a otras formas de detección, como las mamografías y los exámenes clínicos, puede ser una práctica importante para que las mujeres se familiaricen con la apariencia y la sensación normal de sus senos, lo que les permite identificar posibles cambios o anomalías tempranas.

## Auto exploración de los senos



**Frente a un espejo utiliza estas posiciones para tu autoexploración**



El diagnóstico del cáncer de mama implica una combinación de métodos y pruebas médicas que permiten identificar la presencia de la enfermedad, determinar su extensión y características específicas. Algunos de los elementos de diagnóstico clave para el cáncer de mama son los siguientes:

**Autoexamen de senos:** El autoexamen regular de los senos puede ayudar a identificar cambios anormales como bultos, engrosamientos, protuberancias o secreciones. **Examen clínico de senos:** Un examen físico realizado por un médico u otro profesional de la salud capacitado para detectar cualquier anomalía en los senos o en los ganglios linfáticos cercanos.

**Mamografía:** Una mamografía es una radiografía de los senos que puede revelar la presencia de masas o calcificaciones sospechosas. **Ultrasonido mamario:** El ultrasonido utiliza ondas sonoras para producir imágenes de los senos y es útil para determinar si un bulto es sólido o está lleno de líquido.

**Resonancia magnética (RM) mamaria:** La RM mamaria utiliza imanes y ondas de radio para crear imágenes detalladas de los senos y es útil en casos en los que se necesita una evaluación más precisa.

**Biopsia:** La biopsia es la extracción de tejido o células del seno para su análisis bajo un microscopio y así determinar si hay presencia de células cancerosas.

**Análisis de receptores hormonales:** Esta prueba se realiza en la muestra de tejido obtenida durante la biopsia y ayuda a determinar si las células cancerosas tienen receptores de estrógeno o progesterona, lo que guía el tratamiento hormonal. **Pruebas genéticas:** En algunos casos, se pueden realizar pruebas genéticas para identificar mutaciones genéticas hereditarias, como BRCA1 y BRCA2, que pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama.

**Análisis de ganglios linfáticos:** Se puede realizar una biopsia de ganglios linfáticos cercanos para determinar si el cáncer se ha diseminado a estos ganglios y a qué grado.

El diagnóstico temprano es fundamental en el tratamiento exitoso del cáncer de mama. La combinación de estos elementos de diagnóstico ayuda a los médicos a determinar la presencia del cáncer, su etapa, grado de agresividad y la mejor estrategia de tratamiento.

# ¿Que tanto Vampirismo emocional. está en nuestro ADN?



Por. Ori Takane.

Imagen tomada de Nosferatu, la icónica película de 1922 dirigida por F.W. Murnau, basada en la novela. Drácula de Bram Stoker.

En la novela *Drácula* de Bram Stoker, Jonathan Harker un joven abogado inglés, viaja a Transilvania para encontrarse con el conde Drácula, a quien está ayudando en la compra de una propiedad en Inglaterra.

Durante su estancia en el castillo de Drácula, Harker experimenta una serie de eventos que le hacen darse cuenta que su interacción con el conde poco a poco lo ha convertido en su prisionero.

Drácula, como un vampiro, ejerce un control ominoso sobre Harker. A medida que avanza la historia, Harker trata de escapar del castillo mientras descubre la verdadera naturaleza del conde como un ser sobrenatural que se alimenta literalmente de su sangre.

En el año de 1999 El Dr. Albert J. Bernstein un psicólogo y autor especializado en psicología clínica y manejo de relaciones, popularizó el concepto de "Vampiros Emocionales" en su libro *Emotional Vampires: Dealing with People Who Drain You Dry* (Vampiros Emocionales: Cómo Lidiar con Personas que te dejan seco), en alusión al sombrío Drácula, el vampiro de la novela de Stoker.

En este libro, Bernstein examina el comportamiento de personas que, al interactuar con los demás, tienden a absorber su energía emocional, dejando a sus interlocutores agotados, ansiosos y muchas veces confundidos.

Bernstein identifica a los vampiros emocionales como personas que, en su mayoría, tienen dificultades para controlar sus emociones y conductas, y actúan de maneras que exigen atención o manipulan emocionalmente a otros.

Él describe diferentes "tipos" de vampiros emocionales, basados en características de trastornos de la personalidad, como los narcisistas, los pasivo-agresivos, los histriónicos, los obsesivo-compulsivos y los antisociales.

Cada tipo de "vampiro" tiene un conjunto de características particulares, patrones de manipulación y formas de comportamiento que afectan a quienes los rodean.

El objetivo de Bernstein es ayudar a las personas a identificar a estos "vampiros" en sus vidas y proporcionarles estrategias efectivas para protegerse de sus efectos, como aprender a poner límites, reconocer patrones de manipulación y desarrollar habilidades de comunicación asertiva. Su enfoque práctico se centra en cómo evitar ser drenado emocionalmente y cómo abordar el tema con compasión, pero sin sacrificar el bienestar propio.



Así pues, no importa la edad, la condición social, el pensamiento político o preferencia sexual, los vampiros existen, y caminan con nosotros, incluso sin darnos cuenta, nosotros, podríamos ser uno de ellos y estarnos alimentando de personas queridas y cercanas.

## Características comunes de un vampiro emocional



### Dependencia emocional:

Necesitan constantemente el apoyo y la atención de otros para sentirse bien consigo mismos.

### Negatividad constante:

Tienen una actitud pesimista o crítica, y suelen ver el lado negativo de las cosas, lo que acaba contagiando su entorno.

### Comportamiento manipulador:

A veces recurren a tácticas sutiles para generar lástima, culpa o preocupación en los demás, con el fin de obtener la atención que buscan.

**Falta de reciprocidad:** Son incapaces de ofrecer apoyo emocional en la misma medida que lo reciben. Sus relaciones son mayormente unidireccionales.

### Victimismo:

Frecuentemente se ven a sí mismos como víctimas de las circunstancias, lo que los lleva a depender de otros para resolver sus problemas.

**Dramatismo:** Son propensos a hacer grandes dramas de situaciones que podrían manejar de forma más tranquila, generando en otros la necesidad de "rescatar" o apoyar.

### Para identificar a un vampiro emocional:

- 1. Observa patrones de comportamiento:** Si alguien consistentemente te hace sentir agotado, frustrado o emocionalmente drenado, podría ser un vampiro emocional.
- 2. Actitud egocéntrica:** Presta atención a las personas que siempre buscan ser el centro de atención y que minimizan tus sentimientos o experiencias.
- 3. Falta de empatía:** Los vampiros emocionales a menudo carecen de empatía y no suelen preocuparse por cómo sus acciones afectan a los demás.
- 4. Manipulación y control:** Pueden usar tácticas de manipulación para lograr sus objetivos, como la culpa, el chantaje emocional o el dramatismo excesivo.
- 5. Generan conflicto y drama:** Si una persona constantemente crea situaciones de conflicto o drama innecesario, podría estar drenando tu energía.

De acuerdo al trabajo del Dr. Albert J. Bernstein una clasificación de los vampiros emocionales puede variar de acuerdo a la personalidad de cada individuo sin embargo puede ser incluido (a) de forma general en estas categorías basadas en rasgos de personalidad y comportamientos específicos.

**1. Vampiros narcisistas:** Estas personas son egocéntricas, buscan constantemente atención y admiración, y tienen una profunda necesidad de sentirse especiales. Suelen carecer de empatía y se frustran fácilmente cuando no reciben el reconocimiento que creen merecer.

**2. Vampiros antisociales:** Tienen un encanto superficial y suelen ser persuasivos, pero también pueden ser irresponsables y engañosos. Les gusta vivir al límite y a menudo no se preocupan por las reglas o las consecuencias de sus acciones en los demás.

**3. Vampiros histriónicos:** Son dramáticos y exagerados en su comportamiento emocional. Buscan ser el centro de atención y pueden crear drama o caos para asegurarse de que lo sean. Suelen ser muy emocionales e impulsivos.

**4. Vampiros obsesivos-compulsivos:** Estas personas pueden ser perfeccionistas y extremadamente críticas tanto con ellos mismos como con los demás. Su necesidad de control puede ser abrumadora, y suelen imponer sus estándares poco realistas en los demás.

**5. Vampiros paranoides:** Desconfiados y suspicaces, estos individuos suelen ver amenazas o traiciones en todas partes. Pueden ser muy críticos y proyectar sus miedos e inseguridades en los demás, generando conflictos innecesarios.

Cada tipo de "vampiro emocional" presenta desafíos únicos y requiere estrategias específicas para manejar su comportamiento sin agotar la propia energía emocional.

Ahora que entendemos de una forma más integral que tanto nosotros como las personas con las que nos relacionamos podemos tener un porcentaje menor o mayor de vampirismo en nuestro ADN emocional, quizá valdría la pena conocer lo que de acuerdo a los expertos puede ayudarnos a fortalecer nuestra conducta emocional y nuestras relaciones interpersonales.

**1. Establecer límites claros:** Aprender a decir "no" de manera firme y cortés. Establece límites sobre lo que estamos dispuestos a hacer o tolerar por una relación.

**2. Mantener la distancia emocional:** No compartir información personal sensible con personas que tienden a manipular o a crear drama.

**3. Concéntranos en nuestras necesidades:** Prioriza nuestro propio bienestar emocional y asegurarnos de que nuestras necesidades no queden relegadas a un segundo plano.

**4. Practicar la empatía controlada:** Mantén cierta empatía para no deshumanizarnos de estas personas, que pueden estar cerca de nosotros, pero no involucrarnos emocionalmente más de lo necesario.

**5. Si una relación nos abruma quizá sea una buena idea buscar apoyo:** Hablar con amigos, familiares o un terapeuta sobre nuestras experiencias, dudas y necesidades. Ellos pueden ofrecerte perspectiva y consejos útiles.

**6. Auto-reflexión y cuidado personal:** Asegúrate de tomarnos el tiempo para cuidarnos emocional, mental y físicamente para no dejar que el vampirismo emocional te impacte nuestras vidas.



# FARMAVIDA

Bienestar para tu salud

**Somos distribuidores de medicamentos por:**

**Mayoréo**

**Menudeo**

**Venta al público en general en:**

**Medicamentos de Patente**

**Medicamentos Genéricos**

**Medicamentos OTC**

**Material de curación**

**Artículos para bebe.**

**con las mejores marcas y a los precios más  
razonables.**

## Información

Boulevard Coacalco 332  
Villa de las Flores 2a.  
Sección.

Lunes a Viernes de 8:30 a  
21:00 horas

Contáctanos vía WA



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



# Los árboles y la felicidad

“Los árboles son santuarios. Quien sabe hablarles, quien sabe escucharlos, descubre la verdad. Herman Hesse.

Por J. C. Vinci

Los árboles son elementos esenciales para la felicidad y el bienestar en las ciudades, ya que aportan beneficios emocionales, sociales y ambientales que mejoran la calidad de vida de sus habitantes. Aquí tienes una perspectiva de cómo los árboles contribuyen a la felicidad en áreas urbanas.

Esta idea se encuentra respaldada tanto por científicos y filósofos como por activistas ambientales y urbanistas.

Ecopsicología esta rama de la psicología, estudia cómo la naturaleza, incluidos los árboles, mejora la salud mental. Richard Louv, autor del libro *Last Child in the Woods*, argumenta que el contacto con la naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y alivia síntomas de ansiedad y depresión, un fenómeno que describe como "déficit de naturaleza".

Investigación Científica sobre Espacios Verdes

Científicos en diversas áreas, como la psicología y la medicina, han demostrado que la exposición a áreas verdes reduce el estrés y fomenta una sensación de felicidad. Un estudio de la Universidad de Illinois encontró que, en áreas urbanas, los barrios con más árboles tienen menores niveles de violencia y más interacción comunitaria.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS reconoce la importancia de los espacios verdes y los árboles en el bienestar y la calidad de vida urbana, sugiriendo que estos espacios pueden mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover la actividad física.

El escritor, poeta, novelista y pintor Herman Hesse, decía que los árboles representan la libertad, la paz y la felicidad interior, pues nos conectan con la naturaleza y nos recuerdan la belleza de lo simple. Su amor por los árboles era parte de su filosofía de vida, en la que estos seres vivos representan estabilidad y resistencia.

Urbanistas y Activistas Ambientales como Jane Goodall han subrayado que los árboles y los bosques no solo son necesarios para el equilibrio ambiental, sino que su belleza y serenidad traen paz y alegría a las personas. Urbanistas y ambientalistas promueven los árboles en ciudades por su impacto positivo en la calidad de vida de los habitantes urbanos.

De acuerdo a la visión de todos estos especialistas, activistas y autores los árboles no solo embellecen las ciudades sino que también son pilares de la felicidad, ayudando a crear entornos urbanos más saludables, armónicos y sostenibles ya que contribuyen.

## 1. Reducción del Estrés y Bienestar Emocional.

- Los árboles ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de las personas. La exposición a espacios verdes, como parques y calles arboladas, disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promueve la relajación.

- Caminar bajo la sombra de los árboles o simplemente observar el follaje genera una sensación de paz y calma, que contribuye al bienestar emocional. Los tonos verdes y las formas naturales tienen un efecto restaurador en la mente, aumentando la sensación de felicidad.

A young girl with blonde hair, wearing a light-colored long-sleeved shirt and light-colored pants, is climbing a large tree trunk. She is smiling and looking towards the camera. Her hands are resting on the tree trunk on either side of her. The background is a soft-focus green forest.

## 2. Mejora de la Calidad del Aire.

• Los árboles actúan como "purificadores naturales" al absorber dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), capturar partículas contaminantes y liberar oxígeno, lo que resulta en un aire más limpio. Respirar aire fresco y menos contaminado ayuda a reducir problemas respiratorios y mejora la salud general, lo que a su vez eleva la calidad de vida y la felicidad.

## 3. Clima Más Agradable y Confort Térmico.

• En ciudades donde las temperaturas suelen elevarse considerablemente, los árboles mitigan el efecto de "isla de calor" al proporcionar sombra y reducir la temperatura del entorno. Esto hace que los espacios públicos sean más confortables y atractivos, favoreciendo la actividad al aire libre y la socialización.

## 4. Espacios para la Conexión Social.

• Las áreas verdes con árboles invitan a las personas a reunirse, lo cual fortalece la cohesión social y la creación de lazos comunitarios. Esto es esencial en entornos urbanos, donde la vida puede ser más anónima y solitaria. Compartir tiempo en parques y jardines incrementa la satisfacción de los ciudadanos y fomenta una comunidad más saludable y feliz.

## 5. Impacto Positivo en la Salud Física.

• La presencia de árboles en las ciudades motiva a las personas a caminar, correr o hacer ejercicio en el exterior, lo cual es fundamental para mantener una buena salud física. Además, la actividad física regular mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de enfermedades mentales y físicas, lo cual impacta de manera positiva en la felicidad.

## 6. Valor Estético y Patrimonial.

• Los árboles añaden belleza y un valor estético único a los paisajes urbanos, creando un ambiente agradable y atractivo. La presencia de árboles antiguos y bien cuidados también fortalece el sentido de identidad y pertenencia de los residentes hacia su entorno, lo cual es una fuente de satisfacción y felicidad.

## 7. Conexión con la Naturaleza y Sostenibilidad.

• Los árboles urbanos permiten a los habitantes mantener una conexión con la naturaleza, un elemento esencial para el bienestar emocional y psicológico. La integración de árboles en las ciudades también representa un compromiso con la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente, lo cual fomenta un sentido de esperanza y responsabilidad hacia el planeta.

A nivel mundial, muchas ciudades han emprendido esfuerzos dirigidos hacia el concepto de ciudades circulares con economías circulares y por consiguiente han iniciado el proceso de integración arbórea, en este sentido las ciudades con una alta densidad de árboles urbanos destacan su compromiso con el medio ambiente y el bienestar de sus ciudadanos, algunos ejemplos de ciudades reconocidas por su alta densidad de árboles en el espacio urbano:

### 1. Tampa.

Es una ciudad **situada en Florida** que, según el proyecto Treepedia (cuantificado con el Green View Index), tiene el **mayor porcentaje de cobertura arbórea del mundo (36,1%)**. Siendo una de las ciudades más densamente pobladas de la costa sureste de los Estados Unidos, con **1.283 habitantes/Km2**.



### 2. Singapur:

Gran ciudad situada en el **sur de Malasia**, con una densidad de población espectacular (**7000 habitantes /Km2**). Destaca por tener una de las **rentas per cápita más alta del mundo**. Así mismo, es muy sostenible debido a la expansión del transporte público y a las frecuentes restricciones a los vehículos privados. Su tasa de **cobertura arbórea** está alrededor del **29,3%**.



### 3.- Oslo:

La **capital de Noruega** es un importante centro económico mundial del sector marítimo y su paisaje está rodeado de preciosos fiordos. En la actualidad, es una de las ciudades más caras del mundo y tiene una densidad de población de **4421 habitantes/Km2**. Su porcentaje de **arbolado** es en este caso del **28,8%** y en este año **2019** ostenta el reconocimiento de **“Capital Verde Europea”**.



### 4.- Sidney:

Esta **ciudad australiana** es la más poblada de su país (**4,6 millones de habitantes**) y sin embargo, su **densidad de población** es de las **más bajas** de entre las grandes ciudades del planeta (**400 habitantes/Km2**). En los últimos años, se han llevado a cabo algunos **proyectos de regeneración urbana** como el denominado **Central 2 Eveleigh**, para favorecer un mayor protagonismo de los peatones. En este caso su porcentaje de **cobertura arbórea** llega al **25,9%**.



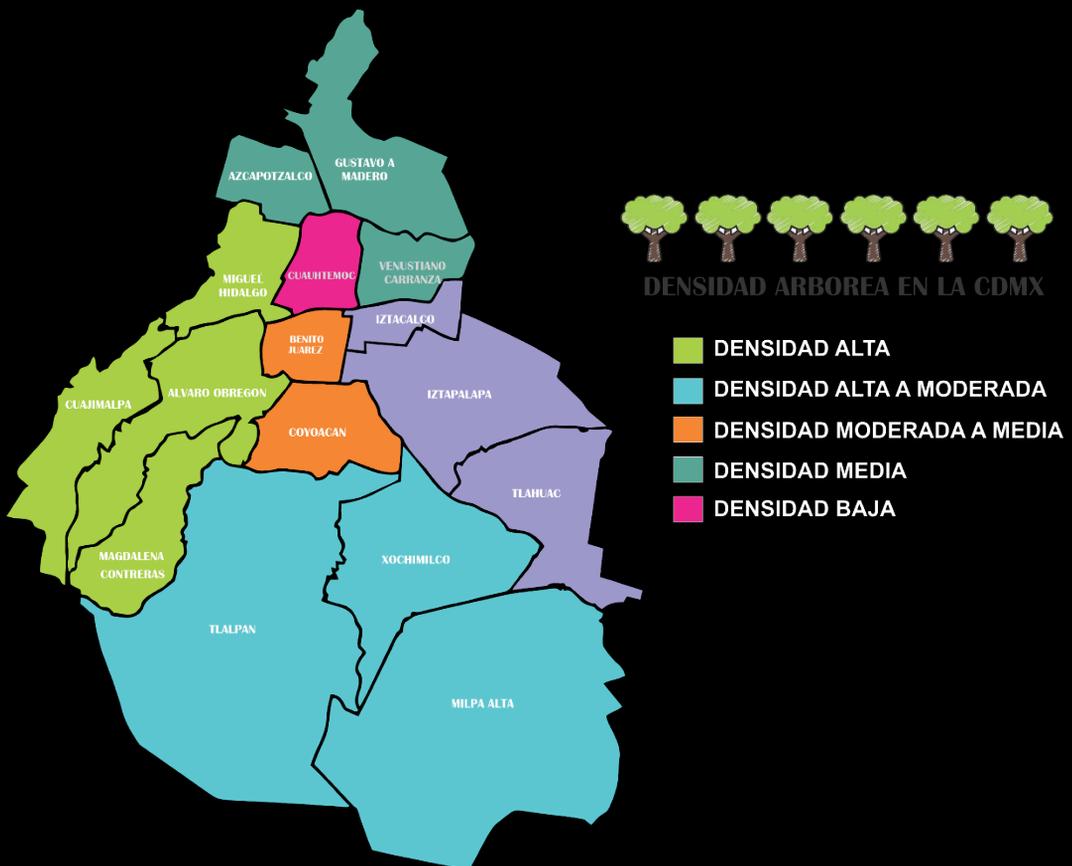
## 5.- Vancouver:

Esta ciudad canadiense, con una tasa de cobertura arbórea que ronda al igual que Sidney el 25,9%, está considerada como una de las que mayor calidad de vida posee de todo el planeta. Su densidad de población es elevada (5249 habitantes/Km<sup>2</sup>) pero posee unos de los índices de criminalidad y delincuencia más bajos del mundo.



## La Ciudad de México

Posee una cobertura arbórea estimada de alrededor del 21%, aunque esta densidad puede variar considerablemente dependiendo de la zona. Las áreas centrales y más urbanizadas tienen una densidad menor en comparación con zonas como Chapultepec o el Ajusco, donde se concentran amplias áreas verdes y parques.

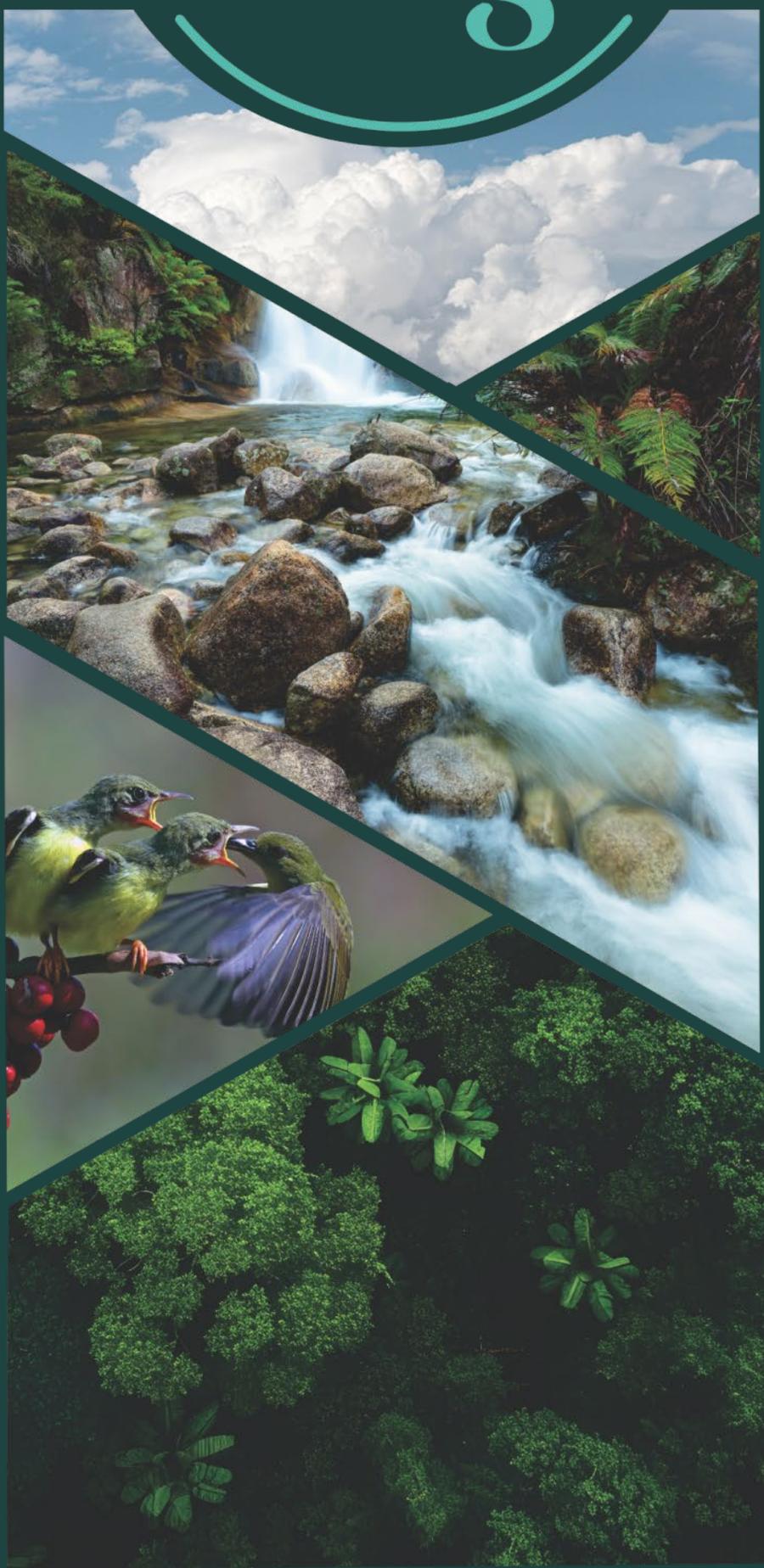


La densidad arbórea en la Ciudad de México varía notablemente según las zonas, con algunas áreas con amplios espacios verdes y otras con menor cobertura vegetal.

Esta distribución destaca los desafíos que enfrenta la Ciudad de México para equilibrar el desarrollo urbano y la preservación del medio ambiente, especialmente en las zonas más densamente pobladas y urbanizadas.



# ecolegas



El cambio climático es un problema global con soluciones locales.

Nosotros pensamos que las pequeñas acciones de muchos son capaces de cambiar al mundo.

Para nosotros la ecología es un lenguaje, es la forma en la que la naturaleza nos habla y nosotros podemos entenderla,

Escucha nuestro podcast sobre ecología en Spotify o síguenos en Instagram, solo da clic a cualquiera de los logos y te convertirás en un Ecolega.



**Cuando requieres de una descontaminación profunda y segura confía en el efecto**

# Alkazyme<sup>®</sup>



55 57 81 82 28



clic para  
Whats App

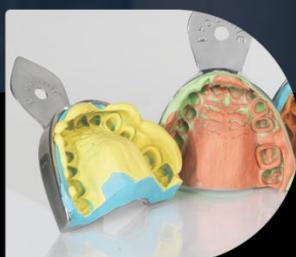


Desarrollado en Francia, específicamente para el lavado de todo tipo de dispositivos, equipos, instrumental y superficies de las áreas médicas.

Alkazyme limpia y descontamina, eliminando residuos de materia orgánica, como sangre, saliva, pus, fluidos corporales y agentes infecciosos como bacterias, esporas o virus, presentes tanto en áreas clínicas, instrumental y equipo médico, como en otros ámbitos: productos y superficies de uso cotidiano, no necesariamente clínico, pero que requieren su intervención para reducir residuos de materia orgánica o el posibles desarrollo de agentes infecciosos.

1. Acción inmediata, y descontaminación en 15 minutos, con efecto bactericida, virucida, fungicida, esporicida y actividad contra priones.
2. PH alcalino que actúa sobre la estructura interna de la biocapa, optimizando sus propiedades de limpieza.
3. Su presentación en polvo le confiere mayor estabilidad, rendimiento y mejora su eficacia enzimática..
4. El instrumental lavado con Alkazyme no necesita desincrustantes, debido a que su acción enzimática detergiva elimina las proteínas secas, desincrusta los residuos y desprende la biocapa.
5. Sus secuestrantes calcáreos capturan los minerales del agua, previniendo la formación de depósitos y evitando la mineralización de la biocapa.

**Las enzimas de Alkazyme pueden actuar en todos los equipos, instrumentos o superficies en las que se requiera descontaminación y limpieza**



# Intestino... Tenemos un problema.

## El Sistema Nervioso Entérico.

Basado en los contenidos del libro *La ciencia de la microbiota*, de Fundación Alicia / Cristina Saez

Vivimos en un mundo de microbios. Solo en la palma de la mano conviven más seres microscópicos que habitantes en la Tierra. Pero no hay por qué asustarse. Muy pocos de ellos son realmente problemáticos: por ejemplo, se han identificado menos de cien especies de bacterias patógenas capaces de causarnos infección, como *Escherichia coli*, *Salmonella* o *Streptococcus pneumoniae*, mientras que la inmensa mayoría —cerca de un billón de especies— son beneficiosas y desempeñan funciones esenciales en nuestro planeta. Tanto es así que sin ellas hoy no estaríamos aquí. De hecho, las bacterias son una de las formas de vida más antiguas de nuestro planeta.

Estos organismos de una sola célula surgieron hace unos 4.000 millones de años, en una Tierra inhóspita, apenas calentada por un sol muy joven. Y en aquel escenario se las tuvieron que apañar para poder sobrevivir.

Algunas fueron capaces de utilizar la luz solar para generar depósitos masivos de hierro y biomasa de los que se alimentaron otras que, a su vez, produjeron metano, un potente gas de efecto invernadero con el que poco a poco el planeta fue sumando grados y propiciando condiciones más favorables para que surgieran el resto de las formas de vida.

Así, cuando los animales hicimos nuestra entrada en escena hace unos 550 millones de años —los humanos modernos, los *Homo sapiens*, muchísimo más tarde, entre 300.000 y 200.000 años atrás—, el mundo ya estaba repleto de microorganismos que habían reinado a sus anchas durante miles de millones de años y que habían facilitado la aparición del oxígeno atmosférico que respiramos mucho antes de que existieran las plantas.

Habían transformado la Tierra: la habían hecho habitable. Por ello, cuando empezamos a dar nuestros primeros pasos, no nos quedó otra que comenzar a negociar y a establecer relaciones más o menos amistosas con ellos, de simbiosis mutualista, en las que salíamos ganando ambos siempre que cumpliéramos con nuestra parte del pacto: los animales les proporcionamos un hogar y alimento y, a cambio, ellos realizan funciones esenciales para nosotros.

Hemos evolucionado entre ellos, con ellos y de ellos. Y nos han ayudado a sobrevivir. Paradójicamente, sin ellos tendríamos los días contados en este planeta; en cambio, sin nosotros... ellos ni se inmutarían. Y sí, nuestra microbiota —la cual tapiza todas las superficies del cuerpo, desde la piel y la boca a las mucosas, el aparato respiratorio, la vagina o el tubo digestivo, todas esas multitudes que nos conforman— procede de aquellos primeros microorganismos que surgieron en nuestro planeta y que hemos ido heredando de generación en generación.

Abramos nuestra mente a la imaginación y pensemos en nuestro cuerpo como en un hotel de diversas plantas, con distintas tipologías de habitaciones y espacios.

Más de 39 billones de microorganismos habitan en el colon. Ahora imaginémosnos a la microbiota como una comuna en donde viven y conviven una gran cantidad de personas con diferentes nacionalidades, al existir una variedad tan grande, algunas de ellas transitan sin detenerse, sin casi ningún contacto entre ellas, durante toda su vida. Sin embargo, al vivir en un mismo espacio, muchas de estas familias, coinciden en los mismos lugares, y generan vínculos, establecen relaciones e incluso interdependencia entre ellas, de esta forma sus vínculos se hacen cada vez más estrechos y necesarios.

Algo así ocurre en nuestro cuerpo. Los microorganismos que residen en la placa dental son muy distintos de los que lo hacen en la piel y los de la piel no son todos iguales: los de la nariz son diferentes a los que habitan en las axilas o las orejas, incluso pueden ser distintos microorganismos los que podemos encontrar entre nuestra oreja derecha y la izquierda.

Pero como en el ejemplo anterior de una comuna, en donde todos estos habitantes pueden existir en una sana convivencia y con buena vecindad, la necesidad de expansión y crecimiento también produce una feroz competencia entre ellos.

En el caso de los microorganismos forman ecosistemas complejos, Y eso, claro está, también ocurre en el intestino, uno de los lugares más densamente habitados por seres microscópicos de toda la Tierra.

Dos pioneros del estudio de la microbiota intestinal, Justin y Erica Sonnenburg, ambos investigadores de la Universidad de Stanford (Estados Unidos), pareja científica y de vida — algo, por cierto, muy frecuente en la ciencia—, han calculado que una cucharadita de café de nuestras heces contiene unos 500.000 millones de células bacterianas. Y son precisamente las bacterias residentes en el colon las que tienen un mayor impacto en nuestro bienestar global. Por lo tanto, a partir de ahora nos centraremos solo en ellas.

pero hablemos de la microbiota intestinal, cada día experimentamos cómo nuestro intestino y nuestro cerebro están conectados y se hablan, cosa que, por cierto, hacen continuamente.

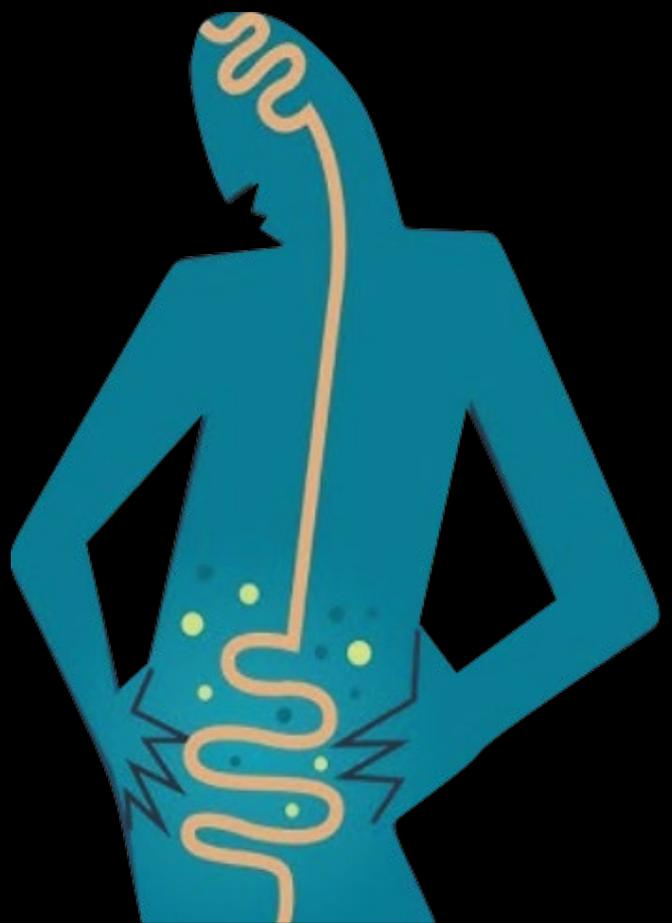
No es de extrañar: el primero está allá arriba, solo, en su cuarto de mando, y para administrar eficientemente a nuestro cuerpo necesita obtener información que recaba a través de los sentidos y también del intestino.

El intestino le comunica desde qué hemos comido a si tenemos o no suficiente energía, o si nos falta algún nutriente o si el sistema inmunitario está librando una batalla contra algún patógeno que se ha colado en el organismo.

El intestino no solo actúa de informante, sino que también es capaz de vincularse al cerebro cuando lo necesita.

Por ejemplo, si en el cerebro existe un requerimiento provocado por ansiedad, estrés, miedo y precisa de energía extra para hacer frente a una situación es capaz de mandar mensajes de auxilio al intestino: Y este, para responder a dicha demanda, actúa alterando el movimiento gastrointestinal, ya sea haciéndolo más lento o incluso deteniendo la digestión para así dejar de consumir energía, la cual pone a disposición del cerebro.

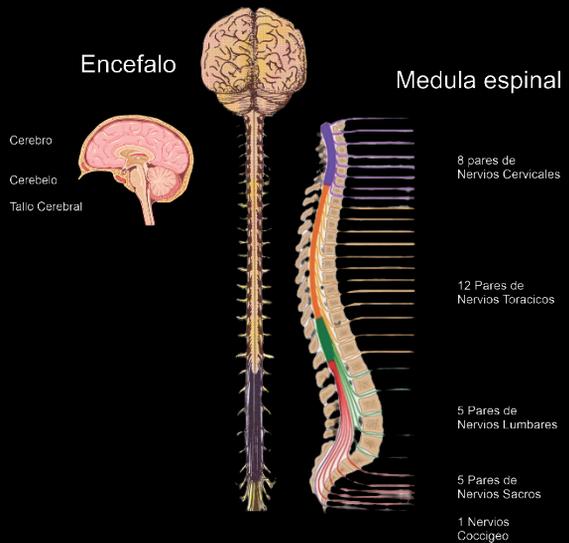
Y es que el cerebro, es un órgano muy demandante! En general, para funcionar de manera habitual el cerebro suele consumir un 20 por ciento de la energía total del cuerpo —aunque solo supone el 2 por ciento del peso corporal total—, en momentos de máxima actividad, como cuando lidiamos con una situación de estrés, el cerebro llega a triplicar su consumo de glucosa, el combustible que necesita para operar.



Y ahí entra el intestino para darle apoyo energético. Eso sí: si esas emergencias son ocasionales, todo va bien; pero, si se convierten en recurrentes, el intestino se queja —y con razón— a través de diarreas, estreñimiento, dolor abdominal...

Para hacer todo esto —para comunicarse y pedirse favores—, ambos órganos cuentan con varias líneas de comunicación. Uno de ellos es el nervio vago, una línea directa que une los 100 billones de neuronas presentes en el sistema nervioso entérico.

Pero vayamos por partes para entender de forma simple un tema muy complejo como el Sistema Nervioso que se divide en varias partes estructurales y funcionales. Estructuralmente el SN se divide en:



### Sistema Nervioso Central.

Este sistema incluye el cerebro y la médula espinal, y es el centro de procesamiento y control de todo el sistema nervioso.

### Sistema Nervioso Periférico.

Conecta el sistema nervioso central con el resto del cuerpo a través de nervios y se divide en dos sistemas principales:

#### El Sistema Nervioso Somático (SNS) (Voluntario).

Controla las actividades voluntarias y transmite información sensorial y motora entre el SNC y los músculos esqueléticos.

#### Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Regula las funciones involuntarias del cuerpo, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la digestión. A su vez, se divide en:

##### Sistema Nervioso Simpático:

Activa la respuesta de "lucha o huida" en situaciones de estrés, aumentando la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo a los músculos.

##### Sistema Nervioso Parasimpático.

Promueve la "respuesta de reposo y digestión," relajando el cuerpo y disminuyendo el ritmo cardíaco.

### Sistema Nervioso Entérico.



El sistema nervioso entérico (SNE) tema principal de este artículo, es una de las divisiones del sistema nervioso autónomo y se le conoce como el "segundo cerebro" debido a su gran independencia y complejidad. Este sistema controla las funciones del tracto gastrointestinal y es responsable de la motilidad (movimiento de los músculos gastrointestinales), la secreción de enzimas digestivas y el flujo sanguíneo en los órganos digestivos.

#### Ubicación:

Se encuentra en las paredes del sistema digestivo, desde el esófago hasta el recto, en dos redes de neuronas: el plexo mientérico (que controla la motilidad) y el plexo submucoso (que regula la secreción y el flujo sanguíneo).

Se encuentra en las paredes del sistema digestivo, desde el esófago hasta el recto, en dos redes de neuronas: y controla la motilidad además de regula la secreción y el flujo sanguíneo.

#### Independencia y Autonomía:

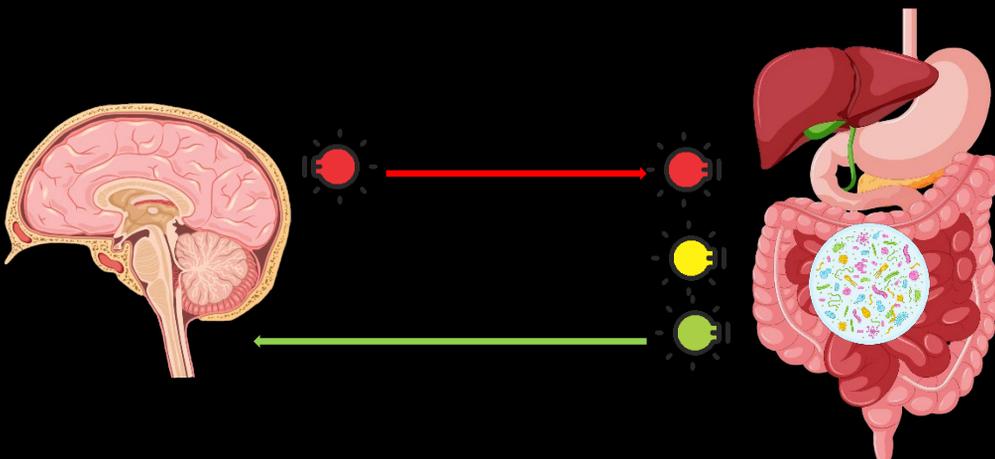
El SNE puede funcionar de manera autónoma, sin requerir señales directas del cerebro o la médula espinal. Esto le permite regular los procesos digestivos de forma independiente, aunque también recibe influencias de los sistemas simpático y parasimpático.

Posee una conexión directa (como un teléfono rojo) con el Sistema Nervioso Central:

a través del nervio vago, y esta conexión permite que emociones o estados de estrés en el cerebro afecten la digestión, y viceversa, lo que explica la relación entre el estado emocional y el sistema digestivo.

Además producen numerosos neurotransmisores, incluyendo serotonina (aproximadamente el 90% de la serotonina del cuerpo), dopamina y acetilcolina, los cuales son esenciales para la regulación del sistema digestivo y para la conexión entre el intestino y el cerebro.

El sistema nervioso entérico, por tanto, juega un papel fundamental no solo en la digestión sino también en la salud general, y su conexión con el cerebro está siendo estudiada por su impacto en el estado de ánimo, el sistema inmune y diversas enfermedades.



Y, en este entramado, la microbiota intestinal desempeña un papel preponderante: algunos de los microorganismos que conforman esta comunidad de seres microscópicos que albergamos en el colon son capaces de secuestrar nuestra mente, alterar nuestro estado de ánimo, controlar nuestros gustos e impulsos e, incluso, nuestra salud mental. Y eso lo consiguen produciendo una serie de sustancias químicas, como hormonas, metabolitos e incluso neurotransmisores, que envían a través de todos los canales que acabamos de comentar. También, por medio de estos, el cerebro les hace llegar misivas. Por ende, se trata de líneas de comunicación de doble sentido.

En los últimos años se ha descubierto que nuestros microorganismos son capaces de, por ejemplo, fabricar algunos de los neurotransmisores clave del sistema nervioso, como serotonina, relacionada con el control de las emociones y el estado de ánimo; dopamina, la cual participa en los procesos de aprendizaje y de memoria, y se asocia a la motivación y a la recompensa ante estímulos placenteros; y ácido gamma-aminobutírico o GABA, que participa en la regulación de muchos procesos fisiológicos y psicológicos, incluso algunos científicos están estudiando la forma de tratar trastornos mentales mediante psicobióticos con resultados prometedores.

# Vida Abuelo



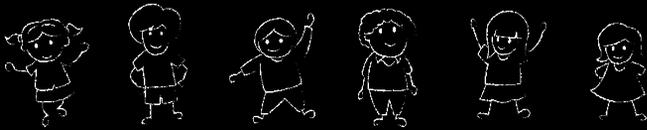
Lindavista

Lotería de ofertas  
todo **Septiembre**  
Meses sin intereses.  
Aplican restricciones



Eje Central Lázaro Cárdenas #701, locales B y C. Col. San Bartolo Atepehuacán. (300 mts. Antes del metro Politécnico dirección norte.), Del. G.A.M. CDMX, C.P. 07730

# Volver a casa.



Por. Redacción de Barco de Papel.

# ALERTA AMBER

El 13 de enero de 1996, Amber Hagerman y su hermano menor Ricky fueron a andar en bicicleta en el estacionamiento de un supermercado abandonado cerca de la casa de sus abuelos. Ricky regresó a casa, pero Amber se quedó atrás. Un testigo vio a un hombre sacar a Amber de su bicicleta y meterla en una camioneta negra. Inmediatamente llamó a la policía.

EL testigo, pudo proporcionar a la policía una descripción del secuestrador y su vehículo. A pesar de los esfuerzos de búsqueda de la policía y los voluntarios, cuatro días después de su secuestro, el cadáver de Amber fue encontrado en un arroyo. Una autopsia reveló que su garganta había sido cortada y que había estado viva dos días antes de ser encontrada. A pesar de una recompensa ofrecida por información que condujera al asesino, nunca fue encontrado.

Después del trágico incidente, los miembros de la comunidad y los medios de comunicación comenzaron a abogar por un sistema que utilizara las alertas de emergencia para ayudar a localizar a niños desaparecidos. Los medios de comunicación, junto con las autoridades policiales, jugaron un papel crucial en la conceptualización e implementación del sistema. Eventualmente, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos y la Asociación Nacional de Radiodifusores apoyaron su expansión a nivel nacional.

Desde su creación, el sistema ha evolucionado y se ha mejorado para incluir múltiples canales de comunicación.

De acuerdo a información del Departamento de Justicia de los Estados Unidos:

Desde 1997 hasta 2020, se han activado 1,029 Alertas AMBER.

De estos casos, 1,074 niños fueron recuperados con éxito.

En total, la Alerta AMBER ha sido directamente responsable de la recuperación de 1,029 niños.

El 43% de los niños recuperados fueron encontrados dentro de las primeras 3 horas de la activación de la alerta, y el 74% dentro de las primeras 24 horas.

Estas estadísticas demuestran la efectividad de la Alerta AMBER en la recuperación de niños desaparecidos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el éxito del sistema depende de la rápida notificación a las autoridades y de la difusión oportuna de la información al público.

A pesar de estas estadísticas, la aplicación y desarrollo de AMBER en los Estados Unidos fue lento; a fines de 2001, solo cuatro estados contaban con protocolos AMBER estatales.

Actualmente, el sistema se encuentra activo en todos los estados y distritos de los Estados Unidos y el concepto con diferentes formatos y protocolos se ha exportado al menos a 33 países, incluido México.

### Características principales:

1. Se activa cuando un niño ha sido secuestrado y se encuentra en peligro inminente.
2. La información sobre el niño desaparecido, el presunto secuestrador y cualquier vehículo involucrado se difunde rápidamente a través de diversos medios de comunicación.
3. Participan agencias policiales, medios de comunicación, agencias de transporte y el público en general.
4. El objetivo es involucrar a la comunidad en la búsqueda y recuperación segura del niño.
5. Debe cumplir criterios específicos, como la confirmación de un secuestro y la creencia de que el niño está en peligro de daño grave o muerte.
6. Lleva el nombre de Amber Hagerman, una niña de 9 años que fue secuestrada y asesinada en Arlington, Texas, en 1996.

La Alerta AMBER en México se implementó el 8 de noviembre de 2012 entró en funcionamiento el Protocolo Nacional Alerta AMBER. Este documento establece los mecanismos para la implementación y el funcionamiento de la AAMX tanto a nivel nacional como a nivel estatal, como un programa del Gobierno de la República para ayudar a encontrar a niñas, niños, y adolescentes en riesgo de sufrir daño grave.

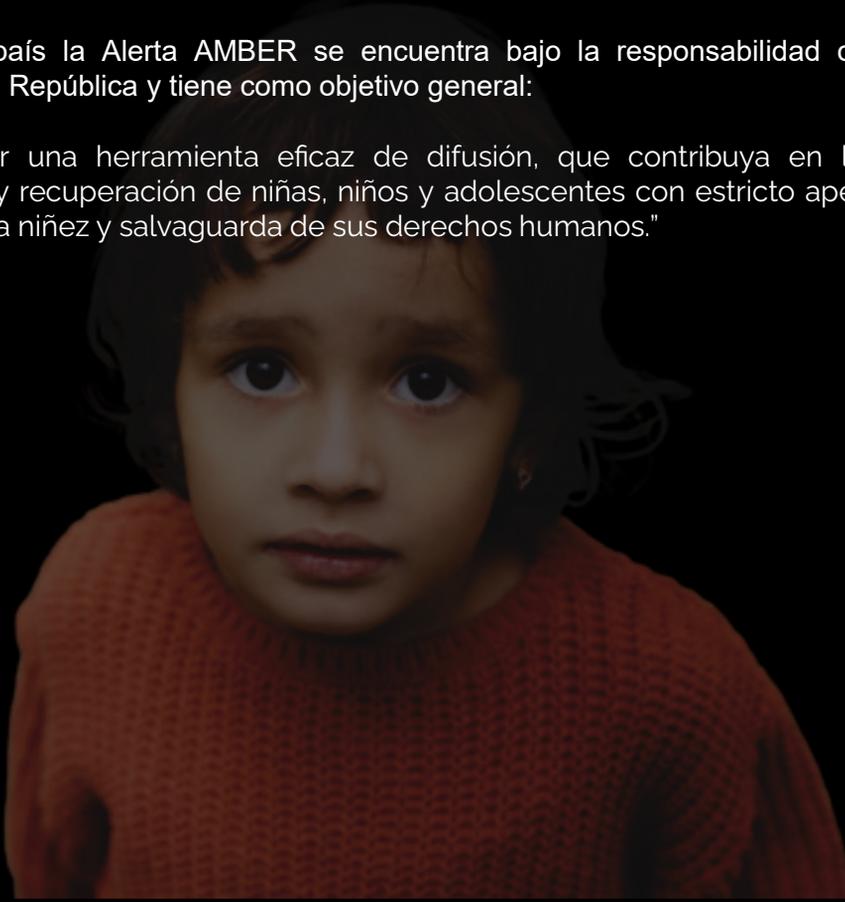
De acuerdo con datos de la Fiscalía General de la República entre 2012 y finales de 2021, se activó mil 379 veces la Alerta Amber, de las cuales en 899 casos se encontró al menor de edad gracias al protocolo que se difunde en medios de comunicación.

De acuerdo con datos de la Fiscalía General de la República entre 2012 y finales de 2021, se activó mil 379 veces la Alerta Amber, de las cuales en 899 casos se encontró al menor de edad gracias al protocolo que se difunde en medios de comunicación, sin embargo es necesaria una mayor capacidad, participación y cobertura, ya que el número de alertas AMBER activadas, corresponden a menos del 3% de los niños desaparecidos, de acuerdo al Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas de la Comisión Nacional de Búsqueda. (\*Fuente. Andrés M. Estrada | El Sol de México 23 de enero de 2022).

Independientemente de este número, el éxito del proyecto es una realidad, ya que 6 de cada 10 niños han sido localizados gracias a este esfuerzo.

En nuestro país la Alerta AMBER se encuentra bajo la responsabilidad de la Fiscalía General de la República y tiene como objetivo general:

"Implementar una herramienta eficaz de difusión, que contribuya en la búsqueda, localización y recuperación de niñas, niños y adolescentes con estricto apego al interés superior de la niñez y salvaguarda de sus derechos humanos."



Cuenta además con 5 objetivos específicos que son:

1. Establecer la colaboración entre autoridades, medios de comunicación, organizaciones de la sociedad civil, sector empresarial y otros sectores involucrados, desde el ámbito de sus respectivas competencias, para la puesta en marcha de este Programa.
2. Potenciar la coordinación de acciones intra e interinstitucionales, que contribuyan a la inmediata búsqueda, localización y recuperación de niñas, niños y adolescentes.
3. Generar la metodología para la implementación del Programa Nacional Alerta AMBER México.
4. Crear un documento modelo para la implementación del Programa, en las 32 entidades federativas.
5. Capacitar al personal involucrado en la operación del Programa, con la finalidad de que adquieran conocimientos y habilidades para la pronta recuperación de niñas, niños y adolescentes.

Para este fin cuenta con dos Coordinaciones una de carácter Nacional y otras estatales, que tienen presencia en cada estado de la Republica Mexicana.

Estas coordinaciones estatales tienen funciones específicas como:

Determinar los casos de la activación, actualización y desactivación de la Alerta.

Coordinar al interior de su territorio los diversos protocolos con los sectores participantes

Y de vinculación, ya que debe Remitir el reporte correspondiente de cada caso activado a la Coordinación Nacional.

Para activar una Alerta Amber es preciso contar con los denominados Criterios de activación de una Alerta:

1. Que la persona desaparecida o no localizada, sea menor de 18 años de edad.
2. Que se encuentre en riesgo inminente de sufrir daño grave a su integridad personal, por motivo de su desaparición o no localización, o cualquier otra circunstancia donde se presuma la comisión de algún ilícito.
3. Que exista información suficiente sobre la niña, niño o adolescente, como: datos de las circunstancias del hecho, nombre, edad, sexo, media filiación, señas particulares, padecimientos o discapacidades, vestimenta, lugar, personas y vehículos involucrados, datos de la última vez que fue vista y otra información que se considere relevante.

### Criterios para la desactivación de una Alerta Amber.

1. Cuando se informa la localización de la niña, niño o adolescente.
2. Cuando derivado de la Alerta, se coloque a la niña, niño o adolescente, en situación de riesgo.
3. Cuando haya transcurrido el tiempo de vigencia. (72 horas, con posibilidad de solicitar la renovación de la vigencia).

# Solicitar activación de



Para solicitar una Alerta AMBER en México, se debe acudir a la fiscalía o al ministerio público de la localidad para denunciar la desaparición de la persona, solo así puede iniciarse una Carpeta de investigación.

Es importante acudir de inmediato, ya que las primeras horas son las más importantes para encontrar a la persona.



Debe acudir Madre, Padre o Tutor legal del menor desaparecido, solo ellos pueden solicitar la Alerta Amber. Deben presentar algún documento que les acredite.



1. Que la persona desaparecida o no localizada, sea menor de 18 años de edad.



2. Que se encuentre en riesgo inminente de sufrir daño grave a su integridad personal, por motivo de su desaparición o no localización, o cualquier otra circunstancia donde se presuma la comisión de algún ilícito.



3. Que exista información suficiente sobre la niña, niño o adolescente, como: Fotografías, datos de las circunstancias del hecho, nombre, edad, sexo, media filiación, señas particulares, padecimientos o discapacidades, vestimenta, lugar, personas y vehículos involucrados, datos de la última vez que fue vista y otra información que se considere relevante.



La Alerta AMBER se difunde de manera inmediata en medios de comunicación, sociedad civil y autoridades del Estado. Puede difundirse a nivel estatal, regional, nacional o internacional. Dependiendo de cada caso.



Para comunicarse con la Alerta AMBER México y solicitar asesoría se puede llamar al teléfono.

55 53 46 2516

Para conocer el Directorio de las Delegaciones de la Fiscalía General de la República, da clic en este logo.



# Necesitas Papelería Impresa ¿en digital o en Offset?

Nuestros expertos te ayudan a elegir la mejor opción en calidad y precio.

**STORE**  
Impresión Digital

**DIGITAL Y OFFSET**

TARJETAS PRESENTACIÓN

OFFSET: POR MILLAR SOLO UN MODELO

DIGITAL: POR CIENTO O MILLAR PERSONALIZADO HASTA 10 CAMBIOS

SERVICIO DE LAMINADO BRILLANTE O MATE

STORE.01@HOTMAIL.COM  
STORE.VENTAS@GMAIL.COM

55 3518 8580 | (55) 5537-0024 - (55) 8906-5497

**STORE**  
Impresión Digital

**DIGITAL Y OFFSET**

IMPRESION OFFSET POR MILLAR 1 MODELO

IMPRESION DIGITAL POR CIENTO O POR MILLAR PERSONALIZADO

VOLANTES, TRIPTICOS, Y DIPTICOS

IMPRESION OFFSET POR MILLAR

SOLO UN MODELO POR MILLAR CORTADOS Y YA DOBLADOS

Tarjetas de negocios, personales  
Volantes .  
Trípticos  
Dípticos.  
Comandas.  
Etiquetas.  
Notas de Remisión.  
Recetarios.  
Catálogos.

**STORE**  
Impresión Digital

**DIGITAL Y OFFSET**

HOJAS MEMBRETADAS

RECETAS MEDICAS

NOTAS DE REMISION

**STORE**  
Impresión Digital

**Anuarios**

**Catálogos**

**Especialistas en impresión**

de Cartas y menús para Restaurantes y Cafeterías.

Impresión en gran formato  
Plotter.  
Banners y Roll ups.

**Especialistas en cartas y menús en alta definición sobre sustratos impermeables y resistentes.**



**Especialistas en etiquetas adhesivas en pliegos y a 1/2 corte, para dar fácilmente la mejor imagen a tus productos.**

**Impresiónate con STORE.**



# Las Hortensias

## *Desayunos*



Todos nuestros desayunos incluyen jugo, fruta y café de olla, americano o té.

**¡Le esperamos!**

Av. Necaxa 101,  
Colonia Industrial

 558233 7653

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



La cerveza

# Cerveza.



La cerveza es una de las bebidas más antiguas de la humanidad, con una historia que abarca desde las primeras civilizaciones de Mesopotamia y Egipto hasta la globalización y la revolución artesanal del siglo XXI. A lo largo de los siglos, su elaboración ha evolucionado, pasando de ser una bebida rudimentaria a convertirse en un producto con una inmensa variedad de estilos y sabores, apreciada en todo el mundo.

La elaboración de la cerveza es un proceso que transforma granos de cereal, normalmente cebada, en una bebida alcohólica a través de la fermentación. El proceso consta de varias etapas clave, desde la preparación del grano hasta el embotellado. A continuación, te explico los pasos principales en la elaboración de la cerveza:

## 1. Malteado

El proceso comienza con el **malteado** de los granos de cebada, un paso crucial que convierte el almidón del grano en azúcares fermentables.

Los granos de cebada se remojan en agua para que germinen.

Durante la germinación, las enzimas del grano convierten el almidón en azúcares simples. Luego, los granos germinados se secan en un horno para detener la germinación. Este producto seco se conoce como **malta**.

El nivel de tostado durante el malteado determinará el color y sabor de la cerveza, lo que da lugar a variedades como las cervezas claras o oscuras.

## 2. Molienda

La malta seca se muele para romper los granos y facilitar la extracción de los azúcares durante el siguiente paso. Esta molienda se conoce como **grist**.

## 3. Maceración

El grist se mezcla con agua caliente en un recipiente llamado **mash tun**, donde los azúcares se disuelven en el agua. Este proceso se llama **maceración**.

La temperatura y el tiempo en la maceración son importantes para determinar el tipo de azúcares que se producirán, lo que afecta el dulzor y el cuerpo de la cerveza.

El líquido resultante, que contiene los azúcares disueltos, se llama **mosto**.

## 4. Filtrado

Una vez terminada la maceración, el mosto se separa de los restos de grano en un proceso de **filtrado**. Los sólidos, conocidos como **bagazo**, se eliminan y pueden usarse para alimentar ganado u otros fines.



### 5. Hervido

El mosto filtrado se lleva a un recipiente de ebullición y se hierve, generalmente durante una hora. Durante este proceso, se añaden **lúpulos**.

El **lúpulo** es una flor que añade amargor, sabor y aroma a la cerveza. También actúa como conservante natural.

La cantidad de lúpulo y el momento en que se añade durante la ebullición determinarán el nivel de amargor y el perfil aromático de la cerveza.

### 6. Enfriado

Después del hervido, el mosto caliente debe enfriarse rápidamente antes de que pueda fermentarse. Esto se hace para evitar la contaminación por microorganismos indeseables.

Se utilizan **intercambiadores de calor** o sistemas de refrigeración para bajar la temperatura del mosto a niveles adecuados para la fermentación.

### 7. Fermentación

Una vez que el mosto está frío, se transfiere a un fermentador donde se añade la **levadura**.

La levadura es un microorganismo que convierte los azúcares del mosto en alcohol y dióxido de carbono, un proceso conocido como **fermentación alcohólica**.



Existen dos tipos principales de fermentación:

**Fermentación alta:** donde la levadura trabaja a temperaturas más cálidas (15-24°C) y produce cervezas tipo **ale**.

**Fermentación baja:** donde la levadura trabaja a temperaturas más frías (7-13°C) y produce cervezas tipo **lager**.



La fermentación puede durar desde unos días hasta varias semanas, dependiendo del estilo de cerveza y la levadura utilizada.

## 8. Maduración

Después de la fermentación primaria, la cerveza necesita un período de **maduración** para que los sabores se asienten y la cerveza se aclare.

Durante esta etapa, algunos cerveceros realizan una **segunda fermentación** en tanques separados para mejorar la complejidad de la cerveza y eliminar sabores no deseados. Esta etapa puede durar desde unas semanas hasta varios meses, dependiendo del estilo.

## 9. Carbonatación

La carbonatación es el proceso de añadir **dióxido de carbono** (CO<sub>2</sub>) a la cerveza para darle efervescencia. Esto puede hacerse de dos maneras:

**Carbonatación natural:** Añadiendo un poco de azúcar antes de embotellar la cerveza, permitiendo que la levadura remanente fermente el azúcar y libere CO<sub>2</sub>.

**Carbonatación forzada:** Introduciendo CO<sub>2</sub> directamente en la cerveza en tanques presurizados (más común en la producción industrial).

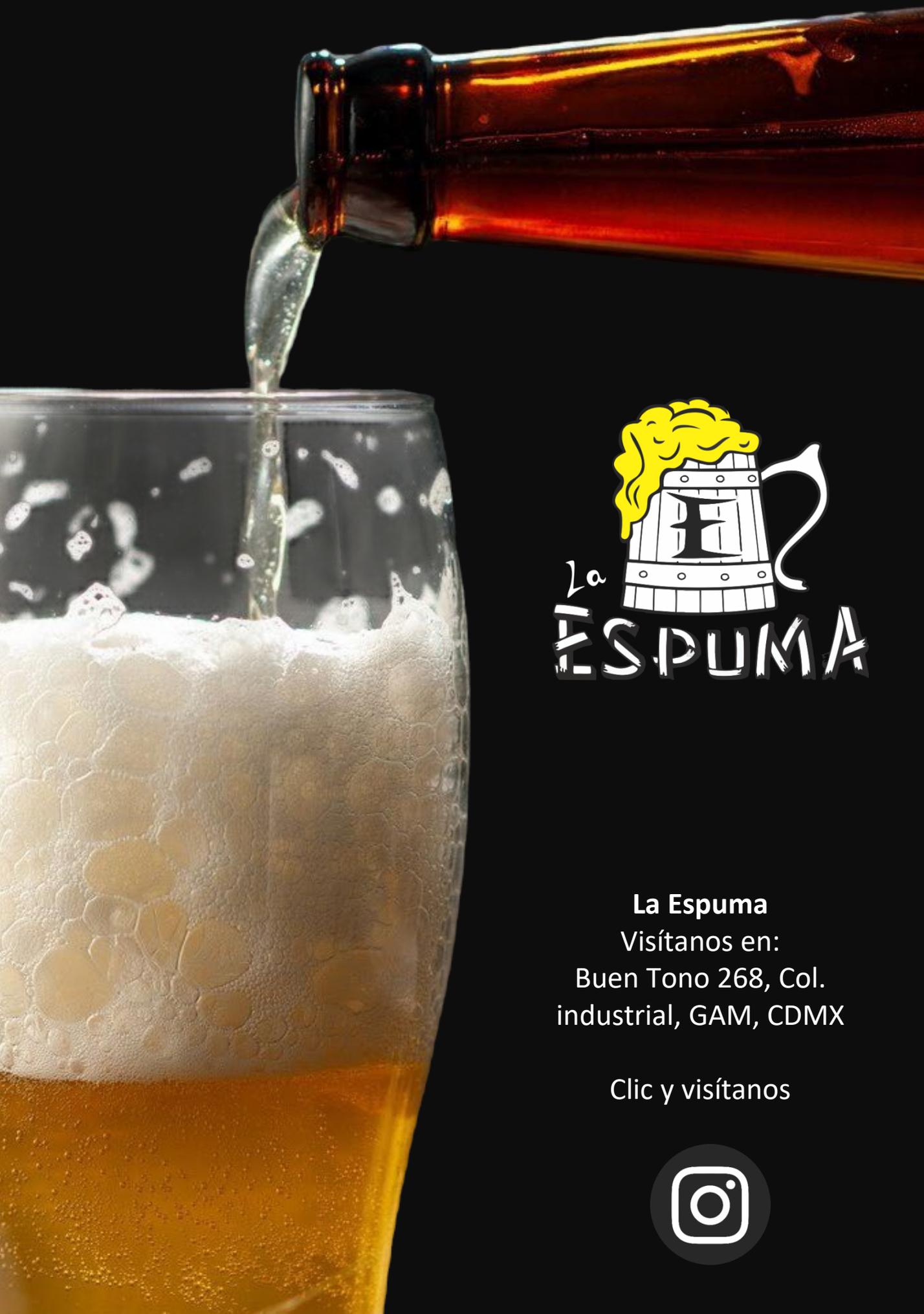
## 10. Filtrado y embotellado

Antes de embotellar, algunas cervezas son **filtradas** para eliminar sedimentos y obtener una cerveza más clara.

Luego, la cerveza se embotella, enlata o se transfiere a barriles para su distribución.

La elaboración de la cerveza es un proceso fascinante que combina arte y ciencia. Aunque los ingredientes principales son los mismos en la mayoría de las cervezas, la forma en que se manipulan y varían estos ingredientes permite la creación de una increíble diversidad de sabores, aromas y estilos que hacen de la cerveza una bebida universalmente apreciada.

**EL PUNTO DE ENCUENTRO PARA LOS  
AMANTES DE LA CERVEZA DEL MUNDO.**



**La Espuma**

Visítanos en:

Buen Tono 268, Col.  
industrial, GAM, CDMX

Clic y visítanos



# Distrito Colombia



## Distrito Colombia

JEANS · FAJAS · BODYYS

Visítanos en  
Puerta Tlatelolco

55 48 94 90 96

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



Manuel González 113, San Simón Tolnahuac,  
Cuauhtémoc, Ciudad de México,



## Dicen que sonreír... es vivir.

Aunque a veces la ausencia de dientes o la imposibilidad de desplazarnos en busca de la atención dental requerida, limita el poder sonreír con alegría y confianza.

Cada persona tiene circunstancias únicas que pueden dificultar el acceso a la atención odontológica tradicional.

Ya sea debido a limitaciones de movilidad, condiciones médicas especiales o simplemente por la comodidad de recibir atención en el entorno familiar. La atención domiciliaria se convierte así, en una solución imprescindible.

En ProOrto tenemos un objetivo esencial: hacer a un lado la barrera de la movilidad para atender a personas dependientes o con problemas de autonomía física a las que por estas condiciones, les es difícil acceder a los servicios de salud dental que precisan.

Así que hemos diseñado un plan de servicio mixto que permita a los pacientes ser atendidos hasta en un 80 % de las veces en casa, de acuerdo a las condiciones del tratamiento, reduciendo al mínimo las visitas a consultorio y mejorando así la relación de pacientes y familiares con la atención dental.

No dejes que la falta de tiempo o la movilidad se interpongan en el cuidado dental de tus seres queridos. Tenemos más de 30 años de experiencia te ofrecemos una atención cómoda, eficiente y segura.

### Información.



55 51 88 26 63



55 26 68 82 55





**Elizabeth**

Antojitos Mexicanos  
Fuente de Sodas

**Servicio a la carta.**

**Enchiladas suizas especiales  
paquetes de antojitos  
especialidades:  
Cochinita Pibil, Pancita ,  
Memelas o huaraches con bistec,  
quesillo,  
Conchita Pibil,  
pechuga y más  
pambazos, Conchas con nata  
!Paquetes de antojitos  
que incluyen jugo chico  
y café.**

**Especialidades:  
Cochinita Pibil por  
orden o por Kilo.  
Pancita.  
Gordibuenas.  
Memelas y Huaraches  
sencillas y combinadas.  
Sopes.  
Enchiladas.  
Pambazos.  
Conchas con nata.**

**Gran variedad en bebidas:  
aguas de temporada  
jugos, licuados,  
Malteadas y skimos  
café de olla y más !!**

**Servicio a partir de las 8:00 a 16:30 horas.**

**Ordene y pase por su pedido:  
Unión 56 colonia Industrial GAM**



**557-999-2824**



**55 86 24 55 77**

**Ordene con tiempo sus  
pedidos de Cochinita Pibil por  
Kilo.**

**Incluye Frijoles refritos,  
cebolla morada y limones.**

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



# Según la escuela de medicina de Stanford.

Aproximadamente 3 millones de niños y adolescentes menores de 14 años de edad sufren lesiones practicando deportes o participando actividades recreativas.



Una buena cantidad de estas lesiones se producen en los dientes, boca, cabeza y cuello.

La mayor cantidad de lesiones ocurren en deportes que implican contacto físico intenso, **sin embargo, las lesiones más graves ocurren en deportes individuales y actividades recreativas.**

Nuestros protectores bucales T3 cumplen con todas una serie de característica que los hacen la primera elección en seguridad recreativa y deportiva, Permiten la libre respiración bucal, y el cierre de la boca con normalidad, sin forzar las articulación.



Al ser a la medida (se fabrican en base modelos obtenidos de tu boca y articulados, para imitar la forma en la que se comportan tu maxilar y mandíbula) así un T3 protege 1. dientes, 2. articulaciones temporomandibulares, 3. musculatura y 4. tejidos blandos intra y extra orales.



Además pueden contar con diferentes capas de protección, En combinación de laminados suaves, extra suaves, rígidos o extra rígidos, que otorgan seguridad, comodidad y evitan el desalajo del aparato, diseñados según el tipo de deporte o actividad que practicas.

Son elaborados en co-polimeros que reduce y distribuye las fuerzas de impacto, lo que permite reducir el daño, ante un eventual traumatismo en cabeza y boca.

Conoce más sobre protección oral recreativa y deportiva visitando nuestro sitio en. [conexionlp.com/t3](http://conexionlp.com/t3)



O marca a nuestros teléfonos para adquirir un T3 o concertar cita.

55 57 818228 56 17 71 64 51



T3 Protección Total



Realiza tu pedido o solicita tu servicio al 55 43 77 98 99 o visita nuestro Micrositio dando clic aquí

CLIC PARA IR A NUESTRO 

CLIC PARA IR A PÁGINA 





Calle Joyas 23, Col. Estrella. GAM. CDMX.  
55 57 81 97 05

## En Corto. Resumen de un relato

# ÁNIMA

**De. Wajdi Mouawad**

Por. El Lector Oscuro.

Ánima, escrita por Wajdi Mouawad, es una obra profundamente visceral y perturbadora que combina la brutalidad de la violencia humana con la mirada inocente y a veces desconcertante de los animales.

Desde el principio, la novela se adentra en el dolor del protagonista, Wahhch Debch, quien llega a su hogar y descubre que su esposa ha sido violada y asesinada de manera brutal.

Este acontecimiento marca el inicio de una odisea oscura y desgarradora en la que Wahhch busca al asesino, emprendiendo un viaje que no solo lo confrontará con el lado más salvaje del ser humano, sino también con su propio pasado, cargado de secretos y traumas.

Lo que distingue a Ánima de muchas otras novelas es su inusual narrativa.

La historia no es contada por el protagonista, sino a través de los ojos y voces de los animales que Wahhch encuentra en su camino: desde una paloma, un gato, una araña, hasta perros, ratas, cuervos y serpientes.

Cada capítulo adopta una nueva perspectiva animal, lo que da a la novela una estructura polifónica y única.

Esta técnica narrativa tiene un efecto poderoso: los animales observan el comportamiento humano de una manera que desvela su crudeza y sus contradicciones, pero también su fragilidad. El viaje de Wahhch es tanto físico como espiritual.

El viaje de Wahhch es tanto físico como espiritual. A medida que sigue la pista del asesino, descubre que la violencia que destrozó su vida tiene raíces profundas que se remontan a la guerra civil en Líbano, su país de origen, y a un pasado familiar del que no tenía pleno conocimiento.

La búsqueda se convierte, entonces, en una confrontación con sus propios demonios y con la brutalidad de su historia personal.

Si te interesa la literatura que explora el lado más brutal y, al mismo tiempo, más vulnerable de la condición humana, *Ánima* es una lectura que no puedes dejar pasar.

## Algo más sobre el autor.

Wajdi Mouawad nació en el Líbano en 1968. De muy pequeño emigró con su familia a Francia huyendo de la guerra civil, y posteriormente se trasladaron a Montreal.

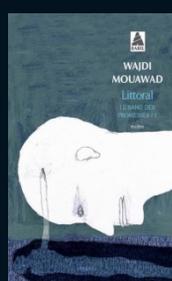
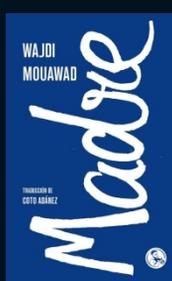
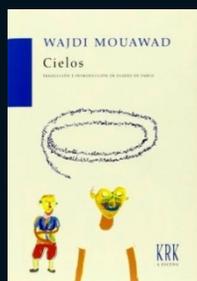
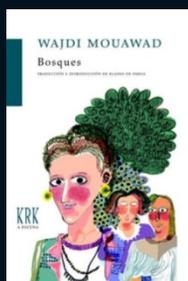
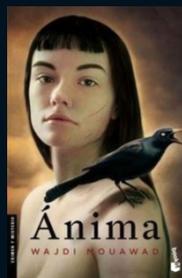
Allí estudió en la Escuela Nacional de Teatro y, tras dirigir varios centros, en 2005 creó dos compañías, *Au carré de l'hypoténuse*, en Francia, y *Abé carré cé carré*, en Quebec.

Su obra más importante es la tetralogía *La sangre de las promesas*, compuesta por *Bosques*, *Litoral*, *Incendios* y *Cielos*.

La adaptación cinematográfica de *Incendios* fue nominada al Oscar a la mejor película extranjera, y el propio autor ha llevado al cine *Litoral*.

Ha recibido destacados galardones, como el Premio Terenci Moix 2012, el Governor General's Literary Award for Drama o el Prix de la Francophonie.

En 2002 fue nombrado en Francia Caballero de la Orden Nacional de las Artes y las Letras. *Ánima* ha sido galardonada con el Prix Méditerranée, el Grand Prix Thyde Monnier y el Prix du Deuxième Roman.



Soy Mike, "El Lector Oscuro", Capricornio, escritor en proceso, Fotógrafo, coleccionista de libros y objetos de terror. Visítame en mis redes





Si Compras, Vendes o Intercambias, algún Producto o Servicio, hazlo en Bazar, el grupo de comunicación y ventas para la zona del Tepeyac.

y estimulemos el comercio local.

Envía un whats a



Para solicitar tu ingreso.

O dale clic al logo.



# Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enmicados - Engargolados - Bisutería - Computo



**Artículos de Oficina  
Artículos Escolares  
Engargolado, Recargas,  
Copias e Impresión,  
Bisutería, y mucho más.**

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



Escuela Industrial 125 Local A-1 sobre, Excélsior, Industrial, 07800  
Ciudad de México, CDMX Tel. 55 2679 69 59

**SECUNDARIA OFICIAL P/T  
Nº. 19 "PLAN DE AYUTLA"**



**SEP**

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



**INICIA O CONCLUYE  
TU SECUNDARIA  
EN AÑO Y MEDIO  
A PARTIR DE LOS 14 AÑOS  
SIN LÍMITE DE EDAD**

**INSCRÍBETE Y CONTARÁS  
CON EL APOYO DE  
MI BECA PARA EMPEZAR**

**TEL: 5525 8966 89**

**HORARIO DE  
17:00 A 21:45 HRS.**

**"EDUCACIÓN PÚBLICA Y GRATUITA"**

**@secundariaparatrabajadores19**

Anúnciate en nuestra revista interactiva.



Barco de papel



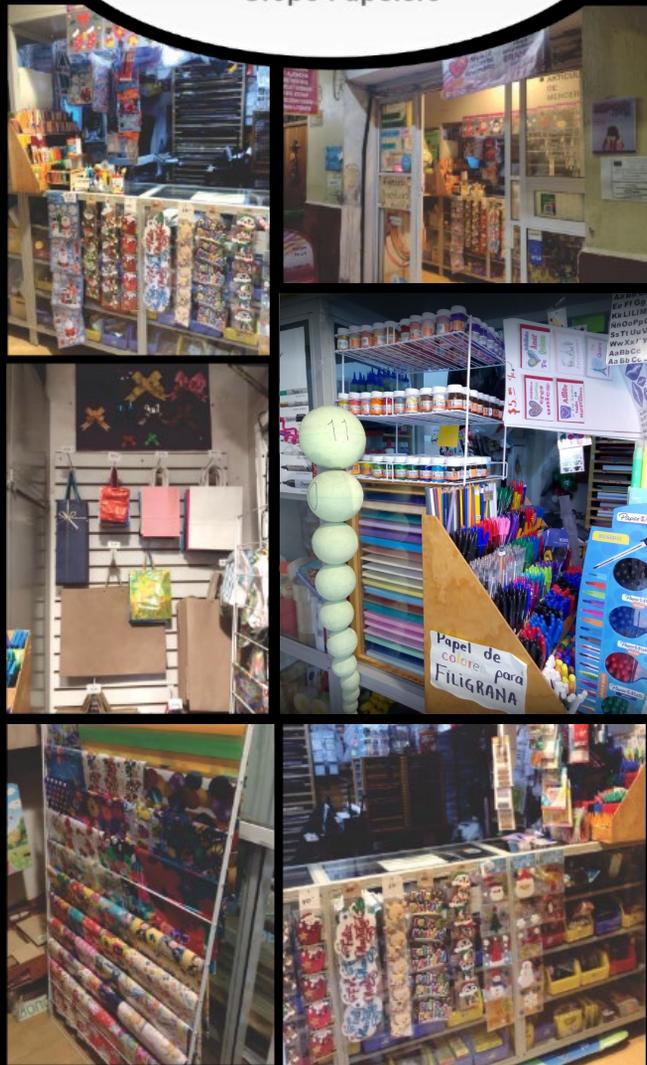
Visita nuestro micrositio y descarga números anteriores

CLIC PARA IR A PÁGINA



# MAKS

Grupo Papelero



Extenso surtido en material de papelería, oficina, maquetas, copias e impresiones b/n y color, enmicados, engargolados, envoltura de regalos. También te ayudamos a generar líneas de captura, CURP, Actas de nacimiento y más.

Victoria 131  
esq. Imperial  
Col. Industrial.

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



Calidad y  
tradición con  
un gran servicio

Las mejores marcas de  
productos por catálogo  
reunidas en un solo lugar.



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





Hacemos jabones exclusivos sobre pedido, con formas y aromas especiales, esa es la esencia de lo artesanal. Visítanos en nuestro micro sitio.

[conexionlp.com/en](http://conexionlp.com/en)

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA IR A NUESTRO



Algunos modelos de nuestro catálogo



# Sé Inteligente... porta un silbato.



**ALIENTO DE VIDA**

Uso de silbato como elemento de seguridad

Programa ciudadano  
"Aliento e vida"  
Que invita al  
Uso del silbato como  
elemento de  
seguridad.

Información



**ALIENTO DE VIDA**

Uso de silbato como elemento de seguridad



## **VENDÓ Terreno campestre escriturado ante notario**



Agua luz todo con hermosa vista al lago rodeado de ecosistema ideal villa campestre cabañas turismo cultivos granja rancho construya casas lotes gusta de tranquilidad seguridad naturaleza, lugar turístico especial para vivir, terreno rodeado de bellas residencias desde cualquier punto usted tiene el lago frente a sus ojos a solo 15 minutos de Quiroga , a 40 minutos de Morelia a solo 30 minutos del Centro de Patzcuaro y a 3 horas y media de CDMX.

Vista al lago casi a pie de carretera, le invitamos a conocer la bella localidad de San José Opunguio que se ubica en el municipio de Erongaricuaru del Estado de Michoacán, México- Precio a tratar , la vista es bellísima.

**OPORTUNIDAD ÚNICA SON 19,500 METROS CUADRADOS UNA OPORTUNIDAD MAGNIFICA. zona TURISTICA  
RÁPIDAMENTE ESCRITURADO ANTE NOTARIO San José Opunguio municipio de Erongaricuaru, Michoacán,**

**ESCUCHO OFERTAS.**

**Whats App 52 55 27 06 72 68**

COPIAS DISEÑOS IMPRESIONES INTERNET ESCANEOS  
REGALOS ENVOLTURAS ENGARGOLADO ENMICADO

ACEPTAMOS PAGO CON TARJETA



# PAPELERIA OLIMPIA

SOFTWARE



Mantenimiento preventivo



Diagnóstico



Reparación

Hardware



Instalación



Configuración



5557814700



5528638144



papelerialimpia18@gmail.com

Av. Río Blanco 88, Industrial, Gustavo A. Madero, 07800 Ciudad de México, CDMX

**Todas las comodidades de la ciudad en un hermoso ecosistema que te maravillará.**

Alojamiento entero: casa de campo.

11 huéspedes  
4 habitaciones  
8 camas  
4 baños.

Casa campestre grande a orilla del Lago de Pátzcuaro con 6 mil m2 de jardín y con muelle propio, rodeado de vegetación es un lugar perfecto para descansar con tu familia

Se tiene completa privacidad y seguridad . Ubicada en San José Oponguio (Michoacán de Ocampo) casa con todas las comodidades. Bien ubicada muy cerca de Pátzcuaro y de Quiroga.

Visita nuestra página y enamorate de nuestra finca.



CLIC PARA IR A PÁGINA



# Micrositios.

el poder de lo pequeño

Si dudas del poder de lo pequeño... es que no has pasado nunca la noche con un mosquito.

Un micrositio web es una versión reducida de un sitio web complejo que generalmente se utiliza para promocionar un producto, servicio, evento o campaña específica.

Suele ser más pequeño en tamaño que un sitio web estándar y puede tener un diseño y contenido más enfocado en el propósito de la promoción.

Los micrositios web son útiles para campañas de marketing específicas, ya que permiten una experiencia de usuario más centrada y dirigida hacia un objetivo específico.

También cuenta un diseño diseño responsivo, lo que permite verlo estupendamente bien, desde cualquier plataforma.



Algunas de las virtudes de un Micrositio:

**Enfoque específico:** Los micrositios web se diseñan para un propósito particular, lo que les permite concentrarse en un mensaje, producto o evento específico sin distracciones.

**Mayor conversión:** Al tener un enfoque claro y contenido relevante, los micrositios web pueden conducir a una mayor tasa de conversión para la acción deseada, como la compra de un producto, el registro para un evento, etc.

**Facilidad de actualización y mantenimiento:** Debido a su tamaño más pequeño, los micrositios web suelen ser más rápidos y fáciles de crear, actualizar y mantener en comparación de un sitio web convencional.

**Costos y accesibilidad:** Los micrositios web son mucho más baratos que un sitio web tradicional, son de acceso rápido a través de un link o un código QR, están en línea promoviendo tu producto servicio o negocio las 24 horas al día los 365 días del año, son tu mejor aliado

Tenemos planes para cualquier presupuesto.

Visítanos dando



# De Fábula.

## Somos un mar de Fueguitos.

De: Eduardo Galeano

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana.

Y dijo que somos un mar de fueguitos.

- El mundo es eso - reveló - un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales.

Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas.

Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende.

Sobre Eduardo Hughes Galeano fue un periodista, escritor y novelista uruguayo considerado, entre otras cosas, "un gigante literario de la izquierda latinoamericana". Las obras más conocidas de Galeano son: Las venas abiertas de América Latina y Memoria del fuego.

Imagen tomada de la Revista y Editorial Sudestada, clic al logo para visitar su librería oficial.





Informes. 55 11 96 68 76 55 55 67 31 70  
 Visita nuestro Micrositio dando clic aquí:

*Consulta veterinaria preventiva!*

**¡Agenda ya!**

@marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

CLIC PARA IR A PÁGINA

CLIC PARA IR A NUESTRO

*Cambio de Imagen*

*Servicio VIP*  
**55 5567 3170**

MARILÚ Veterinaria & Spa

**ESTERILIZACIÓN**

- Cita de valoración
- Esterilización
- Medicamento post operatorio
- Consulta de revisión

**INFO**

MARILÚ @marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

MARILÚ Veterinaria & Spa

nuestros **SERVICIOS**

**ESTÉTICA canina**

Ing. Carlos Daza #172 frente al parque de la Pasión, entre Excélsior e Ing. Basilio Romo Anguiano.

**AGENDA TU CITA**

55 5567 3170 y 55 1196 6876

@marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

**CONOCE NUESTRA ¡pet Shop!**

- CAMITAS
- CASAS
- PLATOS
- ROPA
- ZAPATOS
- JUGUETES
- Y MÁS

MARILÚ @marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

# Lleva tu Pasión al siguiente nivel ¡Conviértete en un experto en estética canina!

Aprende las técnicas más avanzadas de estética canina  
y abre las puertas a un futuro profesional en el cuidado  
de mascotas.



PATROCINADORES



**CURSO CON CONSTANCIA POR LA SEP**

## **ESTETICA CANINA**

**17, 18 Y 19 MARZO 2025**

**APARTA TU LUGAR EN LA PREVENTA HASTA ENERO**

**INFORMES: 55 1196 6876**

Preventa hasta enero: \$4,500 apartando con \$1000 Precio normal: \$5,000  
¡No dejes pasar esta oportunidad!

Inscríbete ahora:

**55 5567 3170 5511 966876**



# El secuestro de mascotas.

Por. Dra. Adriana García Ruiz.

Hablar del robo de mascotas en nuestro país es un tema que tiene consecuencias en diversos ámbitos de nuestras vidas, ya que presenta una profunda carga de tipo emocional, social y económico, vinculadas a delitos que van desde el secuestro, la venganza, el robo, el maltrato, la violencia y la extorsión.

A nivel global el problema tampoco es menor, aunque es cierto que las estadísticas varían entre países y regiones, y que no siempre se recopilan de manera uniforme estos datos, tanto en **Estados Unidos** como en **Europa** se ha reportado un incremento de casos que va desde un 22% hasta un 40% en los últimos años.

En la Ciudad de México de enero a julio de 2024, o sea en 213 días, se registraron 45 robos de animales «reportados ante el secretariado de seguridad», aquí la expresión REPORTADOS es muy importante, ya que de acuerdo a la encuesta ENVIPE del INEGI 2024 el porcentaje de cifra negra, que corresponde a delitos que se dan pero que no son reportados ante las autoridades corresponde al **92.9%**, esto nos puede dar una idea de la dimensión del problema.

Además y eso es algo que en lo que debemos trabajar los ciudadanos, empujando iniciativas para que las autoridades legislen.

Actualmente el robo de animales no está tipificado como un delito en el **Código Penal** así que solo se persigue como robo de bienes, a pesar de que la propia Constitución de la Ciudad de México, cataloga a los animales de compañía como seres sintientes y con derecho de ser protegidos, así que es indispensable que esta visión cambie, porque como afirma Anna Morton, gerente del Assisi Animal Sanctuary en Newtownards, "Una mascota robada a la familia simplemente no puede ser reemplazada, como sucede con tu televisor o tu computadora portátil".

El tema es amplio, multifactorial y para abordarlo, le hemos dividido en tres segmentos: Efectos emocionales ante el secuestro de una mascota.

Recomendaciones generales de expertos para prevenir el secuestro de una mascota.

Pasos a seguir en la CDMX ante el secuestro de una mascota.



La primera reacción ante el secuestro de una mascota, es de angustia profunda. Al percibir que la mascota ha sido secuestrada, la sensación de incertidumbre sobre su bienestar provoca una gran cantidad de estrés. La idea de que la mascota pueda estar en peligro o en malas condiciones genera ansiedad continua.

También puede generar Culpa. Un alto porcentaje de los responsables de mascotas, experimentan sentimientos de culpa, preguntándose si podrían haber hecho algo diferente para evitar el robo. Se reprochan haber dejado a la mascota desatendida o haber permitido que ocurriera el secuestro en ciertas circunstancias.

El secuestro de mascotas puede ser abordado desde diferentes puntos de vista:

**El aspecto emocional** ante el secuestro o robo de una mascota puede ser devastador para los dueños, ya que las mascotas son consideradas parte de la familia. Este tipo de pérdida genera una serie de reacciones emocionales similares a las experimentadas durante la desaparición o el secuestro de una persona querida .

Y entonces, aparece el Miedo sobre lo que pueda estar ocurriendo con la mascota, si está siendo maltratada, vendida ilegalmente o usada para cruza o actividades ilícitas (como sacrificios o peleas de perros), es una emoción común y dominante.

Este miedo también puede derivar en una sensación de vulnerabilidad, ya que la persona siente que su espacio personal ha sido invadido.

**La impotencia** es otro sentimiento común, especialmente cuando no se tiene control sobre la situación ni acceso a la mascota. La idea de que no pueden hacer nada para salvar a su compañero animal genera una profunda frustración.

Esto puede desencadenar una mezcla de rabia hacia los delincuentes y el sistema si sienten que no hay suficiente apoyo o las persona para resolver el caso o recuperar a la mascota.

#### **Tristeza y duelo:**

Muchas personas experimentan un duelo emocional similar al que sentirían al perder a un ser querido. La tristeza, la desesperanza y el llanto frecuente son reacciones comunes, ya que la conexión emocional entre una persona y su mascota es muy fuerte.

El duelo se intensifica cuando pasan los días sin tener noticias de la mascota, y el dueño comienza a enfrentar la posibilidad de no recuperarla.

#### **Ansiedad y estrés crónico:**

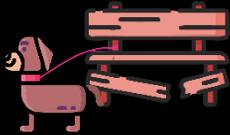
El secuestro de una mascota puede llevar a altos niveles de estrés y ansiedad crónica. Las preocupaciones constantes sobre su bienestar, la búsqueda infructuosa y la falta de resolución pueden afectar la vida diaria del propietario, interfiriendo en el sueño, el apetito y la concentración.

#### **Esperanza y expectativas:**

A lo largo del proceso de búsqueda, los dueños suelen experimentar oleadas de esperanza, especialmente cuando reciben noticias o posibles pistas sobre la mascota. Sin embargo, esta esperanza también puede ser desgastante cuando las expectativas no se cumplen.



## 1. No dejes a tu perro solo en público.



- Dejar a las mascotas sin supervisión es una de las principales causas de robo.
- Piénsalo dos veces antes de dejar a tu perro atado en la puerta de una tienda, aunque sea por unos minutos. Si no puedes llevarlo a todas partes, considera dejarlo en casa y sacarlo a pasear más tarde.
- Nunca deje a su mascota sola en el coche: los ladrones pueden aprovechar la oportunidad para romper la ventanilla y llevarse a su mascota. Además, en los días calurosos, dejar a su mascota dentro del coche puede provocarles la muerte.
- Si tiene que llevar a su mascota a hacer recados, pídale a alguien que lo acompañe para que pueda sentarse con ella y vigilarla mientras usted está ocupado.

## 2. Vigila a tu mascota en todo momento.



- Si pierdes de vista a tu perro o gato, sólo hace falta un momento para que te lo arrebaten.
- Solo deja a tu perro sin correa en un parque o en la playa si está a su vista y si está educado para regresar ti cuando lo llamas.
- Si no estás seguro de si volverán contigo o si estás en una zona desconocida, utiliza una correa extensible.
- Si no puedes confiar en que estén sin correa, no te arriesgues.
- Si te vas de vacaciones, intenta elegir un lugar que admita mascotas para poder llevarlas contigo. Si no puedes, es mejor dejarlas con amigos de la familia o con un cuidador de confianza, o alojarlas en un alojamiento de confianza, en lugar de dejarlas en tu casa vacía.

## 3. Asegura el acceso a tu patio y casa para mantener a los ladrones afuera y a sus mascotas dentro.



- Los patios que los extraños pueden ver y a los que pueden acceder pueden ser focos de robo de mascotas. Deja a tu mascota en el patio solo si puedes garantizar que el patio es seguro y tu mascota por más cerca que se encuentre de la puerta, reja o malla, está fuera del alcance de personas externas e incluso de conocidos que puedan atraerlo o lozarlo para extraerlo de tu patio.
- Asegúrate de que tus cercas sean sólidas y difíciles de escalar para un ladrón o de que su mascota pueda escapar, brincando o trepando por ella.
- Coloca cerraduras fuertes en las puertas delanteras y laterales y mantentodas las puertas de acceso cerradas.
- Cuando tu mascota esté en el patio, asegúrate de que no pueda ser vista desde la calle y que nadie pueda espiar sus actitudes o patrones de conducta.
- Limita el acceso de tu mascota al exterior cuando no esté en casa. Cierra la puerta o la gatera con llave cuando no esté cerca.
- Asegúrate de supervisar siempre a tu mascota cuando esté en tu jardín, especialmente si no está cercado. No la dejes vagar por el vecindario.
- Mantén a los gatos dentro, detrás de una puerta cerrada o en un recinto seguro para gatos al aire libre.

#### 4. Mantén cerradas las puertas para mascotas y personas.

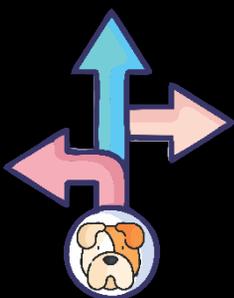


- Cuando salgas de casa, asegúrate de que todas las puertas y ventanas estén cerradas y mantenga a su mascota segura dentro. Asegúrese de que no pueda ser vista desde la calle.

- Una puerta para mascotas puede ser conveniente, pero también puede representar un riesgo de seguridad. Cuando su perro o gato esté dentro de la casa, mantenga las puertas para mascotas, las puertas exteriores y las ventanas cerradas.

- Considere invertir en una alarma de seguridad que admita mascotas para su hogar.

#### 5. Varía tus paseos diarios.



- Varía la hora del día, el lugar y la ruta cuando paseas a tu perro (o gato), si usas los servicios de un paseador profesional, comparte con ella o él esta información y pídele que por favor también lo haga, para que los posibles ladrones que rondan por la zona no se familiaricen con esa rutina. Algunos perros son atacados y arrebatados durante los paseos. Los ladrones utilizan estos patrones de caminata para planificar cuándo atacar.

#### 6. No compartas demasiada información sobre tu mascota.

- Ten cuidado con los extraños que comienzan a hacerle demasiadas preguntas sobre tu mascota o parecen prestarle mucha atención.

- Ten cuidado con lo que publicas sobre tus mascotas en las redes sociales: si subes fotos de ellas, asegúrese de no compartir información que pueda revelar dónde vive.

- Si tu mascota es de una raza de alto valor, no digas demasiado lo que pague por ella.

- Considere quitar cualquier calcomanía, cartel, felpudo o decoración exterior del auto que pueda publicitar la raza de su mascota.

#### 7. Investiga a fondo los proveedores de cuidado de mascotas.

- No dejes a tu mascota en manos de cualquiera. Antes de confiar tu mascota a un nuevo paseador, cuidador, peluquero o entrenador, investiga: consulta referencias y opiniones y pide un documento de identidad con fotografía. Consulta si tu veterinario puede recomendarte un profesional que conozca y en el que confíe.

- Si deja a tu mascota en una residencia, asegúrate de que esté registrada como empresa de animales domésticos de forma legal.

- Investigue a fondo, consulta las opiniones y los testimonios, visita las instalaciones con antelación y comprueba si su veterinario, familiares o amigos conocen la empresa o han recurrido a ella.





## 8. Esteriliza a tu mascota.

- Si lo consideras conveniente esteriliza a tu perro o gato para que ante los ladrones se vuelva menos atractivo. A veces, los ladrones roban mascotas intactas para poder reproducirlas y ganar dinero vendiendo sus cachorros o gatitos.

## 9. Mantén actualizada la identificación de tu mascota.

- Si está en tus posibilidades incorpora un microchip en tu mascota, si no está registrada, regístrala es un trámite digital para la CDMX y puedes acceder a el desde aquí, [RUAC](#) y mantén sus datos actualizados, especialmente si se mudan de casa.



- Asegúrate siempre de que tu mascota lleve un collar y una etiqueta de identificación con su nombre y número de teléfono móvil.

- Considera adquirir un dispositivo de rastreo GPS que pueda colocarse en el collar y vincularse con una aplicación en su teléfono.

- No pongas el nombre de tu mascota en su collar ya que un posible ladrón podría usarlo para llamarle para generar confianza y poder robarle.

- Ten a mano siempre un registro de datos actualizados que incluyan: qué tipo de mascota es, su nombre, raza y sexo, si está esterilizado (a), enfermo (a), si tiene microchip, registro, ofrecer una descripción breve y cargar una foto. Si tu mascota está secuestrada o ha sido robada, son datos importantes que ante una situación estresante se suelen omitir,

## 10. Toma muchas fotografías de tu mascota.



- Toma fotografías claras de tu mascota desde distintos ángulos y actualízalas periódicamente. Te resultarán útiles si tu perro o gato se pierde o se lo roban.

- Toma nota de cualquier característica que pueda distinguir a tu mascota de los demás.

- Asegúrate de tener también muchas fotografías tuyas con tu mascota, para que puedas demostrar que es tuya, si es necesario.



Si ocurriera lo peor y te robaran su mascota en la CDMX.

## 1. Denuncia ante las autoridades.

- Acude al Ministerio Público: Puedes presentar una denuncia en cualquier agencia del Ministerio Público. La Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México tiene unidades especializadas en delitos patrimoniales y puede orientar en la denuncia del secuestro de una mascota.

- Fiscalía de Delitos Ambientales y Protección Urbana (FEDAPUR): En algunos casos, la FEDAPUR puede recibir la denuncia y brindar asesoría.

- También puedes recurrir dando clic a este enlace al [Consejo Ciudadano Para La Seguridad y Justicia de La Ciudad de la Ciudad de México](#) En busca de apoyo y orientación.

## 2. Comunicación segura si recibes una demanda de rescate.

- Si el secuestrador contacta pidiendo rescate, evita dar información personal o financiera adicional. Mantén la calma y anota los detalles de la comunicación.

- No realices pagos sin antes agotar todas las opciones con las autoridades, ya que este tipo de delitos puede involucrar extorsión y presentar riesgos adicionales.

## 3. Difusión y redes sociales.

- Realiza un flyer impreso o digital o tarjetas de presentación con la foto y los datos de tu mascota y repártelos en las casas cercanas de tu calle o colonia.

- Visita a todos los vecinos que puedas y pídeles apoyo para la difusión y habla con ellos directamente sobre la pérdida de tu mascota. Pregúntales si tienen alguna grabación de seguridad del momento en que te robaron la mascota.

- Publica en redes sociales: Comparte la información y las características de tu mascota en grupos de redes sociales dedicados a mascotas perdidas en la Ciudad de México. Incluye una descripción detallada y fotos recientes.

- Plataformas y grupos de ayuda: Busca grupos como "Mascotas Perdidas CDMX" o páginas especializadas en la búsqueda de mascotas desaparecidas.

## 4. Contacta veterinarias y refugios locales.

- Proporciona una descripción y foto de tu mascota en clínicas veterinarias y refugios cercanos a tu área, ya que alguien puede haber llevado a tu mascota allí.



En Barco de papel nos interesa tu opinión y participación, si tienes algo que decir, algo que publicar o algún producto o servicio que quieras promocionar en nuestra revista ponte en contacto por alguno de nuestros medios.



 [c@dn1.com.mx](mailto:c@dn1.com.mx)

Responsables de la Línea editorial.

Adriana García / Ulises Velasco

Colaboración y secciones.

Ali Iniestas

Irene Rodríguez Rivera

J C Vinci

Ori Tanake

ROCO

Juglares

Apoyo de edición.

J.C. Vinci.

Imágenes .

<https://www.freepik.es>

prostolee

FP esp

Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.