

## **Microbiota.**

**Nuestro sistema  
inmunitario externo.**

**Del grito de la  
muerte... a un  
Aliento de  
Vida.**

## **Halitosis**

**El Aliento de dragón,  
una historia ancestral.**

**El Phishing...  
No te dejes pescar.**

## **Gestionar Emociones.**

**El Octavo continente  
La Gran Mancha de  
Basura del Pacífico.**

**La coprofagia  
en mascotas.**

**Morir de  
amor.**

**De fábula.  
La Venta del  
Diablo.**

**El Horla.**



## Septiembre en Barco de papel.

En Septiembre nuestra Revista Digital Barco de Papel, está cargada de nuevos colaboradores y temas muy atractivos y frescos.

Les hablaremos por ejemplo de nuestro proyecto Aliento de Vida, una iniciativa ciudadana que invita a vecinos de la Ciudad de México a portar un silbato como elemento de Seguridad, les contaremos nuestra extraordinaria experiencia en el Simulacro de Buen tono y los pormenores del proyecto.

materia de **Seguridad** también les hablaremos de un delito que crece exponencialmente y de algunas medidas para reducir su impacto.

Continuando con los temas ambientales, conoceremos un poco sobre la enorme concentración de basura del Pacífico denominada el Octavo continente, el impacto de una sociedad de consumo en el mar.

Tendremos un acercamiento con algunas herramientas para la Gestión de Emociones, una colaboración de la Psicóloga **Irene Rodríguez Rivera**.

En **Los amorosos**, nos hablarán de la triste historia de la Niña de Guatemala y algunas opiniones de los expertos sobre la posibilidad de Morir de Amor.

En de **FÁBULA**... Iremos al infierno a conocer la Venta del Diablo.

En **Temas odontológicos** abordaremos una condición que repercute más allá del aspecto clínico, pues tiene profundas implicaciones sociales y culturales hablaremos de La Halitosis o aliento de Dragón.

En **salud** hablaremos sobre la **Microbiota** un tema muy actual y en proceso de desarrollo y su papel como un sistema inmunológico externo.

También estrenamos una sección **En corto**, a cargo de nuestros amigos Los Juglares que nos ofrecen el resumen del aterrador cuento de «El Horla de **Guy de Maupassant**»

Y en la sección **MASCOTAS**, la **Dra. Adriana García nos** habla sobre La coprofagia en mascotas.

Así que si les parece de interés algún tema y quieren ayudarnos a difundir, con amigos, clientes y familia, por favor háganlo con toda confianza, nosotros y nuestros anunciantes se los agradecemos profundamente.

Porque siempre es grato saber que en esta aventura, muchos amigos comienzan a navegar con nuestro Barco de papel.



# Del grito de la muerte... a un Aliento de Vida.



Por. Equipo Barco de Papel

El silbato como elemento de seguridad.

El grito de la muerte es un instrumento de viento, un silbato utilizado por la antigua civilización azteca, que según los que le han escuchado genera un sonido particularmente aterrador y estridente, similar a un doloroso grito humano.

Su diseño y su sonido han captado la atención de historiadores y arqueólogos, ya que su uso y significado aún no están completamente claros, pero se cree que podría haber tenido propósitos rituales o ser un instrumento diseñado para la guerra como una forma de intimidar al enemigo, con cientos de gritos aterradores en una oscura noche de batalla, ya sea en el ataque o en la defensa, independientemente de lo que los especialistas puedan encontrar, lo que es evidente es que este «silbato» es un instrumento que al ser usado genera un estado de alerta.

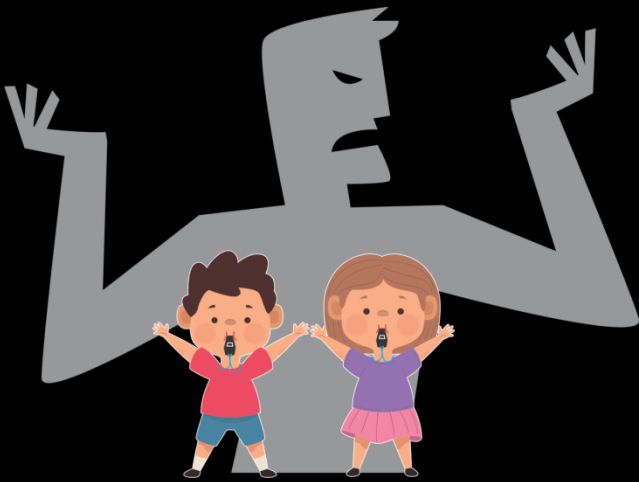
Al igual que el grito de la muerte azteca, el silbato en la antigua China era usado por los vigilantes nocturnos, para alertar a los pueblos de una posible invasión enemiga, así que el silbato ha sido a lo largo de los años un elemento de comunicación, vinculado a la seguridad.

Un silbato de seguridad es una herramienta sencilla pero eficaz que se utiliza para alertar a otras personas en situaciones de emergencia o peligro. Funciona emitiendo un sonido agudo y fuerte que puede ser escuchado a largas distancias, lo que lo convierte en un medio efectivo para atraer la atención cuando se necesita ayuda.

**Un Silbato de Seguridad presenta varios componentes cada uno con funciones específicas, La generación del sonido, se debe a un proceso mecánico que funciona cuando el usuario sopla aire a través de una pequeña abertura o Boquilla. El aire pasa a través de un canal estrecho dentro del silbato y choca contra un borde afilado, que le divide, una parte del aire sale y el otro gira en una caja de resonancia, que puede contener o no a una esfera que al ser impulsada aumenta la velocidad y la fuerza del aire, lo que provoca que este vibre e intensifique el sonido.**



¿Qué pensarías si te dijéramos que un simple y diminuto silbato puede ser la diferencia entre estar a salvo o en riesgo, estar atemorizado o seguro, estar vivo o muerto? El silbato es un instrumento simple y antiguo, es sencillo de usar, portable, muy barato y si todos lo usamos en nuestra calle y nos ponemos de acuerdo, puede ser una forma de comunicarnos, de alertar sobre un peligro, para solicitar ayuda o pedir auxilio. ¿Te gustaría saber más sobre lo que puede hacer por ti, tu familia, tus amigos y tu comunidad un simple silbato?



Si niñas y niños portan un silbato y lo acciona en el momento en el que corre riesgo de acoso (bullying) o abuso, seguramente tendrá más oportunidades de salir del conflicto, porque el ruido del silbato llama la atención hacia el que lo porta, lo acciona y el entorno que lo rodea.



Ante el incremento de la violencia de género en nuestro país, ya sea verbal o física, un silbato puede empoderar a las mujeres, hombres y comunidad LGBTI+ que lo usan, haciendo evidente que están siendo acosados o violentados.



Nuestros adultos mayores pueden emplear el silbato dentro y fuera de casa como un llamado de apoyo, ayuda o auxilio, en situaciones propias de su edad y/o salud, por ejemplo, un accidente, lesión, resbalón, caída, quemadura entre otros, que impliquen un riesgo o peligro mayor.



Un silbato puede ayudar en comunidades con concentraciones importantes y cercanas de vecinos, a solicitar apoyo y alertar a los demás de un riesgo inminente. De esta forma un protocolo que incluya silbatos, nos hará sentir seguros y apoyados sabiendo que nos podemos comunicar más rápido entre vecinos en caso de ser necesario y que para esto, no dependemos ni de la tecnología ni de la energía eléctrica.



Uno de los factores fundamentales en relación con el uso del silbato como elemento de seguridad, es la distancia a la que puede llegar el sonido y el número de decibeles que produce, comparado con el uso de la voz en una llamada de auxilio:

Los valores son 80 dB en un grito de auxilio (fig 1.), contra más de 130 dB en el sonido de un silbato (fig. 2).

80 dB



130 dB



Esta es una diferencia significativa en cuanto a los niveles de sonido que impactan en la distancia entre un grito y un silbato, pero el silbato tiene una ventaja extraordinaria, no daña la región faríngea, aunque su uso sea prolongado, podremos decir, mientras exista respiración el silbato será un Aliento de vida.

Estos ejemplos, son sólo algunos de los que seguro encontraremos para el uso del silbato, el cual puede ayudar a mejorar nuestras vidas.

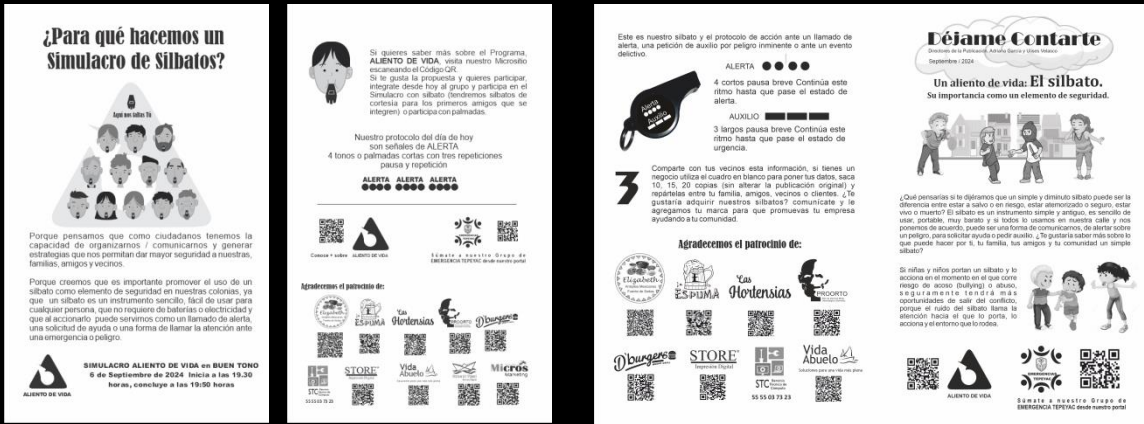
Es por eso que desde hace más de 5 años iniciamos el Programa «Aliento de vida», que es un programa ciudadano que pretende motivar a las personas a usar un silbato como elemento de seguridad.

Para conocer más sobre el programa, dale clic al logo de Aliento de vida.



Aliento de vida, consiste en ofrecer a la población en general información documentada que le permitan tener una visión objetiva y clara del uso del silbato como elemento de seguridad

Para este fin elaboramos contenidos a través de diferentes medios: volantes, folletines, infográficos digitales y videos, también hemos desarrollado actividades presenciales como talleres de uso de silbato y simulacros, contamos con un silbato oficial que en su cara A contiene el protocolo de uso ante una emergencia o una alerta y en su cara B, buscamos estimular la participación de las empresas locales de cada comunidad en el proyecto, invitándoles a patrocinar estas actividades a cambio. Agregaos su logo.



Algunos elementos impresos de bajo costo que nos permiten dar a conocer y difundir el Proyecto Aliento de Vida, el diseño cuenta como se puede ver, con un espacio para agregar el logo de los patrocinadores oficiales, además de un código QR para promover sus redes, servicios y negocios. Siempre buscamos patrocinios en negocios de la comunidad para promover y fortalecer el comercio y negocios locales, porque estamos convencidos que los negocios socialmente comprometidos, ayudan a mejorar la seguridad.



1. Publicidad digital, para difusión en Whats App, videos en nuestro canal en youtube. <https://www.youtube.com/@ALIENTO-ABC>
2. micrositio con diseño responsivo para acceder a contenidos e información, desde cualquier plataforma.
3. Muestra de la cara A del silbato «Aliento de vida» con protocolo de uso impreso.

Siguiendo los objetivos del Programa, se realizó El Simulacro Aliento de vida en Buen Tono el día 6 de Septiembre a partir de las 19.30 horas, sobre Av. Buen Tono, Colonia Industrial, la convocatoria se realizó para niños, adolescentes y adultos, a través de Whats App, en nuestros grupos de EMERGENCIAS TEPEYAC, Bazar 100 y G100 grupos de ventas y comunidad, la ruta elegida corresponde a 1 km, de recorrido que se dividió en 10 segmentos para que a través de ellos vecinos de diferentes calles pudieran incorporar al recorrido el ritmo fueron tonos de alerta.

**ALIENTO DE VIDA**  
Una de las acciones más importantes de seguridad

**Aliento de Vida. Iniciativa Ciudadana.**  
Uso de silbato como elemento de seguridad en Niñas y Niños.

**Beneficios y Usos del Silbato de Seguridad para Niños.**

- Un silbato sirve para:** Llamar la Atención en Caso de Emergencia. Un niño puede usar el silbato para alertar a adultos cercanos o a la policía en situaciones de peligro y emergencia.
- Orientación en Lugares Públicos:** El silbato puede ayudar a los niños a reencontrarse con sus padres o cuidadores si se pierden en lugares concurridos como parques, centros comerciales o eventos deportivos.
- Señalización de Incidentes o Peligros:** Durante sismos, tsunamis, derrumbes, inundaciones, incendios, etc., un silbato puede permitir al niño solicitar ayuda y ser localizado de forma oportuna.
- Desahogar a los Agresores:** El sonido fuerte y agudo del silbato puede asustar a los agresores, brindando así una mayor sensación de seguridad.

**SIMULACRO: ALIENTO DE VIDA EN BUEN TONO.**  
Uso de silbato como elemento de seguridad en Niñas y Niños.

Acompañanos con tus niñas(os) y formemos juntos para ellos una comunidad más segura y participativa.

Contare con el apoyo y acompañamiento de la SSC Sector Tepeyac.

La cita es el viernes 6 de septiembre 2024, la ruta es sobre la Av. Buen Tono, iniciando en Av. Robles Domínguez para terminar en Av. Río Blanco de la colonia industrial.

Regístrate ahora, contamos con 100 silbatos de Aliento de vida para Regalar.

**ALIENTO DE VIDA**  
Una de las acciones más importantes de seguridad

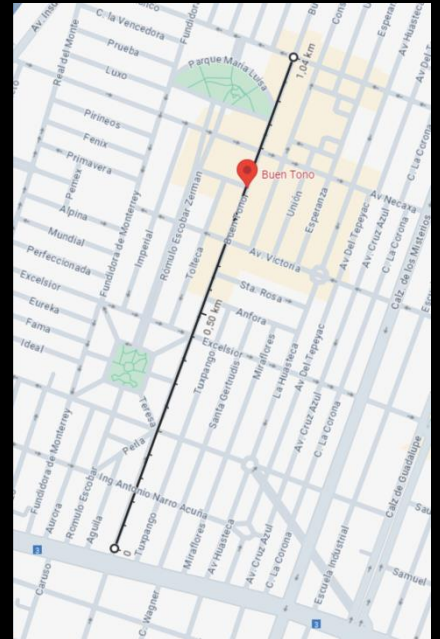
**SIMULACRO DE USO DE SILBATO COMO ELEMENTO DE SEGURIDAD**

El INVITADO A PARTICIPAR EL VIERNES 6 DE SEPTIEMBRE 2024, AL SIMULACRO QUE SE REALIZARÁ SOBRE LA AV. BUEN TONO, COLONIA INDUSTRIAL, PARA TERMINAR EN AV. RÍO BLANCO DE LA COLONIA INDUSTRIAL.

**RUTA DEL SIMULACRO**

**TENEMOS SILBATOS DE CORTESÍA PARA LAS PRIMERAS 100 PERSONAS QUE CONFIRMEN SU PARTICIPACIÓN**

AGRADECEMOS EL INVALUABLE APOYO DE EMPRESAS LOCALES COMPROMETIDAS CON LA COMUNIDAD



Mapa General de la ruta

Algunos de los banners de invitación, convocatoria y planeación.

**ALIENTO DE VIDA**  
Una de las acciones más importantes de seguridad

**EMERGENCIAS TEPEYAC**

**SIMULACRO: ALIENTO DE VIDA EN BUEN TONO.**

**LA RUTA BUEN TONO**

La ruta tendrá los siguientes puntos de espera.

1. Robles Domínguez
2. Narro Acuña
3. Romo Anguiano
4. Esther
5. Excélsior
6. El Ánfora
7. Santa Rosa
8. Victoria
9. Necaxa
10. Río blanco

Agradecemos el apoyo de nuestros patrocinadores

**ALIENTO DE VIDA**  
Una de las acciones más importantes de seguridad

**EMERGENCIAS TEPEYAC**

**SIMULACRO: ALIENTO DE VIDA EN BUEN TONO.**

La comunicación en nuestro simulacro será bidireccional ya que tendremos un **Emisor (E)** un Receptor activo que responde y se suma. **(R)**.

**E** Son Los primeros participantes que caminaremos y silbaremos sobre Buen Tono.

**R** Estarán esperando su participación activa, en algunos de los Puntos de espera, y se unirán (si así lo deciden) al grupo para que al término del evento rifemos las 3 pulseras tácticas. Es deseable que en cada punto de espera existan al menos dos personas.

Agradecemos el apoyo de nuestros patrocinadores



Las empresas patrocinadoras aportaron el valor promedio de 20 silbatos (1) que fueron entregados a los participantes y a las personas que se acercaban a través de la ruta, junto con los volantes informativos. En promedio fueron entregados 150 silbatos, rotulados, descontaminados y empacados, todos los participantes registrados contaron con silbato, gafete personalizado y un boleto (2 / 3) para el sorteo de 8 Pulseras Tácticas de supervivencia con silbato (4 / 5) que fueron entregadas por los representantes de las empresas participantes.

Como estímulo a niños y adolescentes se entregaron diplomas de participación de acuerdo a la edad, (6 / 7) también se entregaron reconocimientos a las empresas patrocinadoras y a los oficiales que nos acompañaron en la parte final del simulacro.

Cara B de los silbatos







**ALIENTO DE VIDA**  
Uso de silbato como elemento de seguridad

## Simulacro Aliento de Vida en Buen Tono en Imágenes



En el Simulacro Aliento de Vida en Buen Tono, tuvimos una participación de más de 40 personas, que a lo largo de 1 kilómetro de ruta solicitamos y/o respondimos al protocolo de ALERTA, sin ensayos previos, solo a través de infografías y videos.

A lo largo de la ruta se manifestaron algunas faltas de coordinación entre solicitantes y respondentes, pero en general se mantuvo un ritmo adecuado y la ruta se recorrió en menos de 20 minutos, que era nuestro tiempo estimado.

Al término de la ruta tuvimos una cálida concentración de vecinos participantes, que en muchos de los casos no nos conocíamos de forma personal, pero que al formar parte del simulacro entramos en una positiva dinámica de comunicación.

Para terminar se entregaron reconocimientos y se realizaron los sorteos.

Pensamos que este ejercicio fue muy exitoso y que si somos capaces de mantener al grupo en una actitud de participación y conformación de comunidad, seguramente nos permitirá establecer protocolos de comunicación que mejoren la seguridad de nuestras colonias a partir de iniciativas ciudadanas.

En este Simulacro participaron activamente varias empresas locales, no solo como patrocinadores, sino como compañeros de recorrido y organización, empresas que seguramente tienen ya, el reconocimiento ciudadano por el compromiso con nuestra comunidad.





# 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







# Aliento de dragón, mal aliento, Halitosis, una historia ancestral.

Por. C.D. Ulises Velasco Sánchez.

El aliento de dragón, mal aliento, halitosis puede matar una conversación y poner distancia entre los mejores amigos. Y en Israel, por ejemplo, puede llevar al divorcio (la antigua ley judía incluye el mal aliento como base para la disolución de un matrimonio, según reciente reporte noticioso que dice que, en años pasados, se ha concedido el divorcio a varias parejas por el mal aliento de alguno de los conyuges).

(Kathleen Doheny / Portal El Tiempo.)

Cuando era adolescente tuve un compañero: “Manuel” un chico delgado y cabizbajo que tenía un talento especial para el dibujo, pero que siempre intentaba ocultarlo, como intentando no llamar la atención de los demás, Manuel consumía constantemente pastillas de menta, para tratar de encubrir su mal aliento, era tal su ansiedad, que repercutía en su estado de ánimo, padecía dermatofagia, debido a esto, los dedos de sus manos presentaban pequeñas o grandes lesiones infringidas por sus dientes, era un joven depresivo, inseguro y ansioso, que intentaba pasar inadvertido, cosa que generalmente lograba con éxito.

La halitosis, comúnmente conocida como mal aliento, es una condición en la que una persona exhala un olor desagradable por la boca. Pero que repercute como en el caso de Manuel en conductas vinculadas a la Ansiedad, el aislamiento social, el desarrollo de una baja autoestima que desde luego, tiene un impacto negativo en las relaciones interpersonales.

Ésta condición puede ser temporal o crónica y puede tener diversas causas, desde problemas dentales hasta afecciones sistémicas.

En este artículo revisaremos algunos puntos relevantes sobre la halitosis, hablaremos de su clasificación, de lo que sabemos sobre sus orígenes, sus síntomas, además de ofrecer algunas recomendaciones efectivas de cómo enfrentarla, con la esperanza de que este contenido, llegue a las manos de personas como Manuel, que quieran explorar otras opciones, para combatir la halitosis. Opciones, que seguramente siempre serán mejores... que pasar inadvertido.

Hablemos un poco de historia. La halitosis, o mal aliento, es una condición que ha afectado a la humanidad durante milenios. A lo largo de la historia, ha sido abordada y comprendida de diversas maneras en diferentes culturas y épocas.



### **En el antiguo Egipto:**

De acuerdo a los historiadores los egipcios se preocupaban por la higiene bucal. Usaban una mezcla de incienso, mirra y otros ingredientes naturales para enjuagar la boca y combatir el mal aliento. También se han encontrado fórmulas de pasta dental en algunos antiguos textos de esta civilización que hacen referencia a la existencia de un producto muy abrasivo (conocido como "clister") y dotado de un intenso sabor que se fabricaba con piedra pómez pulverizada, sal, pimienta, agua, uñas de buey, mirra y cáscara de huevo. En algunos casos, y para disimular la intensidad de los ingredientes, pero sobre todo para prevenir el mal aliento y mantener los dientes blancos, se incluían hojas de menta y flores.



**En la antigua Grecia,** Hipócrates, considerado el padre de la medicina, describió remedios para la halitosis, incluyendo enjuagues con vino o hierbas aromáticas. Los romanos, por su parte, utilizaban un tipo de enjuague bucal a base de vino y miel para mejorar el aliento.

En la medicina tradicional china, el mal aliento se consideraba un signo de desequilibrio en el cuerpo. Se usaban hierbas y tratamientos naturales para restaurar el equilibrio y tratar la halitosis.

Durante la Edad Media, la higiene bucal no era una prioridad en muchas culturas europeas, y la halitosis era común. Sin embargo, algunos métodos caseros, como masticar hierbas aromáticas (menta, perejil) o utilizar clavo de olor, se empleaban para mejorar el aliento.

En el siglo XVIII prevalecía en Europa según Patrick Süskind que en su novela *El Perfume* nos habla de esta condición «un hedor apenas concebible para el hombre moderno. Hombres y mujeres apestaban a sudor y a ropa sucia; en sus bocas apestaban los dientes infectados, los alientos olían a cebolla».

Pero ya para el siglo XIX, con el desarrollo de la microbiología, se comenzó a entender mejor la causa bacteriana de la halitosis. Se identificó que las bacterias en la boca producen compuestos sulfurados volátiles, responsables del mal olor.

A lo largo del siglo XX, el estudio de la halitosis se profesionalizó, y se desarrollaron productos comerciales como pastas dentales, enjuagues bucales y sprays diseñados específicamente para combatir el mal aliento.





Para fines prácticos, la halitosis, puede clasificarse de diferentes maneras según su origen, duración y características.

## 1. Según el Origen

### a. Halitosis Oral.

Descripción: Es el tipo más común de halitosis y se origina en la boca.

Causas: Bacterias en la lengua, caries dentales, enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis), boca seca (xerostomía), mala higiene bucal.

Ejemplo: Halitosis causada por placa bacteriana o restos de alimentos en la boca.

### b. Halitosis Extraoral.

Descripción: Tiene su origen fuera de la cavidad bucal.

Causas: Enfermedades del tracto respiratorio (sinusitis, amigdalitis), problemas gastrointestinales (reflujo gastroesofágico), enfermedades sistémicas (diabetes, insuficiencia hepática o renal), consumo de ciertos alimentos o medicamentos.

Ejemplo: Mal aliento relacionado con la acidez estomacal o infecciones respiratorias.

## 2. Según la Duración

### a. Halitosis Temporal.

Descripción: Es transitoria y generalmente se resuelve por sí sola.

Causas: Ingesta de ciertos alimentos (ajo, cebolla), consumo de alcohol, tabaquismo, ayuno prolongado.

Ejemplo: Mal aliento después de comer ajo.

### b. Halitosis Crónica.

Descripción: Es persistente y puede requerir tratamiento profesional para su resolución.

Causas: Problemas bucales crónicos (periodontitis), enfermedades sistémicas, factores metabólicos.

Ejemplo: Halitosis persistente asociada con enfermedades periodontales.

## 3. Según la Percepción.

### a. Halitosis Real.

Descripción: El mal aliento es perceptible y puede ser confirmado por otros o mediante métodos diagnósticos.

Causas: Todas las causas orgánicas y situacionales mencionadas anteriormente.

Ejemplo: Mal aliento que es claramente notado por otras personas.





#### b. Pseudohalitosi.

Descripción: La persona cree tener mal aliento, pero no se detecta ninguna causa orgánica y no es percibido por los demás.

Causas: Puede estar relacionado con ansiedad, autoimagen negativa o preocupación excesiva por la higiene bucal.

Ejemplo: Una persona que está convencida de tener mal aliento, pero no tiene problemas bucales evidentes ni es notado por otros.

#### c. Halitofobia.

Descripción: Es el miedo irracional o la obsesión con la halitosis, a menudo sin ninguna base real.

Causas: Puede estar relacionado con trastornos de ansiedad o experiencias traumáticas previas.

Ejemplo: Una persona que evita interactuar socialmente por miedo a tener mal aliento, a pesar de no tener ningún síntoma objetivo.

### 4. Según la Intensidad.

#### a. Halitosis Leve.

Descripción: El mal aliento es apenas perceptible y generalmente no es motivo de preocupación.

Causas: Puede estar relacionado con una higiene bucal deficiente o factores dietéticos temporales.

Ejemplo: Aliento ligeramente desagradable al despertar.

#### b. Halitosis Moderada.

Descripción: El mal aliento es perceptible y puede causar incomodidad o preocupación.

Causas: Enfermedades bucales leves a moderadas, hábitos de vida (tabaco, alcohol).

Ejemplo: Aliento desagradable persistente que se nota durante el día.

#### c. Halitosis Severa.

Descripción: El mal aliento es fuerte y puede ser molesto tanto para la persona que lo padece como para quienes la rodean.

Causas: Enfermedades bucales graves, enfermedades sistémicas, infecciones.

Ejemplo: Mal aliento severo debido a infecciones de las vías respiratorias superiores o enfermedades periodontales avanzadas

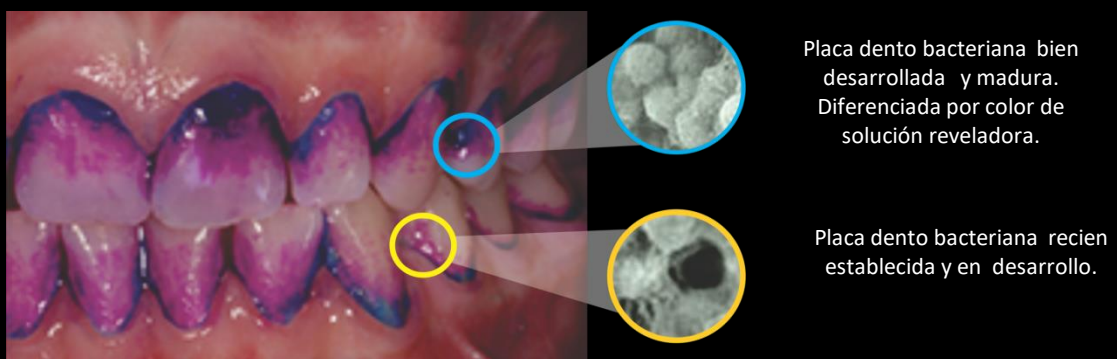


## Causas de la Halitosis.

### Higiene Bucal Inadecuada:

Seguramente la más común de las causas es debido a la acumulación de partículas de alimentos y proliferación bacteriana, que se agregan y forman una estructura blanda y bien organizada conocida como placa dentobacteriana o placa dental, que gracias a acciones químicas y metabólicas de las bacterias es capaz de adherirse a dientes, encías, prótesis y aparatos intraorales.

Esta placa de microorganismos se encuentra permanente activa y en crecimiento y se acumula en las superficies de difícil acceso y porosas o en espacios irregulares, en grietas y pequeñas hendiduras de prótesis o restauraciones dentales y también es común su desarrollo en espacios interdentales, en donde es difícil que llegue el cepillo, es por eso que se recomienda siempre el uso de el hilo dental como una forma eficiente de limpiar estos espacios y eliminar la placa adherida entre las superficies de los dientes.



### Enfermedades de las Encías (periodontales):

Las enfermedades periodontales, como la gingivitis y la periodontitis, causan mal aliento. En ellas también se encuentra involucrada la placa dental que coloniza tanto de forma superficial como profunda a estos tejidos, la placa madura puede calcificarse, y seguir produciendo tanto acidez como elementos odoríferos además de procesos inflamatorios y sangrado gingival.



Gingivitis



Periodontitis

### Sequedad Bucal (Xerostomía):

Descripción: La producción insuficiente de saliva, que ayuda a limpiar la boca y eliminar partículas, puede llevar a la halitosis.

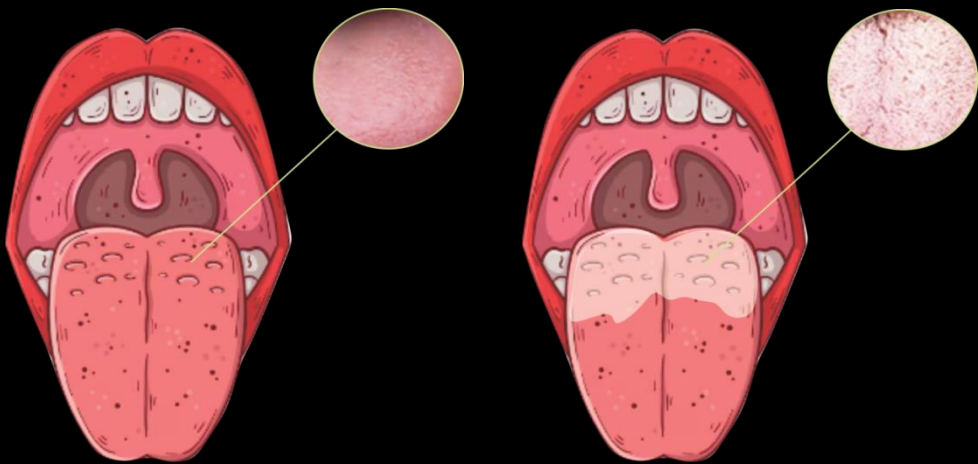
Ejemplo: Causada por medicamentos, enfermedades o respiración bucal.

La mala higiene bucal puede sumarse a otros factores como la xerostomía, la falta de consumo regular de agua y los hábitos de consumo de alimentos y otros productos.

Como hemos visto, buena parte de el mal olor en la cavidad oral se debe a la acción de bacterias localizadas en dientes y encías, pero un alto porcentaje de estas se pueden encontrar también en el dorso de la lengua.

La gran extensión lingual y su estructura papilada hace que se retengan en ella gran cantidad de restos de comida y desechos, cuya descomposición por la población microbiana presente, origina el mal olor .

En una boca sana, los restos celulares pasan a la saliva y son tragados y digeridos rápidamente, por lo que las bacterias no disponen de tiempo para realizar su acción putrefactiva y no se produce halitosis. La saliva lubrica y oxigena la cavidad oral, y posee propiedades antimicrobianas; por tanto, la cantidad y calidad de la saliva son importantes, y el consumo de agua favorece la lubricación y reduce el mal aliento.



#### Alimentos, Bebidas, Tabaquismo y Consumo de alcohol.

Algunos alimentos y bebidas pueden contribuir al mal aliento.

Así como también el consumo de tabaco o alcohol, ya que pueden secar la boca y dejar residuos que causan mal aliento.

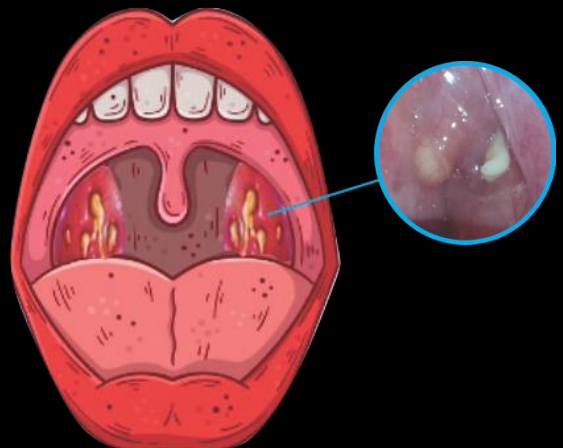
#### Presencia de tonsilolitos en los repliegues amigdalinos.

Se trata de un problema que aparece en las amígdalas por la presencia muy elevada de microorganismos en tu cavidad oral. En otras palabras, son acumulaciones de **cálculos** que se producen por varios agentes patógenos y, en ocasiones, también por restos de comida.

Su apariencia recuerda a pequeñas piedras blancas, similares a granos de arroz.

Se calcifican y poseen un olor fétido. En estados de una gran producción de tonsilolitos pueden provocar:

1. Dificultad para tragar.
2. Amígdalas inflamadas que dificultan la respiración.
3. Dolor que se irradia hacia los oídos.
4. Presencia de pus o secreción blanca de las amígdalas.
5. Amígdalas muy inflamadas con o sin sangrado.
6. Respiración con trastorno del sueño o apnea.



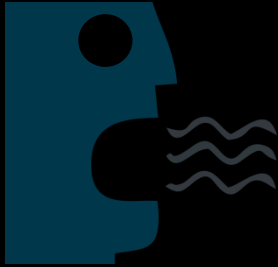


### Problemas Médicos:

Descripción: Algunas condiciones médicas pueden causar halitosis.

Ejemplo: Infecciones respiratorias, reflujo gastroesofágico, diabetes, enfermedades hepáticas o renales.

## Sintomatología



### de la Halitosis.

- Olor Desagradable al hablar.
- Sabor Desagradable en la Boca (sabor metálico).
- Boca Seca.
- Presencia de encías inflamadas o sangrantes presencia de sarro dental.
- Recubrimiento blanco, amarillo o verdoso de la lengua, sobre todo en el dorso en su parte posterior.
- Presencia de tonsilolitos amigdalinos
- Secreciones Nasales y Sinusales.
- Problemas Digestivos.

El tratamiento de la halitosis depende de su causa subyacente, un tratamiento efectivo comienza con una buena higiene bucal y un diagnóstico adecuado de cualquier problema de salud asociado.

Es importante trabajar en estrecha colaboración con profesionales de la salud para identificar las causas específicas y aplicar un enfoque integral para el manejo del mal aliento.

Aunque cada tratamiento siempre está diseñado de acuerdo a las características particulares de cada paciente, existen recomendaciones generales que ayudan a reducir este gran problema:

#### 1. Mejora de la Higiene Bucal

- a. Cepillado de Dientes.
- b. Uso de Hilo Dental.
- c. Limpieza de la Lengua.
- d. Uso de Enjuague Bucal (indicado por un profesional).
- e. Programa de control de placa dental.

#### 2. Hidratación y Manejo de la Boca Seca:

- a. Beber Suficiente Agua.
- b. Evitar o reducir el consumo y uso de productos que causen boca seca como: tabaco y alcohol, cafeína.
- c. Uso de Productos para Estimular la Saliva  
masticar chicle sin azúcar, usar caramelos duros puede ayudar a estimular la producción de saliva. También se pueden usar sustitutos de saliva si es necesario.

### 3. Dieta y Hábitos Alimenticios.

- a. **Evitar Alimentos y Bebidas que Causan Mal Aliento**, es muy importante reducir el consumo de alimentos con olores fuertes, como ajo, cebolla, café y alcohol.
- b. **Aumentar la Ingesta de Alimentos que Refrescan el Aliento** como: frutas y verduras crujientes como manzanas y zanahorias, que ayudan a limpiar los dientes y a aumentar la producción de saliva.
- c. **Evitar Ayunos Prolongados**, Comer a intervalos regulares para evitar el mal aliento causado por el ayuno prolongado, que puede reducir la producción de saliva.

### 4. Tratamiento de Condiciones Médicas Subyacentes.

- a. **Atención Enfermedades Bucales**. Es fundamental tratar las enfermedades específicas de la cavidad oral como la gingivitis, periodontitis, caries dental o infecciones bucales, así como indispensable la implementación de protocolos preventivos y permanentes que incluyan técnicas de cepillado, hilado dental y control de placa dento-bacteriana, en este punto la asesoría profesional es muy importante.
- b. **Problemas Respiratorios y Digestivos**. El tratamiento de la Halitosis debe contemplarse en muchos casos con una visión interdisciplinaria que pueda ir descartando su origen, atender, y resolver problemas como infecciones de las vías respiratorias, reflujo gastroesofágico o cualquier otra condición médica que pueda contribuir al mal aliento.
- c. **Uso y revisión de Medicamentos**. Todo medicamento puede tener efectos secundarios algunos de ellos pueden contribuir a la sequedad bucal o mal aliento, en algunos casos, una revisión detallada y cuidadosa puede permitir ajustar las dosis o cambiar de medicación, en este tema, siempre bajo la supervisión profesional.

5. **Uso de Productos Especializados**. Enjuagues Bucales y Terapéuticos, este es un tema al que se enfrenta el paciente con Halitosis y puede ser también un tema de confusión. ya que se enfrenta a una enorme oferta de información publicitaria y al desarrollo de una extensa variedad de enjuagues bucales y agentes antibacterianos o neutralizadores de olores, que prometen resolver el problema de forma casi automática, sin embargo, si has llegado hasta esta parte del artículo, seguro que ahora tienes una visión más clara del problema y puedes entender que este padecimiento es multifactorial y su limitación y solución debe contar con asesoría profesional que vaya gradual y sistemáticamente generando soluciones.

El tratamiento efectivo de la halitosis comienza con una buena higiene bucal y un diagnóstico adecuado de cualquier problema de salud subyacente, pero no termina aquí.

Es importante trabajar en estrecha colaboración con profesionales de la salud para identificar las causas específicas y aplicar un manejo adecuado del padecimiento, porque la halitosis no se limita solo al mal aliento, su presencia contiene una gran carga de temas de emocionales, culturales y sociales y estos también deben ser contemplados como parte de un tratamiento integral.



Si tienes dudas o preguntas sobre el tema de este artículo estamos a tus ordenes.

En ProOrto contamos con un servicio de atención mixta.

Llámanos y pregunta por nuestras áreas de cobertura.

55 57 81 82 28

56 17 71 64 51

**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**





# 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.DI@HOTMAIL.COM  
STORE.IVENTAS@GMAIL.COM

55 35 18 8580 (56) 5637-0024 (56) 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 VA DOBLADOS

Tarjetas de negocios, personales  
Volantes .  
Trípticos  
Dípticos.  
Comandas.  
Ertiquetas.  
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  
Ploter.  
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.**



# Desde la familia.

## GESTIONAR EMOCIONES.

Por. Psic. Irene Rodríguez Rivera.

Cada día es más frecuente escuchar o mirar noticias de jóvenes que deciden terminar con su vida, sin ir más lejos el día de hoy un estudiante de medicina decidió lanzarse al vacío. ¿Qué pasó por su mente en ese momento? ¿Se percibía presionado por las circunstancias o situaciones que vivía? ¿No sabía que sentía? No lo sabremos, no sabemos que lo que le llevó a tomar esta decisión, más allá del amarillismo que acompañan esta triste noticia quisiera proponer una reflexión.

¿Qué estamos haciendo en casa para que nuestros hijos e hijas desarrollen recursos emocionales para enfrentar conflictos en su vida? ¿Cómo enseñar a nuestros hijos e hijas a reconocer y saber lo que sienten, qué hacer con ello, cómo comunicarlo? ¿Enseñarlos (as) pedir ayuda en caso de sentirse rebasados emocionalmente?

Reflexionemos cómo gestionamos las emociones en casa: ¿Cuándo mi hijo pierde en un juego cuál es su reacción, la mía?, ¿Ante una negativa que actitud tiene?, ¿Cuál es mi respuesta ante el enojo? ¿Mis hijos (as), mi pareja, yo, sabemos nombrar lo que sentimos, tenemos conciencia en que parte de nuestro cuerpo sentimos las emociones, saben qué hacer con lo que sienten?

Un buen punto de partida para empezar a crear un ambiente familiar que promueva la gestión de emociones es que nosotros las madres y los padres empecemos a responsabilizarnos de nuestras propias emociones dejar de responsabilizar a mi hijo de que me hace enojar, -nadie me hace enojar si yo no lo decido- esto significará hacerme cargo de mi sentir.

Partamos del hecho que los niños están aquí para recibir, los adultos estamos aquí para dar, comprender este hecho va a facilitar el que no tengamos niños(as) de 50 años que aún utilizan recursos infantiles para hacer saber lo que necesitan, recursos emocionales por demás precarios; como berrinches, dar portazos para huir de los conflictos, enojarnos hasta perder el control de nosotros mismos.





Gestionar emociones implica aprender a autorregularnos a comprender lo que estoy sintiendo, a nombrarlo.

¿Cómo hacerlo dentro del ambiente familiar? Creando un ambiente libre de amenazas donde nuestra forma de educar no sea solamente a través de castigos y premios, donde yo me sienta persona valiosa (a) como parte de esa familia, donde cada uno de nosotros sea reconocido como un ser merecedor de amor dejando de condicionar el amor.

La tarea fundamental consiste en que nosotros los adultos, seamos adultos capaces de poder contener a un niño a una niña emocionalmente, no haciendo que él o ella carguen con nuestra emoción; (por ejemplo: tú me haces enojar si hicieras lo que te pido no me enojaría, yo estoy alegre si tú lo estás), no engancharnos con su emoción, teniendo claro que el niño(a) es él o ella no YO.

En la cotidianidad enseñarlo a comprender lo que esta sintiendo a través narrar lo que está lo que está sintiendo en ese momento, validando sus emociones, nombrándola, lo podemos hacer a través de cuentos, a través juegos de mesa como loterías de emociones donde nos describan cada una de las emociones fundamentales con las que nos manejamos día con día, a través de un juego de roles, de enseñarlos a respirar de manera consciente ante una situación que les es difícil manejar, dejar de criticarlos de burlarnos de ellos, entender que los niños y las niñas merecen nuestro respeto.



Lotería de emociones (juego de mesa para jugar en familia con 44 emociones) y juegos de resiliencia. Ejemplo de elementos lúdicos utilizados como auxiliares de integración familiar y gestión de emociones. \*

Mostrarles con nuestra actitud que hacer berrinche, enojarnos hasta perder el control es solo una forma de enfrentar situaciones, pero hay muchas más, acompañándolas (os) a buscarlas y encontrarlas. “Crecer juntos la única forma de hacerlo”

\* Venta de material para educar emociones  
crezcojugando60@gmail.com





# El Phishing... No te dejes pescar.



Por. C.D. Ulises Velasco Sánchez

Hace 20 años un adolescente con una computadora, una conexión de internet y sus habilidades de diseño y programación, construyó una imitación del sitio web "America Online".

Con este sitio web falso, pudo obtener información confidencial de los usuarios y acceder a los datos de las tarjetas de crédito para retirar dinero de sus cuentas.

El término "phishing" proviene de la palabra "fishing" (pescar), haciendo alusión a "pescar" información personal de los usuarios en internet. : Ya que con esta maniobra los hackers están a la espera de que alguien muerda el anzuelo y lograr su cometido.

de acuerdo Security Magazine, en 2022, cada día se registraron al menos 2200 ataques cibernéticos, lo cual equivale a 1 ataque cada 39 segundos.

El phishing es un delito cibernético en el que una o más personas son contactadas por correo electrónico, teléfono o mensaje de texto por alguien que se hace pasar por una institución legítima para engañarlas y conseguir que proporcionen datos confidenciales, como información de identificación personal, datos bancarios y de tarjetas de crédito y contraseñas.

La información luego se utiliza para acceder a cuentas importantes y puede resultar en robo de identidad y pérdidas financieras.

Además del phishing por correo electrónico y sitio web, también existe el "vishing" (phishing de voz), el "smishing" (phishing por SMS) y otras técnicas de phishing que los cibercriminales inventan constantemente.

El phishing está basado principalmente en el engaño, tiene una estructura muy simple: Un pescador (delincuente) y peces (posibles víctimas), en un enorme mar de oportunidades, gracias a la inagotable y creciente capacidad de comunicación que ofrecen los medios, y que ahora con los avances en inteligencia artificial, potencializan sus capacidades, es por eso que su crecimiento es que ofrecen los medios digitales la pesca se realiza por diferentes medios y con diferentes y atractivas estrategias



Como mencionamos anteriormente el Phising como delito tiene una estructura muy simple, aunque detrás de él existe toda una red técnica y creativa que basada en el engaño. **Cómo Funciona el Phishing en WhatsApp**

## Los anzuelos.



El atacante envía un correo electrónico, mensaje de texto, mensaje instantáneo, WhatsApp que parece provenir de una fuente confiable. Estos mensajes suelen contener enlaces a sitios web falsos.

### Mensajes Fraudulentos:

Los atacantes envían mensajes que parecen legítimos y provienen de contactos conocidos o entidades confiables, como bancos, empresas de servicios, o de mensajería, incluso de amigos.

### Enlaces Maliciosos:

Los mensajes suelen contener enlaces que redirigen a sitios web falsos, donde se solicita al usuario que ingrese información personal, como credenciales de inicio de sesión, números de tarjetas de crédito, o datos de identificación.

### Archivos Adjuntos:

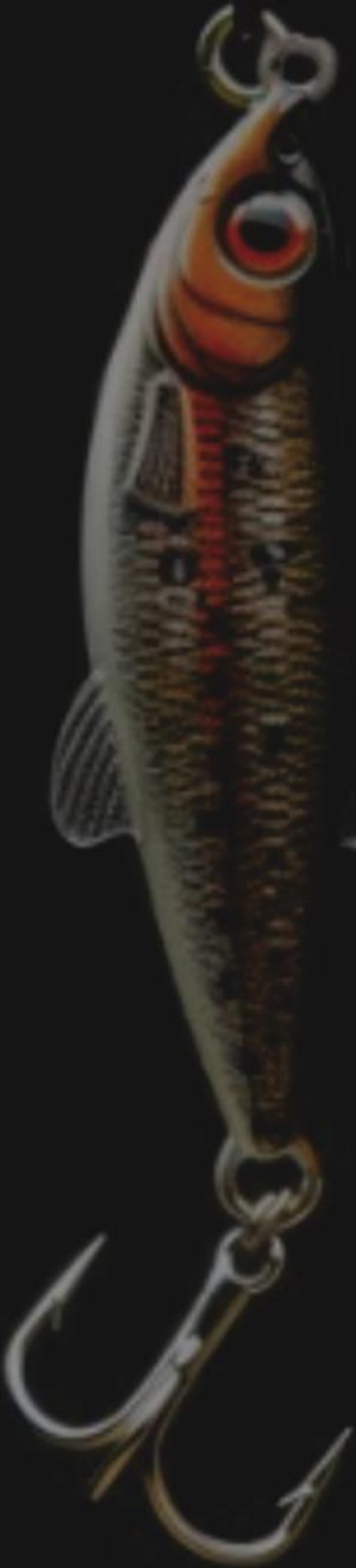
Los mensajes también pueden incluir archivos adjuntos maliciosos que, al descargarse, pueden infectar el dispositivo con malware.

### Solicitudes de Información Personal:

Algunos mensajes pueden pedir directamente a los usuarios que proporcionen información confidencial, utilizando pretextos como premios, ofertas, o problemas de seguridad en su cuenta.

### Descarga de aplicaciones de crédito:

De acuerdo a información de la UIF México, en las denuncias de las personas sorprendidas por este delito conocido también como (montadeudas) se ha señalado que, para recibir el préstamo, se debe descargar la aplicación, y aceptar los términos y condiciones (de la misma) que implica otorgar permiso para el acceso a sus contactos, fotografías, ubicación, cámara, recepción de mensajes de texto y llamadas, esto





# Ejemplos Comunes de Phishing en WhatsApp.

Uno de los medios que ha vuelto de elección para los delincuentes ha sido WhatsApp, por su inmediatez y capacidad de difusión rápida y masiva

## **Ofertas Falsas:**

Mensajes que prometen grandes descuentos, ofertas exclusivas, o premios atractivos. Al hacer clic en el enlace, se pide a los usuarios que ingresen información personal para reclamar la oferta.

## **Falsos Problemas de Seguridad:**

Mensajes que afirman que la cuenta del usuario ha sido comprometida y necesita verificación urgente. Proporcionan un enlace para "verificar" la cuenta, que en realidad es un sitio de phishing.

## **Promociones de Concursos:**

Mensajes que informan al usuario que ha ganado un concurso o sorteo y debe proporcionar información personal o hacer clic en un enlace para reclamar el premio.

## **Solicitud de datos para aplicaciones de prestamos.**

Para tener acceso al crédito se te solicitan datos personales, contactos, imágenes, una cuenta donde depositarte, y datos financieros

## **Suplantación de Contactos:**

Mensajes que parecen provenir de amigos o familiares pidiendo ayuda urgente, solicitando dinero, o información.

## **Tipos Comunes de Phishing**

### **Phishing por Correo Electrónico:**

Correos electrónicos falsos que parecen ser de instituciones financieras, servicios de pago en línea, redes sociales, etc.

### **Spear Phishing:**

Ataques dirigidos a individuos específicos, donde los correos electrónicos están personalizados con información relevante para la víctima, haciendo más probable que caigan en la trampa.

### **Whaling:**

Tipo de phishing dirigido a altos ejecutivos o personas con acceso a información valiosa en una organización.

### **Phishing a través de Redes Sociales: y aplicaciones de mensajería**

Mensajes directos en redes sociales whatsapp, Telegram, o publicaciones que contienen enlaces maliciosos.

### **Phishing por SMS (Smishing):**

Mensajes de texto falsos que parecen provenir de entidades legítimas, como bancos o proveedores de servicios.

## Cómo Protegerse del Phishing.

### Verificar la Fuente:

Siempre verifica la dirección de correo electrónico del remitente y no hagas clic en enlaces sospechosos.

### No Compartir Información Sensible:

No proporciones información personal o financiera a través de correos electrónicos o mensajes no solicitados.

### Utilizar Autenticación de Dos pasos en todas tus cuentas.

Implementar seguridad de 2 pasos para agregar una capa extra de seguridad a tus cuentas.

### Mantener el Software Actualizado:

Mantén tus sistemas operativos, navegadores, y software de seguridad actualizados.

### Educar y Capacitar:

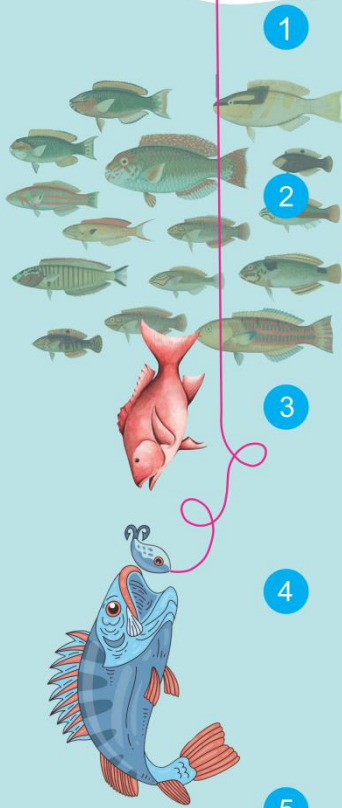
La formación y educación sobre ciberseguridad pueden ayudar a reconocer y evitar intentos de phishing.

### Utilizar Filtros de Correo Electrónico:

Configura filtros de spam y phishing en tu servicio de correo electrónico.



# PHISHING... No te dejes pescar.



Tipo de Información que puede obtenerse a través del Phishing.

Datos personales como direcciones de correo. Números DNI Datos de contactos Datos de localización.

Datos e información financiera. Números de tarjetas crédito / débito. Números de cuenta

Información o claves de acceso a sitios de pago, centros de comercio en línea, tiendas departamentales, redes sociales, correo electrónico, aplicaciones bancarias y comerciales en línea.

Estos datos pueden ser usados para diversos delitos:

Robo, Extorsión, Fraude, Secuestro.



## El Anzuelo.

Falsificación de la identidad de una persona, organización, organismos de gobierno, empresas de confianza.

## El Sedal o línea.

Es el hilo conductor o medio de comunicación a través del cual se envía el mensaje, actualmente existen aplicaciones legales que pueden enviar una enorme cantidad de mensajes por día.

## La Carnada.

engaños, suplantación de identidad física, empresarial o institucional, oferta de préstamos, premios, aplicaciones gratuitas.

## La Pica.

Un alto porcentaje de personas son engañados por la carnada (el mensaje) si es así, puede ser que accedan a un sitio web falso o ingresen datos personales financieros y de contacto.

## La Captura.

El atacante puede obtener datos sensibles del usuario.

## Cómo Protegerse del Phishing.

Verificar la Fuente: No confíes automáticamente en los mensajes recibidos, incluso si parecen provenir de contactos conocidos.

Verifica con la persona o entidad a través de otro medio antes de proporcionar cualquier información.

No Hagas Clic en Enlaces Sospechosos o no solicitados.

Si el mensaje parece provenir de una empresa legítima, visita el sitio web oficial directamente desde el navegador en lugar de seguir el enlace del mensaje enviado.

No Compartas Información Personal, financiera, o de inicio de sesión a través de mensajes en WhatsApp.

Mantener el Software Actualizado: Asegúrate de que las aplicaciones de tus dispositivos estén actualizadas con los últimos parches de seguridad.

Activar la Verificación en Dos Pasos o de Protección que otorgan las plataformas y aplicaciones.

Reportar Mensajes Sospechosos en las propias plataformas que ofrecen sus servicios y también con las autoridades.

Infórmate sobre las tácticas de phishing y comparte esta información con amigos, familiares, vecinos y clientes.

Recuerda que: No hay seguridad... sin comunidad.

La aplicación **Mi Policía** te acerca de manera interactiva a la policía cibernética y sus contenidos

**Mi Policía** puede ser descargada desde aquí, tanto desde APP STORE como desde GOOGLE PLAY solo dando un clic al botón respectivo en la parte inferior de este infografico.

### Botón de emergencia Inteligente

Al presionar el botón de emergencia, se hará una llamada de emergencia, se hará una llamada al jefe de cuadrante y se tendrá una respuesta oportuna del policía más cercano.

En caso de no estar dentro de la CDMX, llamará al 911 para que pueda ser atendida tu emergencia.

### Depósito Vehicular

Para saber si tu vehículo ha sido remolcado por alguna grúa, escribe el número de placa y presiona Buscar.

En caso de haber sido remolcado, el sistema te brindará la información necesaria del depósito donde se encuentra tu vehículo.

### ¿Cómo obtengo la App Mi Policía?

Descarga la App de tu celular por medio de las tiendas de aplicaciones play store y app store.

### Servicios

Los servicios de la App Mi policía están creados para que los ciudadanos tengan una mejor experiencia.

### Seguridad Privada

¿Contratarás servicios de Seguridad Privada, o ya cuentas con ellos y quieres verificar su veracidad?

Ingresar el nombre de la empresa y consulta el estatus así como la dirección y el número telefónico.

### Búsqueda de cuadrante más exacta

Ahora la búsqueda de calles, avenidas o lugares de interés será más exacta gracias al uso de nuevas tecnologías.

### Reglamento de Tránsito

Podrás realizar búsquedas a través de palabras clave en materia de prohibiciones, obligaciones y multas del reglamento de tránsito vigente de la CDMX.

### Acompañamiento a Cuentahabiente

Podrás solicitar que un policía de la Secretaría de Seguridad Ciudadana te acompañe a cualquier banco de la Ciudad de México para realizar cualquier movimiento bancario. El servicio es totalmente gratuito.

### Obtén más información de tu cuadrante

Ingresar la alcaldía, calle o colonia que deseas encontrar y pulsa Buscar. El sistema localizará el cuadrante, los datos de los policías responsables y el teléfono para comunicarte.

### Facultados para Infraccionar

Ingresar el número de placa o nombre del policía para verificar si está o no autorizado para infraccionar.

### UCS

#### Asistencia Ciudadana

Unidad de Contacto del Secretario  
55 5208 9898

Realiza un reporte sobre posible venta de drogas, quejas contra policías y servidores públicos, puedes solicitar el apoyo policial y asistencia de Brigada de Vigilancia Animal.

@UCS\_CDMX | ucontacto@ssc.cdmx.gob.mx

Actúa de manera directa e inmediata vía telefónica, correo electrónico y por medio de twitter, las 24 horas del día, los 365 días del año, con personal especializado en psicología, derecho, comunicación y delitos a través de internet.

### Policía Cibernética

Consulta información y recibe asesoramiento sobre temas de delitos cibernéticos. Dentro del módulo se encuentran las secciones de Líneas de acción, Clases en línea, Pláticas informativas, Vídeos de interés así como un medio directo de comunicación el cual proporciona número telefónico, correo y redes sociales.

### Policía Turística

Si eres turista nacional o extranjero recibe orientación y apoyo en tu paso por la Ciudad de México. Podrás realizar llamadas o chatear con personal de la Policía Turística en idioma español o inglés. Dentro del módulo de Policía turística se encuentran los apartados de Embajadas, Corredores Turísticos, Recomendaciones, Agencias (Ministerios públicos) y Albergues que se encuentran en la Ciudad de México.

### Dirección General de Asuntos Internos

La función principal de este módulo es garantizar que los miembros de la policía de la Ciudad de México actúen de acuerdo con las leyes que regulan su desempeño, rechazando cualquier forma de corrupción o abuso policial bajo una política de tolerancia cero.

## Aplicación Mi Policía

Una App creada para informar y proteger a todos los ciudadanos de la CDMX.

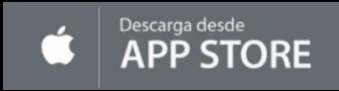
App disponible en:

Para escanear adecuadamente es necesario contar con una aplicación lectora de códigos QR.

### Conduce sin alcohol

Permite consultar: La normatividad vigente que soporta el Programa Conduce Sin Alcohol. Cómo identificar a los Policias Técnicos Aplicadores facultados para realizar la entrevista y la prueba de alcoholometría.

La SSC está para servirte, es por ello que pone a tu alcance la App MI POLICIA, con la finalidad de proporcionar una herramienta que le permita a la población mejorar su canal de comunicación con la policía.





# 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



# 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





# Microbiota.

## Nuestro sistema inmunitario externo

Por. C.D. Adriana García Ruíz

Seguro que muchos de nosotros durante muchos tiempo, hemos escuchado la expresión **Flora intestinal**, y la hemos asociado con la idea de elementos vegetales que habitan el tracto intestinal de nuestros cuerpos, en realidad esta flora es una es una fauna compuesta por el conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, arqueas, virus y parásitos) que reside en nuestro cuerpo, que a su vez pueden diferenciarse en comensales, mutualistas y patógenos. **Se considera que en conjunto** llegan a alcanzar un peso de entre 300 y 600 g. El hombre no podría vivir sin la microbiota es por eso que para muchos investigadores, la microbiota es un sistema inmunológico externo.

Así que es aceptando universalmente que para alcanzar un estado de salud adecuado es necesario tener también una microbiota "sana".

### Microbiota Humana.

#### Microbiota Intestinal:

La microbiota intestinal es la comunidad microbiana más grande y diversa en el cuerpo humano, localizada principalmente en los intestinos. Desempeña roles esenciales en la digestión, la síntesis de vitaminas, la regulación del sistema inmunológico, y la protección contra patógenos.

#### Microbiota Oral:

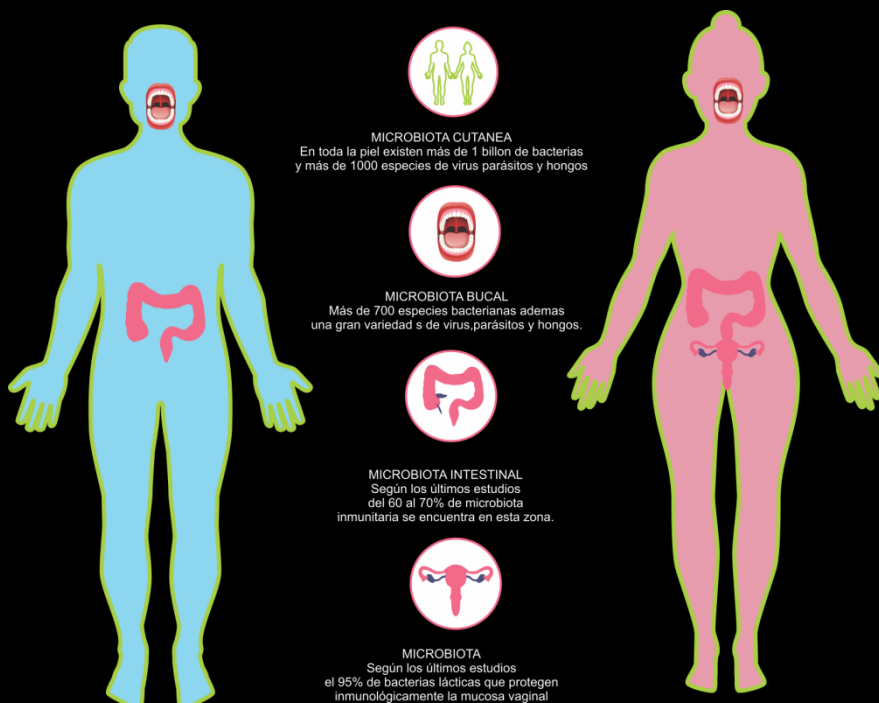
La microbiota oral incluye microorganismos que viven en la boca. Juega un papel crucial en la salud bucal y en la primera línea de defensa contra patógenos orales.

#### Microbiota de la Piel:

La microbiota de la piel incluye bacterias, hongos, y virus que viven en la superficie de la piel. Ayuda a proteger contra patógenos y contribuye a la función inmunológica de la piel.

#### Microbiota Vaginal:

La microbiota vaginal está dominada por bacterias del género *Lactobacillus*, que ayudan a mantener un ambiente ácido para proteger contra infecciones.



## Funciones de la Microbiota.

### Digestión y Metabolismo:

La microbiota intestinal ayuda en la digestión de compuestos que el cuerpo humano no puede descomponer por sí mismo, como ciertos carbohidratos complejos. También produce ácidos grasos de cadena corta, que son una fuente de energía para las células intestinales.

### Producción de Vitaminas y Nutrientes:

Algunos microorganismos de la microbiota intestinal sintetizan vitaminas, como la vitamina K y algunas del complejo B.

### Protección Contra Patógenos:

La microbiota compite con microorganismos patógenos por espacio y nutrientes, y algunas bacterias producen sustancias que inhiben el crecimiento de patógenos.

### Desarrollo y Regulación del Sistema Inmunológico:

La microbiota desempeña un papel crucial en el desarrollo y la regulación del sistema inmunológico. La exposición a microorganismos ayuda a entrenar al sistema inmunológico para que responda adecuadamente a las amenazas.

### Mantenimiento de la Integridad de la Barrera Mucosa:

La microbiota intestinal contribuye al mantenimiento de la barrera mucosa intestinal, que es crucial para prevenir la translocación de patógenos y toxinas al torrente sanguíneo.

## Equilibrio y Disbiosis

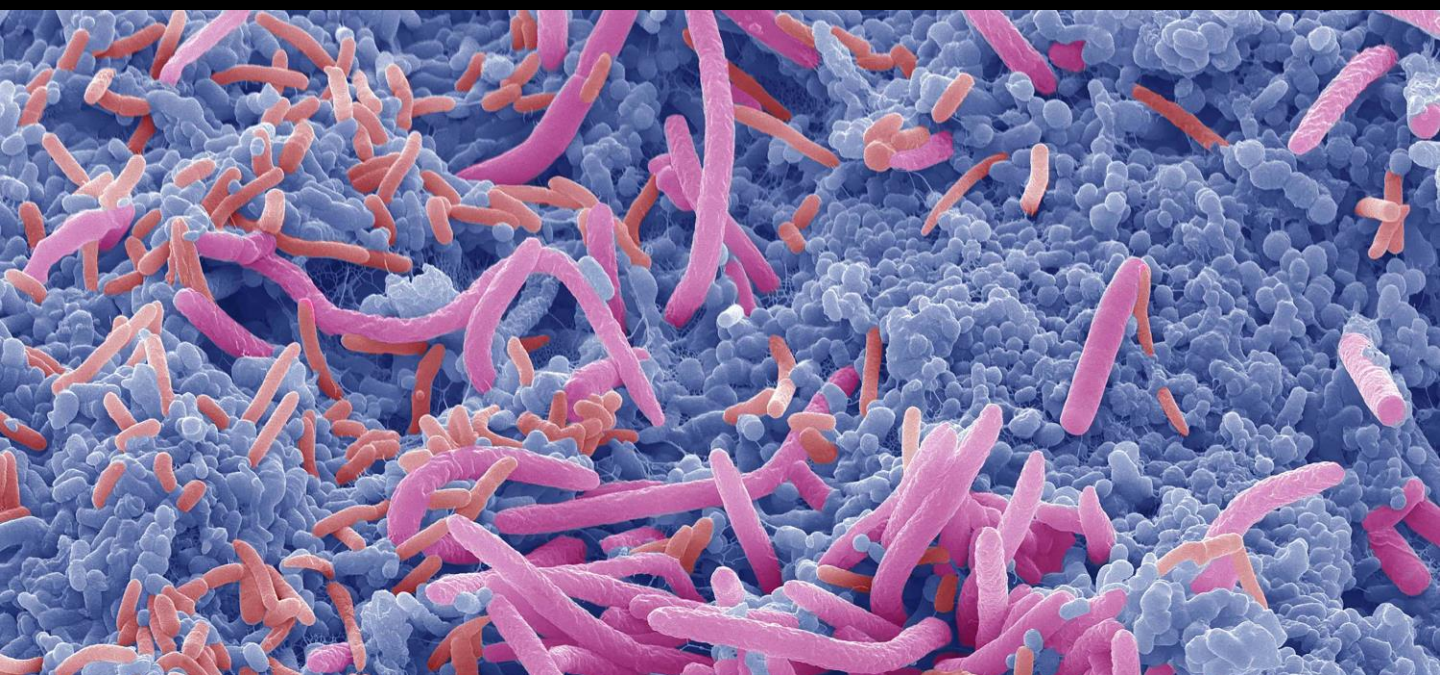
El equilibrio de la microbiota es crucial para la salud. El desequilibrio de ella es conocido como **disbiosis**, y según investigaciones en curso actualmente y otras con resultados variables puede estar asociado con diversas enfermedades y condiciones, incluyendo:

**Enfermedades intestinales:** como el síndrome del intestino irritable (SII), la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), y las infecciones intestinales.

**Obesidad y enfermedades metabólicas:** alteraciones en la microbiota pueden influir en la absorción de nutrientes y la regulación del metabolismo.

**Enfermedades autoinmunes y alérgicas:** una microbiota desequilibrada puede afectar la regulación del sistema inmunológico.

**Enfermedades mentales:** investigaciones sugieren que la microbiota intestinal puede influir en la salud mental a través del eje intestino-cerebro.





## Factores que Afectan la Microbiota.



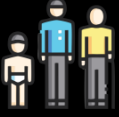
### Dieta:

La dieta tiene un impacto significativo en la composición de la microbiota. Una dieta rica en fibra favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas.



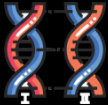
### Antibióticos y Medicamentos:

Los antibióticos pueden alterar significativamente la microbiota, eliminando tanto bacterias patógenas como beneficiosas.



### Edad:

La composición de la microbiota cambia a lo largo de la vida. Por ejemplo, la microbiota de un bebé es diferente de la de un adulto.



### Genética:

Los factores genéticos también pueden influir en la composición de la microbiota.



### Ambiente y Estilo de Vida:

Factores como el lugar donde se vive, el contacto con animales, y los hábitos de higiene también influyen en la microbiota.

**Promoción de una Microbiota Saludable** Para mantener una microbiota saludable, se pueden seguir varias estrategias:

### Dieta Equilibrada:



Consumir una dieta rica en fibra, frutas, verduras, y alimentos fermentados puede promover una microbiota saludable.



### Moderación en el Uso de Antibióticos:

Usar antibióticos solo cuando sea necesario y bajo la supervisión de un profesional de la salud.



### Higiene Personal:

Mantener buenas prácticas de higiene, pero evitando la limpieza excesiva que puede eliminar microorganismos beneficiosos.

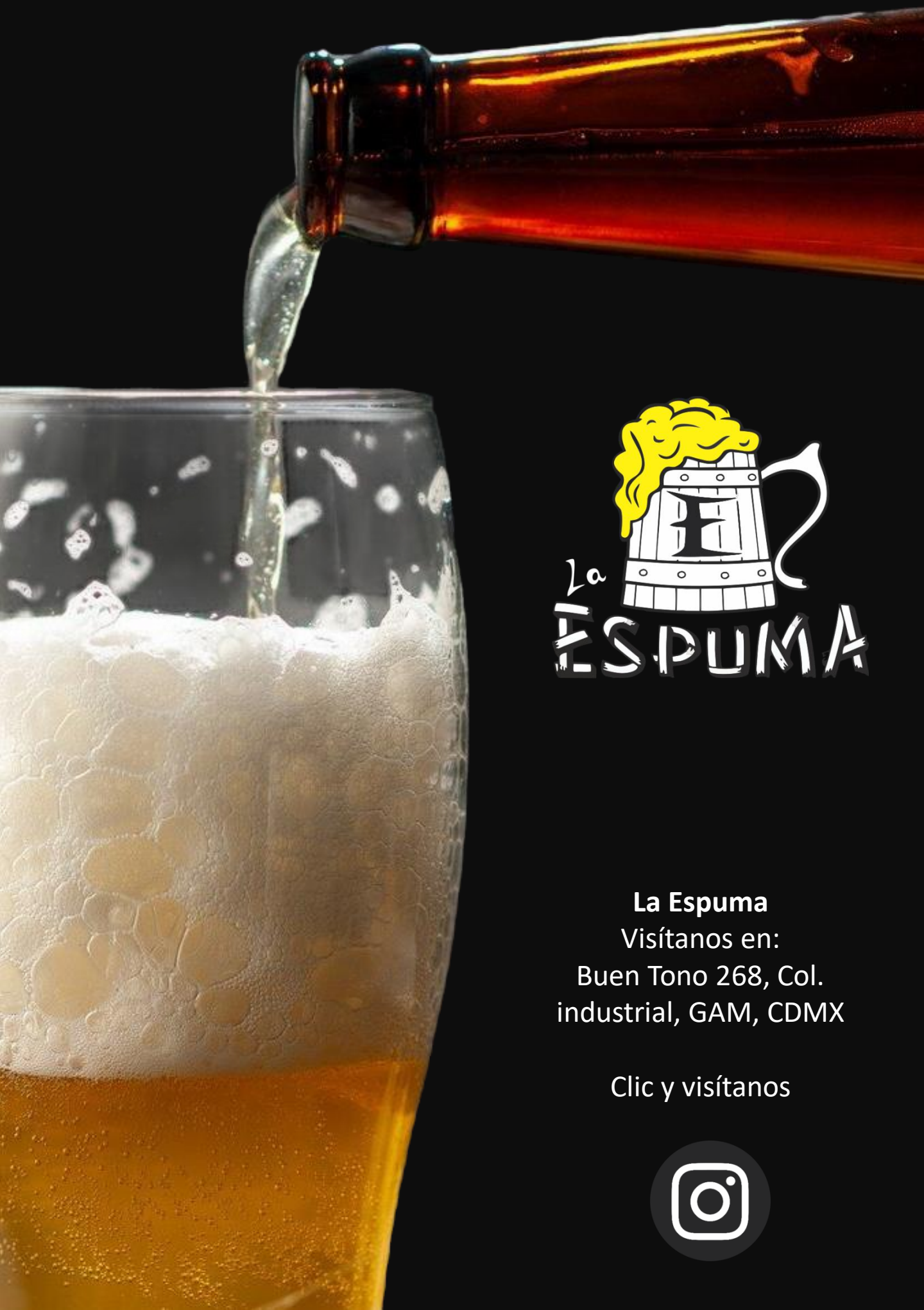


### Probióticos y Prebióticos:

Los probióticos son microorganismos beneficiosos que se pueden consumir a través de suplementos o alimentos fermentados. Los prebióticos son fibras que alimentan a estos microorganismos beneficiosos.

La microbiota es una parte esencial del cuerpo humano, que desempeña roles cruciales en la digestión, el metabolismo, la protección contra patógenos, y la regulación del sistema inmunológico. Mantener un equilibrio saludable de la microbiota es fundamental para la salud general, y puede lograrse a través de una dieta adecuada, el uso responsable de antibióticos, y un estilo de vida saludable.

**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,



# El Octavo continente

## La Gran Mancha de Basura del Pacífico

Por. J C Vinci

Considerado por algunos investigadores como el Octavo continente, la Gran Mancha de Basura del Pacífico o "Isla de Plástico", es una vasta acumulación de desechos plásticos y otros tipos de basura que flotan en el océano, localizada en el Pacífico Norte. Es el resultado de la convergencia de corrientes oceánicas que atrapan la basura marina en un área particular, creando una gran concentración de residuos flotantes.



En 2018 un reporte técnico hablaba de que la Isla de Plástico estaba formada por 1,8 billones de piezas de plástico con un peso de 80.000 toneladas métricas. Un vertedero de desechos plásticos que se arremolina en el **océano Pacífico** crece deprisa y abarca más que **Francia, Alemania y España** juntas

### Características Principales

#### Ubicación:

La Gran Mancha de Basura del Pacífico se encuentra entre Hawái y California, en una zona conocida como el giro del Pacífico Norte, una vasta área donde las corrientes oceánicas crean un remolino que atrapa los desechos.

#### Tamaño:

Es difícil estimar con precisión el tamaño de la mancha, ya que no es una "isla" sólida, sino una gran área con altas concentraciones de microplásticos y otros desechos flotantes. Sin embargo, se estima que su extensión podría ser de entre 700,000 km<sup>2</sup> y más de 1,500,000 km<sup>2</sup>, lo que la haría más grande que muchos países.

#### Composición:

La gran mayoría de los desechos son plásticos, que incluyen microplásticos (pequeñas partículas de plástico), redes de pesca, botellas, bolsas, y otros tipos de basura plástica. También hay restos de otros materiales, como vidrio y metal, pero en menor proporción. Los microplásticos son especialmente problemáticos porque son difíciles de limpiar y pueden ser ingeridos por la fauna marina, causando graves daños ecológicos.

## Causas de la Formación:

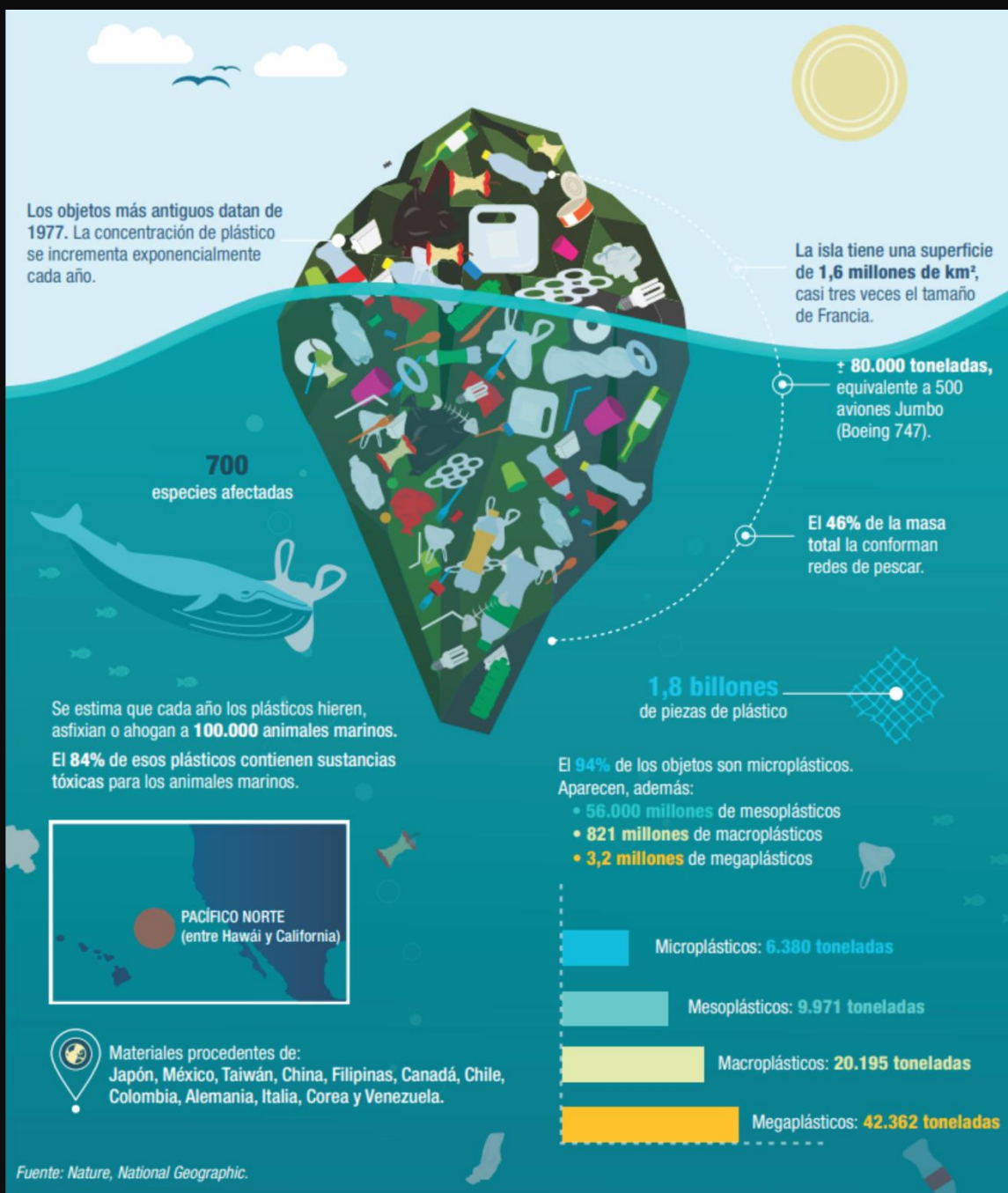
**Desechos Humanos:** La basura que termina en los océanos proviene en gran parte de la tierra. El plástico desechado incorrectamente puede ser arrastrado por ríos y canales de drenaje hasta el mar, donde las corrientes lo llevan a zonas de concentración como la Gran Mancha de Basura.

**Pesca y Navegación:** Las redes de pesca desechadas o perdidas, así como la basura arrojada desde embarcaciones, contribuyen significativamente al problema.

**Durabilidad del Plástico:** Los plásticos son materiales muy duraderos y pueden tardar cientos de años en descomponerse, lo que les permite permanecer en el océano durante largos periodos de tiempo, acumulándose en áreas como el giro del Pacífico Norte.

Cuando estos desechos plásticos y partículas dispersas llegan al mar, llegan al giro del Pacífico Norte —una autopista circular por donde transita el agua—, las corrientes rotativas las agrupan y las devuelven de forma cohesionada a su transitar por el océano. El resultado es una gran sopa de basura flotante que se mueve a la deriva a medio camino entre Hawái y California.

Las evidencias científicas señalan al continente asiático como la principal fuente de residuos que alimenta la gran isla de basura en el Pacífico, así como al incremento de la pesca industrial en el océano más grande del mundo. Según el estudio publicado por Nature, dos tercios de los objetos recogidos durante la investigación contenían inscripciones en japonés o chino —se llegaron a identificar hasta nueve idiomas distintos— y el resto más antiguo databa de finales de los años 70.





## Impacto Ambiental

### Ecosistemas Marinos:

**Daño a la Fauna Marina:** Muchas especies marinas, incluidas aves, tortugas, peces, y mamíferos, confunden el plástico con alimento, lo que puede provocarles la muerte por obstrucción intestinal o envenenamiento. También pueden quedar atrapadas en redes de pesca y otros desechos, sufriendo lesiones o ahogamiento.

**Contaminación Química:** El plástico puede liberar sustancias químicas tóxicas en el agua, que pueden ser absorbidas por los organismos marinos y entrar en la cadena alimentaria.

### Economía y Salud Humana:

**Pesca y Turismo:** La contaminación marina afecta negativamente a la pesca, ya que los peces y mariscos pueden estar contaminados con microplásticos y toxinas. Además, las playas y zonas costeras contaminadas con basura marina pueden disuadir el turismo.

**Microplásticos en la Cadena Alimentaria:** Los microplásticos pueden ser ingeridos por los humanos a través del consumo de mariscos y otros alimentos, aunque los efectos a largo plazo sobre la salud humana aún están siendo estudiados.

### Esfuerzos de Limpieza y Prevención.

**Proyectos de Limpieza:** Organizaciones como "The Ocean Cleanup" han desarrollado tecnologías para recolectar y remover los plásticos de la superficie del océano. Sin embargo, la magnitud del problema hace que la limpieza sea un desafío continuo y costoso.

**Reducción del Uso de Plásticos:** A nivel global, se están implementando políticas para reducir la producción y el uso de plásticos de un solo uso, como bolsas, pajitas, y envases. La educación sobre la correcta disposición de los residuos y la importancia del reciclaje también es crucial.

**Investigación y Monitoreo:** Los científicos continúan investigando la Gran Mancha de Basura del Pacífico para entender mejor su composición, distribución y el impacto ambiental, lo que ayuda a diseñar estrategias más efectivas para abordar el problema.







# ecolegas



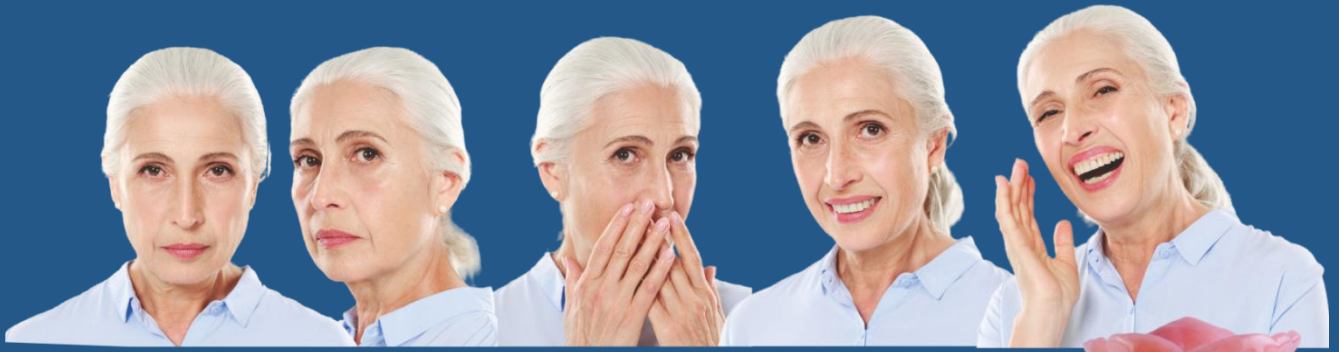
El cambio climático es un problema global con soluciones locales.

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.





## 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





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



**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 !!**



**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**





# Morir de amor

Por. Ori Takane.

“Se entró de tarde en el río, la sacó muerta el doctor, dicen que murió de frío, yo sé que murió de amor.”

José Martí, la niña de Guatemala.

Imagen del Taller de ilustración de Montt y Olea.

El 10 de mayo de 1878, con diecisiete años de edad, murió, María García Granados y Saborío, hija del presidente guatemalteco Miguel García Granados.

La historia cuenta que el poeta y periodista cubano José Martí, viajó de México a Guatemala en donde impartió clases en la Escuela Normal Central, y se incorporó a la vida cultural del país, es en una de esas reuniones en donde María y Martí se conocieron, algunas versiones dicen que la atracción fue inmediata y mantuvieron una relación sentimental durante 8 meses, a pesar de que Martí se encontraba comprometido.

En diciembre de 1877, José Martí regresó a México para, finalmente, oficializar su matrimonio con Carmen Zayas Bazán el día 20 de ese mes. En enero del año siguiente, volvió a Guatemala. esta vez, regresaba casado y acompañado de su esposa. 4 meses después según cuenta la historia inmortalizada en los versos del poeta, María García Granados «La niña de Guatemala» murió de amor.

La expresión "morirse de amor" es comúnmente utilizada de manera metafórica para describir una profunda tristeza o desolación emocional debido a problemas en las relaciones amorosas, como una ruptura o el rechazo.

Sin embargo, más allá de la visión poética, el amor por sí solo no es una causa directa de muerte. No obstante, el impacto emocional del amor o la pérdida de un ser querido puede tener consecuencias serias para la salud física y mental, y en ciertos casos extremos, podría contribuir a situaciones de riesgo para la vida.

## Impactos Físicos y Emocionales del Estrés Emocional.

### El Síndrome del Corazón Roto (Cardiomiopatía de Takotsubo):

Es una afección cardíaca temporal que puede ser desencadenada por un estrés emocional intenso, como la pérdida de un ser querido o una ruptura amorosa. Aunque es tratable, puede ser grave y, en raros casos, potencialmente mortal.



## Depresión Mayor:

La depresión mayor, desencadenada por una pérdida o conflicto amoroso, puede llevar a un deterioro significativo de la salud física y mental. En casos severos, la depresión puede llevar a pensamientos suicidas o a intentos de suicidio.

## Impacto en el Sistema Inmunológico:

El estrés emocional crónico puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a las personas más susceptibles a enfermedades. El estrés afecta la función inmunológica y puede exacerbar condiciones de salud preexistentes.

## Problemas Cardiovasculares:

El estrés emocional está asociado con un aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca, lo cual puede incrementar el riesgo de problemas cardiovasculares, como ataques al corazón o derrames cerebrales.

## Casos de Duelo y Pérdida

El duelo tras la pérdida de un ser querido, ya sea por muerte o ruptura, puede ser devastador. En casos extremos, se ha observado que personas, especialmente de mayor edad, pueden fallecer poco tiempo después de la muerte de un cónyuge, un fenómeno a veces referido como "síndrome del corazón roto" o "efecto de viudez". Aunque no se puede atribuir exclusivamente al amor, el estrés emocional y la pérdida pueden ser factores contribuyentes.

## Prevención y Manejo

### Apoyo Emocional y Terapia:

Buscar apoyo a través de amigos, familiares, o profesionales de la salud mental puede ayudar a manejar el dolor emocional. La terapia, tanto individual como de grupo, puede ser útil para procesar la pérdida y desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables.

### Cuidado Personal:

Mantener una buena salud física, incluyendo una dieta balanceada, ejercicio regular y sueño adecuado, puede ayudar a mitigar los efectos del estrés emocional.

### Actividades de Manejo del Estrés:

Técnicas como la meditación, la atención plena, el yoga y otras actividades relajantes pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar emocional.

Existen algunas actividades que contribuyen a incrementar la calma interior y, por lo tanto, a reducir el estrés. En especial, la Escuela de Medicina de Harvard (HMS, por sus siglas en inglés) recomienda las siguientes:

#### Hacer foco en la respiración.

De acuerdo con la HMS, hacer respiraciones largas, lentas y profundas es una técnica simple, pero poderosa, que ayuda a desconectar la mente de los pensamientos y sensaciones distractoras.



**HARVARD**  
MEDICAL SCHOOL



- **Hacer un escaneo corporal**
- Por otra parte, la Escuela de Medicina menciona la técnica de escaneo corporal, que combina el enfoque de la respiración con la relajación muscular progresiva y que promete aumentar la conciencia de la conexión mente-cuerpo.
- “Después de unos minutos de respiración profunda te enfocas en una parte del cuerpo o grupo de músculos a la vez y liberas mentalmente cualquier tensión física que sientas allí”, explica la HMS.

## Implementar imágenes guiadas

En este caso, se trata de una técnica que **evoca mentalmente escenas, lugares o experiencias relajantes** para ayudar a distenderse y concentrarse.

Según Harvard, para esta práctica se pueden usar aplicaciones gratuitas o grabaciones.

Mindfulness

La **meditación de atención plena** es otra de las sugerencias de la HMS. Esta práctica implica sentarse cómodamente, concentrarse en la respiración y **llevar la atención** de la mente **al momento presente** sin dejarse llevar por las preocupaciones sobre el pasado o el futuro.

Yoga, tai chi y qi gong

Estas **prácticas milenarias combinan la respiración rítmica con una serie de posturas o movimientos fluidos**, dice Harvard.

Los movimientos físicos de estas prácticas requieren un enfoque mental que puede **ayudar a distraerse de los pensamientos acelerados y mejorar la flexibilidad y el equilibrio**.

**Orar en silencio** mientras se practica el enfoque de la respiración también contribuye. “Puede ser especialmente atractivo si la religión o la espiritualidad son significativas para la persona”, concluye la HMS.

Por último, la escuela de medicina recomienda probar varias de estas técnicas para evaluar cuál funciona mejor para cada persona. Además, sugiere practicarla **durante, al menos, 20 minutos diarios**







T3 Protección Total

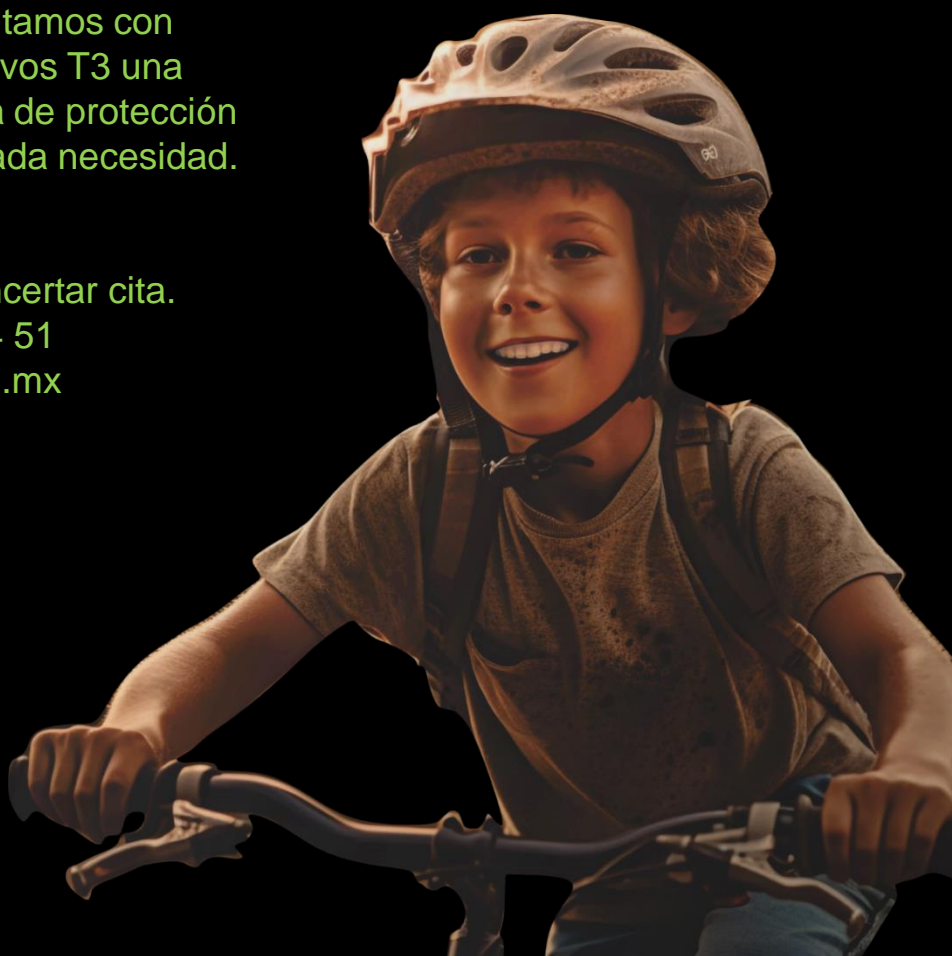
**Él necesita protección  
máxima para cuidar su  
boca**



**Jorgito cuando  
juega...  
también**

En PROORTO contamos con  
Protectores Deportivos T3 una  
solución personalizada de protección  
bucal y maxilar para cada necesidad.

Llámanos para concertar cita.  
56 17 71 64 51  
c@dn1.com.mx







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**

# El Horla

Guy de Maupassant

Por. Juglares.

"El Horla" es un cuento de terror psicológico escrito por el autor francés **Guy de Maupassant** en 1887.

Es considerado una de sus obras más destacadas y aborda temas como la locura, lo sobrenatural, y la percepción distorsionada de la realidad.

A todos aquellos que les gustan las historias de terror fantástico estarán seguramente encantados con este cuento, escrito en forma de diario, el Horla es una historia oscura y asfixiante, aunque no es el cuento más famoso de Guy de Maupassant, autor con más de 300 relatos y que es considerado el mejor escritor francés de cuentos, para mí este cuento es una joya del horror, si les gusta el estilo del autor tienen que leer por ejemplo "Bola de sebo" otra extraordinaria historia que habla de la generosidad y de la mezquindad humanas y que es considerado por muchos su mejor relato.

Pero vamos al cuento en cuestión el Horla narra los síntomas y miedos del personaje principal, un joven de clase alta que pasa su tiempo entre su casa de campo y París. Que es soltero y vive solo con sus criados. Un personaje que nunca ha tenido amigos.

La historia se desarrolla en la casa de campo del personaje I, cerca de Rouen, a orillas del Sena, en donde pasa el tiempo descansando en el jardín, viendo los enormes barcos navegar, y en París a donde viaja para distraerse un poco de sus aflicciones y visitar a su familia.

Apenas unos días después de sentirse en plenitud el protagonista comienza a sentirse enfermo y a buscar explicaciones sobre su condición:

«Hace días que me siento febril; estoy enfermo y, sobre todo, estoy triste. ¿De qué provienen esas influencias misteriosas que truecan en desaliento nuestra dicha y nuestra confianza en angustia? Diríase que la invisible atmósfera está llena de ignorados poderes que nos hacen sentir su proximidad misteriosa.

Me despierto alegre, con deseos de cantar. ¿Por qué? Bajo hasta la orilla del río y después de un corto paseo, vuelvo desolado, como si temiera encontrar en mi casa una desdicha. ¿Por qué? ¿Acaso un escalofrío, estremeciendo mi piel, ha desquiciado mis nervios y entristecido mi alma? ¿Tal vez la forma de las nubes o los reflejos del sol o el color tan variable de los objetos que se ofrecen a mis ojos ha turbado mi pensamiento? ¡Quién sabe!... Todo lo que nos rodea; todo lo que vemos hasta sin mirarlo; todo lo desconocido que nos roza; todo aquello en que tropezamos sin hacer intención de tocarlo; todo lo que se nos aparece sin que hubiéramos pensado el verlo, todo ejerce sobre nosotros, sobre nuestros sentidos, sobre nuestro pensamiento, sobre nuestro corazón, una influencia rápida, sorprendente, inexplicable.



Cada noche, mientras duerme, esta presencia lo invade y parece beber su vida, así. nuestro joven narrador empieza a cuestionar su propia cordura.

El tiempo pasa hasta que un día, en el periódico, encuentra una noticia sobre los habitantes de Sao Paulo, Brasil, quienes han huido de sus casas porque dicen haber sido invadidos por seres invisibles que los controlan en contra de su voluntad. Así es como asocia que lo que habita en su casa probablemente llegó en un velero brasileño y entiende que el peligro es real.

De acuerdo a la narración El Horla es una criatura invisible a simple vista, sin embargo, su cuerpo no parece totalmente inexistente porque puede mover objetos (como las páginas de un libro o una rosa), beber agua o leche, y nublar el reflejo del narrador en el espejo. Tiene una consistencia material, pero nadie puede determinar su forma. También parece ser capaz de hablar, ya que el narrador dice que la criatura le ha dicho su nombre.

El narrador, un hombre inicialmente sano y racional, empieza a sufrir de extrañas sensaciones de agotamiento, falta de sueño, y una creciente paranoia.

Está convencido de que esta entidad, que llama "El Horla", es un ser sobrenatural que ha llegado para someter a la humanidad. Cree que el Horla lo sigue y lo vigila constantemente, y que se alimenta de su energía mental y emocional. Al final, desesperado y al borde de la locura, el protagonista decide incendiar su casa con la esperanza de destruir al Horla, pero su paranoia y miedo no desaparecen.

## Para considerar.

### Guy de Maupassant

Hijo de una familia acomodada, mantuvo una relación de extremo apego con su madre, al punto de considerarse huérfano de padre. A sus diecinueve años, y tras graduarse como bachiller, viajó a París para estudiar Derecho. En 1873 inició una intensa relación con Flaubert, antiguo compañero de juegos de infancia de su madre, quien ocupó el lugar de la figura paterna («un padrino» no solo en sentido literario). Este lo orientó en sus manuscritos, además de introducirlo en los círculos literarios de la época, en los que conoció a Zola, Turguénev y los hermanos Goncourt. En 1880 dedicó el volumen *De vers* a Flaubert, quien moriría ese mismo año. Casi en simultáneo empezaron sus problemas de salud mental y el éxito de la crítica literaria. Colaboró con los periódicos *Gil Blas* y *Le Gaulois*, en los que, en la década de 1880, aparecieron más de trescientos cuentos suyos. Además, publicó varias novelas, entre las que destacan *La casa Tellier* (1881) y *Pierre y Jean* (1888).

En 1891 fue internado en diversas casas de salud. «Tengo miedo de mí mismo, tengo miedo del miedo, pero, ante todo, tengo miedo de la espantosa confusión de mi espíritu, de mi razón, sobre la cual pierdo el dominio». El primer día de 1892 intentó cortarse la garganta con un abrecartas, tras lo cual fue ingresado en la clínica del doctor Blanche, en París, donde murió al año siguiente.

Y una pregunta para provocar: ¿De verdad El Horla es... solo una historia de horror?



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





# 10 propuestas para reducir “la crisis por el agua” desde una visión ciudadana.

Parte del suministro de agua en la Ciudad de México se consigue a través del Sistema Cutzamala, el cual, a su vez, es alimentado a través de tres presas: Valle de Bravo, El Bosque y Villa Victoria.

Estas tres presas -ubicadas cerca de la cuenca del río Cutzamala- tienen una capacidad total de 800 millones de metros cúbicos; sin embargo, para la segunda semana de marzo de 2023, este sistema cuenta con un almacenamiento de solo 386.87 millones de metros cúbicos, es decir, el 49.9 por ciento.

El día de hoy y en los próximos meses, Nuestra ciudad vivirá una profunda reducción en el suministro y presión del agua que llega a nuestras casas, es necesaria la solidaridad, el compromiso y la participación de todos.

Por favor, hagamos la parte que nos toca como ciudadanos.

- 01**



Recolecta el agua de lluvia que más puedas y usala en tareas de limpieza o sanitario.
- 02**



Usa solo un vaso con agua para lavar tu boca
- 03**



Utiliza cargas completas en tu lavadora y recupera el agua de enjuague para limpieza o sanitario.
- 04**



Instala regaderas ahorradoras. Reduce el tiempo que empleas para bañarte. Cierra las llaves al enjabonarte. Recolecta el agua que se desperdicia mientras se atempera y usala en tareas de limpieza.
- 05**



No utilices el sanitario como bote de basura.
- 06**



Limpia los trastes antes de lavarlos y cuando enjabones cierra la llave
- 07**



cambia empaques o llaves no permitas el goteo.
- 08**



Utiliza una regadera para que puedas controlar el riego de tus plantas. No las inundes y riega cuando el sol no esté intenso, para evitar la evaporación.
- 09**



Revisa, repara o cambia tuberías defectuosas
- 10**



Revisa, el buen sellado de tapadera y flotadores de cisternas y tinacos.

Los Pequeños esfuerzos de muchos, mueven al mundo.



Visita nuestros videos dando clic

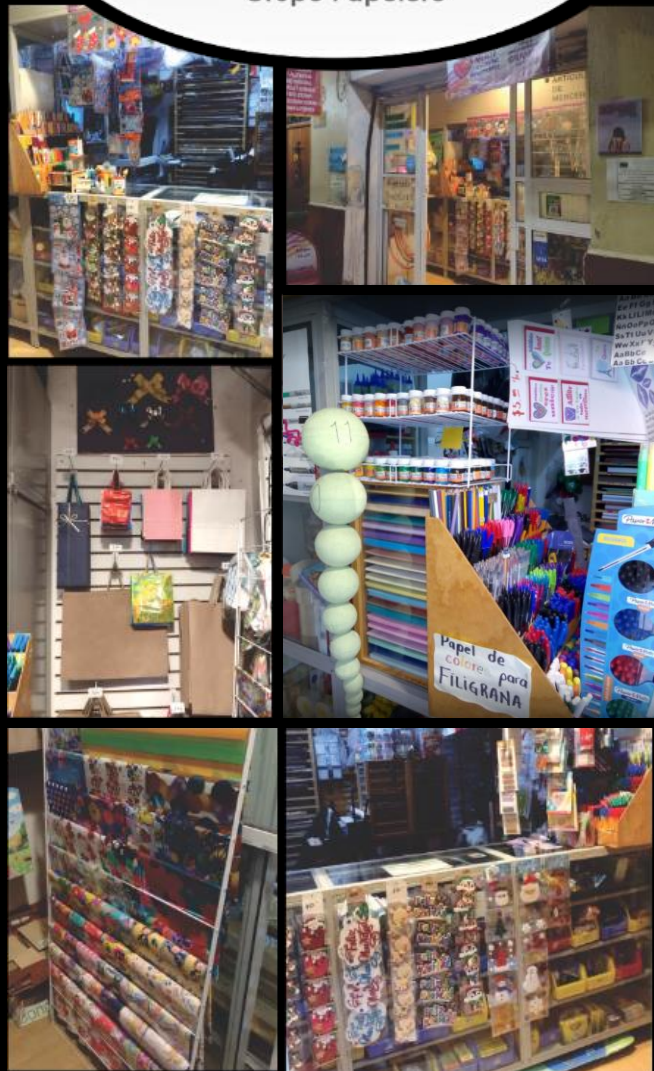
[Una hermosa gota de agua](#)

[Somos agua](#)



# 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



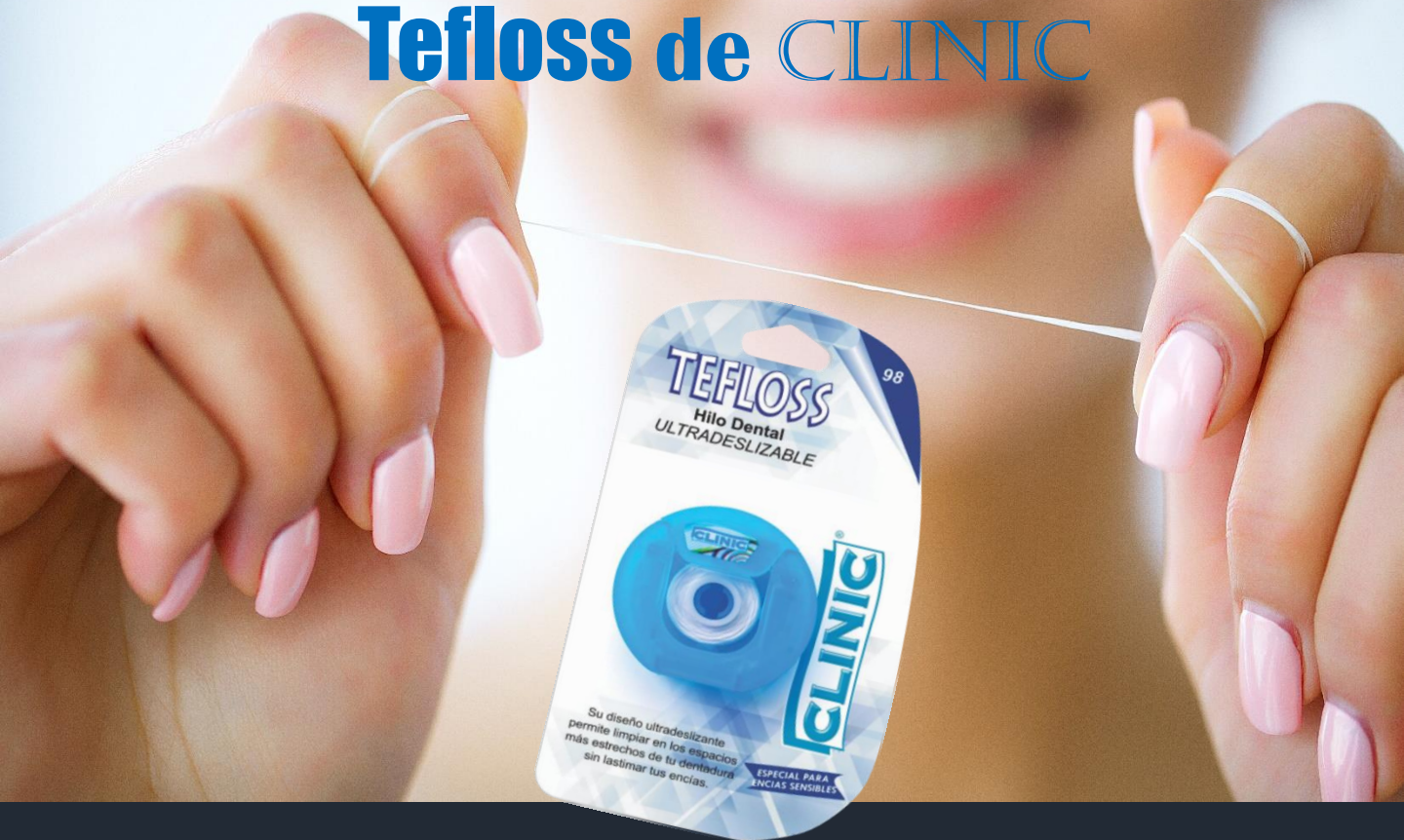
CLIC PARA IR A NUESTRO



Algunos modelos de nuestro catálogo



# Diferencias entre Hilo dental y Tefloss de CLINIC



El hilo dental o seda dental se compone de filamentos muy finos y se utiliza para el cuidado bucal diario, ya que nos permite retirar pequeños fragmentos de comida y bacterias en zonas donde el cepillado simple o convencional no puede alcanzar, debido a sus limitaciones físicas.

Nos previene de infecciones en las encías, así como de halitosis (mal aliento) y caries. Estas son las diferencias entre el hilo dental convencional y **Tefloss de CLINIC**:

[Información y venta.](#)

[CLIC PARA IR A NUESTRO](#) 

## Hilo dental de nylon convencional.

- 1) Puede deshilacharse
- 2) Se compone de muchos filamentos y de perfil redondo
- 3) Puede estar encerado o no para simplificar su introducción
- 4) Su acceso a zonas interdentes suele ser a presión, ya que por sus características, no se desliza fácilmente y esta condición puede provocar que se lastime la encía al forzar su inserción.

## Tefloss.

1. No se deshilacha ya que es un monofilamento de perfil plano
- 2) Este único filamento se compone de (PTFE), politetrafluoroetileno, más conocido como teflón, es un polímero similar al polietileno, en el que los átomos de hidrógeno han sido sustituidos por átomos de flúor.
- 3) Tiene un muy bajo coeficiente de rozamiento y gran impermeabilidad, manteniendo, además sus cualidades en ambientes húmedos. lo que garantiza un suave y eficiente deslizamiento interdental.



# 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 Opengüio 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 Opengüio 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 Micorsitio:

**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, 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.

## La Venta del Diablo.

Adaptación de un relato popular.

“Cierta vez se corrió la voz que el diablo cansado de la rutina y el incremento de tanta demanda de sus productos en el mundo actual, se retiraba de los negocios y vendía sus instrumentos y herramientas al mejor postor.

En la noche de la venta, estaban todas las herramientas del diablo, empacadas en cajas de madera, rotuladas cuidadosamente de acuerdo al tipo de instrumento, herramienta y versión, apiladas por lotes.

Por cierto, todos los lotes eran abundantes y siniestros: entre las cajas se podía leer instrumentos de odio, celos, envidia, malicia, engaño... además de todos los implementos del mal.



Pero un tanto apartada del resto, había una caja de madera, sin rotular y de apariencia inofensiva, muy gastada, incluso vieja y maltratada, como si hubiese sido abierta y cerrada muchísimas veces a lo largo de los años y cuyo precio, cuando se le preguntaba al diablo, era el más alto de todas las cajas.

Alguien al ver esta situación le preguntó al diablo el contenido de la caja, y el Diablo un poco renuente a responder contestó: "Desaliento".

"¿Por qué su precio es tan alto?" le preguntaron.

"Porque ese instrumento -respondió el diablo- me es más útil que cualquier otro; puedo entrar en la conciencia de un ser humano cuando todos los demás me fallan, y una vez adentro, por medio del desaliento, puedo hacer de esa persona lo que se me antoja.

Está muy gastado porque lo uso casi todo el tiempo con todo el mundo, me sirve con niños jóvenes, adultos y ancianos, con todos los géneros, se ajusta y se acomoda a todo el mundo, y es tan efectivo porque las personas no **saben que me pertenece, puedo abusar de él a mi antojo... El precio de desaliento** era tan, pero tan alto que aún sigue siendo propiedad del diablo"...



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

**ESTERILIZACIÓN**

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

**INFO**

@marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

**CONOCE NUESTRA ¡Pet Shop!**

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

@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

**SUPER PROMO!!**

**Todos los lunes de julio**

baño desde \$200 pesos

aplica restricciones

@marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

**Haz tu cita al 55 55 67 31 70 Carlos Daza 172 Col. Guadalupe Insurgentes**



# La Coprofagia en mascotas.



Por. Dra. Adriana García Ruiz.

La **coprofagia** en mascotas, especialmente en perros, se refiere al comportamiento de comer excrementos, ya sea propios, de otros animales o incluso de humanos.

Aunque este comportamiento puede parecer extraño o repugnante para los humanos, es relativamente común en algunas especies de animales, particularmente en perros.

## ¿Por qué los perros comen heces?

Aunque la mayoría de los casos de coprofagia parecen ser puramente conductuales, en realidad existen numerosos problemas médicos que pueden causar o contribuir a la coprofagia.

### Comportamiento Natural o Instintivo:

Madres limpiando a sus crías: Las perras madres a menudo limpian las áreas donde están sus cachorros comiendo sus heces para mantener el área limpia y libre de olores que puedan atraer a depredadores.

### Instinto de supervivencia:

En la naturaleza, algunos animales comen heces para evitar dejar rastros que podrían atraer a depredadores.

### Deficiencias Nutricionales:

Falta de nutrientes: Una dieta deficiente en nutrientes esenciales o mala absorción intestinal puede llevar a que la mascota intente obtener nutrientes de fuentes no convencionales, como las heces.

### Malas digestiones:

Si los alimentos no se digieren bien, los nutrientes que quedan en las heces pueden atraer a la mascota.

### Parásitos intestinales.

Muchos parásitos intestinales pueden originar un fenómeno de malabsorción y mala digestión en los perros y alterar así la asimilación de los carbohidratos, las proteínas y los lípidos de la ración. Los ascáridos, los anquilostomas, los tricuros y las giardias son los parásitos intestinales más frecuentemente hallados en los análisis copro parasitológicos en perros donde se observa coprofagia.



## Aburrimiento o Estrés:

Falta de estimulación: Los perros que no reciben suficiente ejercicio, estimulación mental o socialización pueden recurrir a conductas inusuales como la coprofagia para entretenerse.

## Instinto de supervivencia:

Ansiedad o estrés: El estrés o la ansiedad (por ejemplo, cuando están solos o sienten falta de atención) también puede desencadenar este comportamiento.

## Imitación o Aprendizaje:

Ver a otros perros: Un perro puede aprender a comer heces al observar a otros perros hacerlo, especialmente si están en un entorno con otros animales.

## Llamada de Atención:

Reacción del dueño: Si la mascota percibe que al comer heces obtiene atención de su dueño, ya sea positiva o negativa, puede continuar haciéndolo para obtener esa atención.

## Consecuencias de la Coprofagia.

### Problemas de Salud:

Comer heces puede exponer a las mascotas a bacterias, parásitos y patógenos que pueden causar enfermedades. Por ejemplo, la ingestión de heces de otros animales puede llevar a infecciones parasitarias, como lombrices intestinales.

### Problemas Digestivos:

Algunas mascotas pueden experimentar malestar estomacal, vómitos o diarrea después de consumir heces.





## Cómo Prevenir la Coprofagia en Mascotas.

### Dieta Adecuada y Balanceada:

Asegúrate de que tu mascota esté recibiendo una dieta equilibrada y rica en todos los nutrientes necesarios. Consulta con un veterinario para asegurarte de que su alimentación sea la adecuada.

### Ejercicio y Estimulación Mental:

Proporciona suficiente ejercicio físico y estimulación mental. Los juguetes interactivos, el entrenamiento con refuerzo positivo y el tiempo de juego pueden ayudar a prevenir comportamientos derivados del aburrimiento.

### Supervisión y Control:

**Limpieza rápida:** Si tienes un jardín o patio donde tu perro puede tener acceso a sus propias heces o las de otros animales, asegúrate de limpiarlas rápidamente para evitar que las coma.

**Uso de correa:** Cuando estés caminando a tu perro, usa una correa para evitar que se acerque a las heces de otros animales.

### Modificación de Conducta:

**Refuerzo positivo:** Recompensa a tu mascota cuando ignore las heces y se concentre en otra cosa. Utiliza golosinas o elogios cuando muestre un comportamiento adecuado.

**Entrenamiento de comandos:** Enseña comandos como "deja eso" o "no" para redirigir a tu perro si intenta comer heces.

### Suplementos o Aditivos:

Existen productos comerciales que se pueden agregar a la comida del perro para hacer que las heces tengan un sabor desagradable para ellos, reduciendo la tendencia a comerlas.

### Revisión Veterinaria:

Si la coprofagia persiste, es recomendable llevar a tu mascota al veterinario para descartar posibles problemas médicos, como deficiencias nutricionales o trastornos gastrointestinales.


Como hemos visto, la coprofagia en mascotas, aunque desagradable, es un comportamiento relativamente común en algunos perros y puede deberse a una variedad de factores. Si bien a menudo está relacionado con el instinto o el comportamiento, también puede ser un indicio de problemas médicos o nutricionales. Un enfoque multifacético que incluya cambios en la dieta, estimulación mental y entrenamiento puede ayudar a controlar y prevenir este comportamiento. En caso de duda, siempre es recomendable consultar con un veterinario para asegurar la salud y bienestar de la mascota.





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.