

**¿Sabes como  
manejar la  
Depresión?**

**Prótesis dental  
Mala higiene  
y candidiasis oral.**

**Islas de  
calor.**

**El Efecto  
Pígmalión.**

**¿Como amamos?  
Estos son los  
diferentes tipos  
de amor.**

**¡Quiero llorar!  
CiberSeguridad  
y Delincuencia.**

**Síndrome de  
Ménière.**

**El Estrés en  
gatos  
domésticos.**

**De fábula.**

**La rana  
sorda**

**Un Breve  
historia del  
Chocolate.**

## Julio en Barco de papel.

En Julio nuestra Revista Digital Barco de Papel, nos llevara a conocer Algunas formas de depresión y como tratar de manejarlas, uno de los temas probablemente más vigentes en la sociedad contemporánea, que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es la segunda causa de discapacidad a nivel mundial,

En materia de **Seguridad** hablaremos de la Ciberseguridad y delincuencia uno de los fenomenos del delito que inician un proceso de crecimiento sumado a los vertiginosos avances tecnológicos.

Continuando con los temas ambientales, conoceremos un poco sobre las Islas de calor, un fenómeno especialmente urbano, que afecta de manera diferenciada a diferentes sectores de los habitantes de las ciudades.

En julio tendremos un encuentro con Pigmalión y sus efectos sobre el crecimiento y las expectativas.

**Los amorosos**, nos hablarán de los diferentes tipos de amor a través de la historia y las diversas formas y mezclas en las que expresamos nuestro amor a la persona amada, una variedad extraordinaria.

En de **FÁBULA**... descubriremos un extraordinario ejemplo del efecto Pigmalión a traves de la rana sorda.

En **Temas odontológicos** hablaremos sobre un padecimiento común en pacientes con prótesis dentales: la Candidiasis oral y algunas formas de enfrentarle.

En **salud** hablaremos del difícil encuentro con el vértigo, revisando las características y formas de manejar el Síndrome de Ménière.

Tendremos ligeramente amargo aunque dulce encuentro con la breve historia del chocolate .

Y en la sección **MASCOTAS**, la Dra. Adriana García nos habla sobre el estrés en los gatos domésticos.

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.





Por. Ali Iniestas

# Depresión y como manejarla.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y falta de interés o placer en las actividades diarias.

Puede afectar a personas de todas las edades y condiciones sociales, y su gravedad puede variar desde síntomas leves hasta severos, interfiriendo significativamente con la capacidad de una persona para llevar una vida normal.

## Síntomas de la Depresión.

Los síntomas de la depresión pueden variar, pero generalmente incluyen:

### Síntomas Emocionales:

Sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza.  
Irritabilidad o frustración, incluso por asuntos menores.  
Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.

### Síntomas Físicos:

Fatiga o falta de energía.  
Cambios en el apetito o peso (aumento o pérdida significativa).  
Problemas para dormir (insomnio o dormir demasiado).

### Síntomas Cognitivos:

Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.  
Pensamientos de muerte o suicidio.  
Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.

### Síntomas Comportamentales:

Evitar actividades sociales o aislarse de amigos y familiares.  
Disminución de la capacidad para realizar actividades cotidianas.  
Uso de sustancias (alcohol, drogas) como forma de enfrentar los síntomas.

## Causas de la Depresión.

La depresión puede ser causada por una combinación de factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales. Algunos de los factores más comunes incluyen:

### Factores Biológicos:

**Química del Cerebro:** Desequilibrios en los neurotransmisores que afectan el estado de ánimo.

**Hormonas:** Cambios hormonales pueden desencadenar la depresión, como en el embarazo, posparto o menopausia.

**Condiciones Médicas:** Enfermedades crónicas, dolor prolongado, o ciertos medicamentos pueden contribuir a la depresión.

### Factores Genéticos:

**Historial Familiar:** La depresión puede ser más común en personas con antecedentes familiares de depresión u otros trastornos del estado de ánimo.

### Factores Psicológicos y Ambientales:

**Trauma o Estrés:** Experiencias traumáticas o eventos estresantes, como la pérdida de un ser querido, problemas financieros o abuso.

**Personalidad:** Personas con baja autoestima, autocrítica excesiva o pesimismo pueden ser más propensas a la depresión.

Según los organismos internacionales de salud, tanto en los Estados Unidos como en la Unión Europea, la Covid, trajo consigo una importante oleada de efectos psicológicos en la población mundial, asociadas al aislamiento, incertidumbre, confinamiento, miedo y soledad.

Una vez superado este primer proceso se ha detectado otro fenómeno conocido como depresión post-COVID-19 que se refiere a los síntomas depresivos que persisten o emergen después de recuperarse de la infección por COVID-19.

Este fenómeno ha sido observado en pacientes que han experimentado COVID-19, incluso aquellos con síntomas leves o moderados.







La depresión post-COVID puede ser consecuencia directa del virus, de las secuelas físicas prolongadas o del impacto psicológico del aislamiento y la incertidumbre.

### **Síntomas de la Depresión Post-COVID**

Los síntomas de la depresión post-COVID pueden incluir:

#### **Impacto Físico del Virus:**

**Inflamación:** La respuesta inflamatoria del cuerpo al virus puede afectar el cerebro y contribuir a los síntomas depresivos.

**Fatiga Post-viral:** Muchos pacientes experimentan fatiga crónica y otros síntomas físicos que pueden contribuir a la depresión.

#### **Factores Psicológicos:**

**Estrés Traumático:** La experiencia de una enfermedad grave puede ser traumática y provocar ansiedad y depresión.

**Aislamiento Social:** El aislamiento durante la enfermedad y la recuperación puede llevar a sentimientos de soledad y desesperanza.

#### **Factores Ambientales y Sociales:**

**Incertidumbre y Estrés:** La pandemia ha generado incertidumbre económica y social, lo que puede exacerbar los síntomas depresivos.

**Pérdida de Rutina y Estructura:** La interrupción de las actividades diarias y las rutinas puede contribuir a la depresión.

Pero más allá de explicar y entender el origen y algunas de sus causas, la pregunta importante es saber: ¿Qué hacemos con la depresión?

Enfrentar la depresión es un proceso continuo que puede requiere un enfoque multifacético y personalizado. Con el apoyo adecuado y las estrategias efectivas, es posible manejar la depresión y mejorar la calidad de vida.

**Los expertos dicen que** la depresión es tratable, y sugieren que una combinación de tratamientos suele ser la más efectiva. Los tratamientos pueden incluir:

### **Terapia Psicológica:**

**Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos y comportamientos asociados con la depresión.

**Terapia Interpersonal:** Se centra en mejorar las relaciones personales y resolver conflictos que pueden contribuir a la depresión.

**Terapia de Grupo:** Ofrece apoyo y comprensión al interactuar con otros que enfrentan problemas similares.



### **Medicación:**

**Antidepresivos:** Medicamentos que pueden ayudar a corregir los desequilibrios químicos en el cerebro. Incluyen inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), y otros.

**Ansiolíticos o Antipsicóticos:** En algunos casos, estos medicamentos también pueden ser necesarios.

### **Cambios en el Estilo de Vida:**

**Ejercicio:** La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión.

**Dieta Saludable:** Una alimentación balanceada puede tener un impacto positivo en la salud mental.

**Sueño Adecuado:** Mantener un horario de sueño regular y de calidad.

### **Soporte Social:**

**Apoyo de Amigos y Familia:** Mantener conexiones sociales fuertes puede proporcionar apoyo emocional.

**Grupos de Apoyo:** Participar en grupos de apoyo para personas con depresión puede ofrecer comprensión y compartir experiencias.

### **Tratamientos Alternativos:**

**Mindfulness y Meditación:** Técnicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

**Terapia de Luz:** Utilizada especialmente en casos de depresión estacional.



## **Prevención de la Depresión.**

Aunque no siempre es posible prevenir la depresión, algunas estrategias pueden ayudar a reducir el riesgo:

### **Mantener Relaciones Saludables:**

Fomentar y mantener relaciones positivas y de apoyo, Conversar con personas afectivamente cercanas entre amigos puede ser un componente vital en el manejo de la depresión. Ofrecer apoyo emocional, reducir el aislamiento y proporcionar perspectivas útiles son algunos de los beneficios de hablar con amigos de confianza.

Es crucial crear un espacio seguro, escuchar activamente y ser paciente para que estas conversaciones sean efectivas.

### **Gestionar el Estrés:**

Desarrollar habilidades para manejar el estrés a través de técnicas como la meditación, el yoga o la relajación.

**Buscar Ayuda Temprana:** Si se sienten síntomas de depresión, buscar ayuda profesional lo antes posible.

**Establecer Hábitos Saludables:** Mantener una rutina de ejercicio, una dieta balanceada y un buen hábito de sueño.

**Limitar el Consumo de Alcohol y Drogas:** Reducir o eliminar el uso de sustancias que pueden empeorar los síntomas de la depresión.

**Dormir.** El sueño es una herramienta vital para la salud mental y puede jugar un papel crucial en el manejo y la prevención de la depresión. Mantener una buena higiene del sueño, establecer rutinas consistentes y crear un entorno propicio para el descanso son pasos importantes para mejorar la calidad del sueño y, a su vez, la salud emocional. Si experimentas problemas de sueño persistentes o síntomas de depresión, es importante buscar ayuda profesional para abordar estos problemas de manera efectiva.

### **Conclusión**

La depresión es un trastorno serio y debilitante, pero tratable. Comprender los síntomas, las causas y las opciones de tratamiento es crucial para manejar y superar la depresión.

Si tú o alguien que conoces está luchando con la depresión, es importante buscar ayuda profesional para obtener el apoyo y tratamiento adecuados.



# El efecto Pigmalión

Por. Emanuel Salas.



El efecto Pigmalión conocido también como “profecía autocumplida”, es un fenómeno psicológico en el que se afirma que las altas expectativas personales y de los que te rodean conducen a un mejor desempeño en un área determinada, actuando de forma importante en el desarrollo de capacidades y talentos.

Su nombre proviene de la historia de Pigmalión, Según la mitología griega, Pigmalión talló la escultura de una mujer espectacularmente hermosa y perfecta y luego se enamoró de ella. Esto lo convirtió en un hombre apasionado, pero incapaz de amar a nadie más, Pigmalión apeló a Afrodita, la diosa del amor.

Ella se apiadó del pobre enamorado y le dio vida a la estatua, transformando el frío mármol en una hermosa y cálida mujer.

De manera similar, en el contexto psicológico, se plantea que si una persona tiene expectativas positivas sobre el desempeño de otra, es más probable que esa persona tenga un mejor desempeño de lo que tendría de otra manera. Quizá el efecto Pigmalión, debiera convertirse en el efecto Afrodita, por el espectacular desempeño de la diosa griega ante las enormes expectativas depositadas en ella por el escultor.

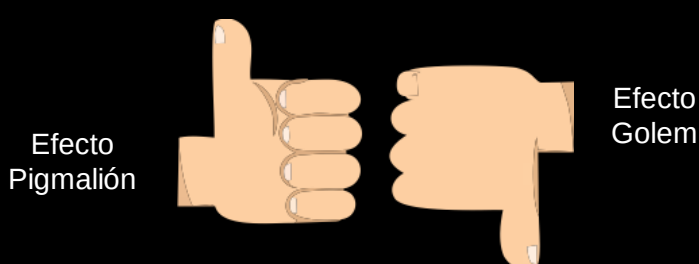
Una vez vista la historia, podemos definir el efecto Pigmalión como la influencia que tienen las creencias de otras personas sobre nuestras propias capacidades y sobre lo que podemos o no lograr.

Es decir, el hecho de que otras personas me vean como una alguien capaz de hacer algo, hará más probable que yo acabe siendo capaz de hacerlo. Y lo mismo ocurriría de manera contraria (Efecto Golem).

El efecto Golem es la contrapartida negativa del efecto Pigmalión. El término "Golem" proviene de una leyenda judía sobre una criatura de arcilla animada que, aunque inicialmente creada para proteger, eventualmente causa problemas debido a su falta de inteligencia y previsión.

En el contexto psicológico, el efecto Golem refleja cómo las expectativas limitantes pueden "animar" a una persona a comportarse de manera que confirme esas expectativas negativas.

Mientras que el efecto Pigmalión se basa en el poder de las expectativas positivas, el efecto Golem destaca el impacto destructivo de las expectativas negativas. Así, este efecto explica cómo la visión y opinión que otras personas depositan en las personas cercanas, acaban siendo integradas y cumplidas, para bien o para mal.





El efecto Pigmalión tiene implicaciones tanto académicas como prácticas.

Por ejemplo, si un entrenador cree en las habilidades de su equipo y sabe como transmitir esa confianza y entusiasmo, el equipo tendrá más oportunidades de desarrollo positivo y buenos resultados que a aquel cuyo entrenador no es capaz de transmitir esa confianza, incluso si los dos equipos tienen jugadores con capacidades similares.

Y, ¿por qué pasa esto? Tal vez porque a querer o no, La imagen que tenemos de nosotros como individuos sociales, está vinculada en mayor o menor grado, por la forma en la que otras personas me miran. Así pues Nos miramos, vemos, sentimos, y creemos en función de cómo otras personas nos miran, ven, sienten o piensan de nosotros.

Además del hecho de que las creencias ajenas, tiene un gran impacto en nuestras propias creencias y en nuestra autoestima en general,

El efecto fue popularizado en el ámbito educativo por los psicólogos Robert Rosenthal y Lenore Jacobson.

Que esquematizan algunas de sus características principales:

### **1. Expectativas Iniciales**

Las expectativas iniciales son creencias o previsiones que una persona (generalmente una figura de autoridad, como una madre, un padre, un maestro o un jefe) tiene sobre las habilidades o el comportamiento de otra persona (como hijo, estudiante o empleado).

### **2. Influencia en el Comportamiento del Observador**

Las expectativas del observador influyen en su comportamiento y en la forma en que trata a la persona objetivo. Por ejemplo, una madre, padre, maestro que cree que su hijo o su estudiante es talentoso puede brindarle más atención, apoyo y estímulo.

### **3. Cambio en el Comportamiento del Objetivo**

El comportamiento del objetivo (el individuo sobre el cual se tienen las expectativas) cambia en respuesta al trato y las señales que recibe del observador. Si un hijo, estudiante, trabajador, percibe que se tienen altas expectativas de él, es probable que se esfuerce más y tenga más confianza en sus propias capacidades.



#### **4. Resultados Consistentes con las Expectativas**

El cambio en el comportamiento del objetivo generalmente lleva a resultados que confirman las expectativas iniciales del observador. Si los padres o maestros, por ejemplo esperan que el hijo, estudiante, trabajador tenga éxito y actúan en consecuencia, aportando mas allá de la expectativa, elementos que robustezcan esa confianza. a menudo mejorará su desempeño, cumpliendo así las expectativas.

#### **5. Refuerzo del Ciclo de Expectativas.**

Los resultados que confirman las expectativas iniciales refuerzan la creencia del observador en su exactitud, lo que perpetúa el ciclo. Las motivaciones positivas pueden llevar a mejores desempeños y más expectativas positivas, mientras que las expectativas negativas pueden tener el efecto contrario.

Ejemplos de Contextos y Consecuencias:

Educación: Maestros que tienen altas expectativas de sus estudiantes tienden a ver mejores resultados académicos y comportamentales en esos estudiantes.

Trabajo: Jefes que esperan más de ciertos empleados pueden asignarles tareas más importantes, brindarles mayor apoyo y retroalimentación positiva, lo que lleva a un mejor rendimiento y mayor satisfacción laboral.

De acuerdo a a Ifeanyi Enoch Onuoha, fundador del International Institute for Global Leadership. “La motivación laboral es el secreto que hace que la gente común logre resultados poco comunes».

Relaciones Personales: Las expectativas en relaciones personales (como en la familia o entre amigos) pueden influir en la dinámica y el comportamiento de los individuos involucrados.

Una extraordinaria expresión del genial Carl Sagan, sobre las expectativas y los sueños: “Las visiones que ofrecemos a nuestros hijos dan forma al futuro. Importa cuáles sean esas visiones. A menudo se convierten en profecías autocumplidas. Los sueños son los nuevos mapas”.



# Prótesis dentales, mala higiene y candidiasis oral.



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

La estomatitis por prótesis dental, es un trastorno común que afecta a los usuarios de prótesis dentales y se caracteriza por inflamación y enrojecimiento de la mucosa bucal cubiertas por la prótesis.

La estomatitis tiene una serie de factores en su origen que incluyen: traumatismo de la mucosa, infección por hongos y acumulación de placa dental.

En este artículo hablaremos específicamente de la capacidad del hongo conocido como *Cándida albicans*, para crecer y desarrollarse en la boca de pacientes con prótesis dentales y deficiencias en su higiene oral.

Normalmente en nuestro cuerpo habitan microorganismos de forma permanente. Estos incluyen bacterias y hongos, aunque en la mayoría de los casos, estas poblaciones se encuentran reguladas por mecanismos homeostáticos propios del organismo y la competencia por el hábitat con otros microorganismos que limitan el crecimiento de una u otra población.

El hongo *Candida* llamado así por su forma y color similar a las túnica o manto blanco romano, está presente en la boca y el tubo digestivo de muchos de nosotros, y se encuentra generalmente “controlado” por estos mecanismos reguladores, el problema, como siempre, es cuando se presentan cambios y la población del hongo crece, algo que puede ser causado por varias razones. Cuando esto sucede y existen cambios en la boca, se presenta la candidiasis oral, asociada a diferentes factores predisponentes:

## Prótesis porosas, antiguas, mal ajustadas o con falta de higiene:

Es evidente que la candidiasis oral es un problema frecuente entre adultos portadores de prótesis bucodentales. y es que, cuando las condiciones higiénicas no son las adecuadas, los hongos pueden desarrollarse en las mucosas por debajo de las prótesis, además, si las prótesis ofrecen porosidades, problemas de ajuste y espacios muertos con micro trabas mecánicas, que dificultan su limpieza y el usuario tiene una mala higiene oral, se tiene un ambiente idóneo para la proliferación del hongo asociado a las condiciones de humedad y temperatura.

## El uso de antibióticos puede causar candidiasis oral:

Otro desencadenante habitual de candidiasis es el uso de antibióticos sistémicos. Estos pueden provocar la muerte de esa microflora que regula el crecimiento del hongo, haciendo que estos espacios dejados por la microflora bucal sean ocupados por la *cándida*. La quimioterapia y la radioterapia pueden producir cambios en los tejidos de la boca y las glándulas salivales, que elaboran la saliva. Esto puede alterar el equilibrio saludable de las bacterias y favorecer igualmente el crecimiento del hongo.



### La xerostomía o boca seca:

La xerostomía es una condición por la cual el cuerpo no produce una cantidad de saliva suficiente. Teniendo en cuenta que la saliva es la principal defensa de la boca frente a los microorganismos, su relación con la candidiasis es clara.

### Uso excesivo de enjuagues orales:

El uso en exceso de enjuagues antisépticos puede modificar con menor intensidad pero con el mismo efecto cambios de la flora oral, favoreciendo el desarrollo de la candidiasis.

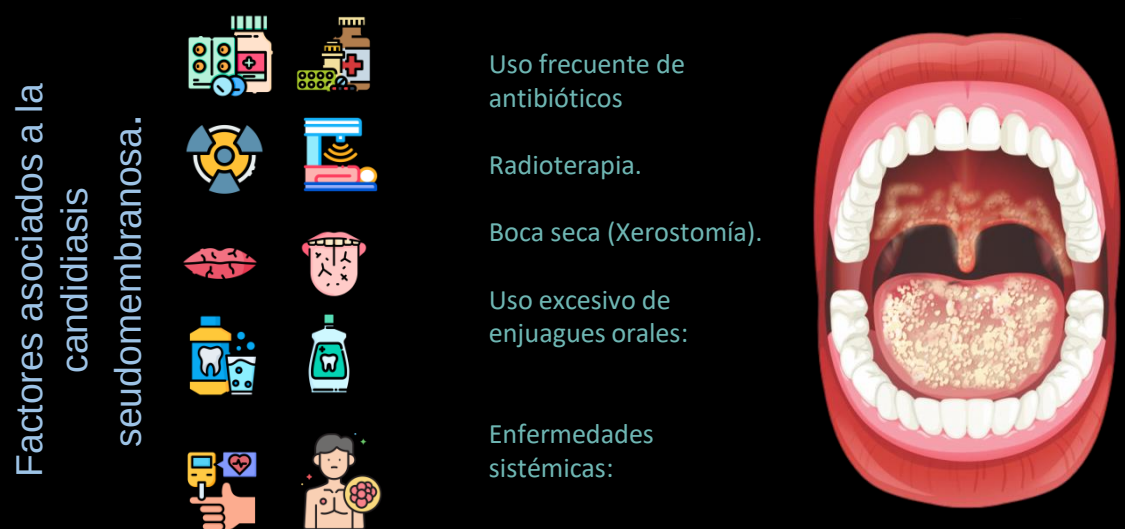
### Enfermedades sistémicas:

La candidiasis puede ser uno de los síntomas de algunas enfermedades sistémicas como el sida, la leucemia o la diabetes.

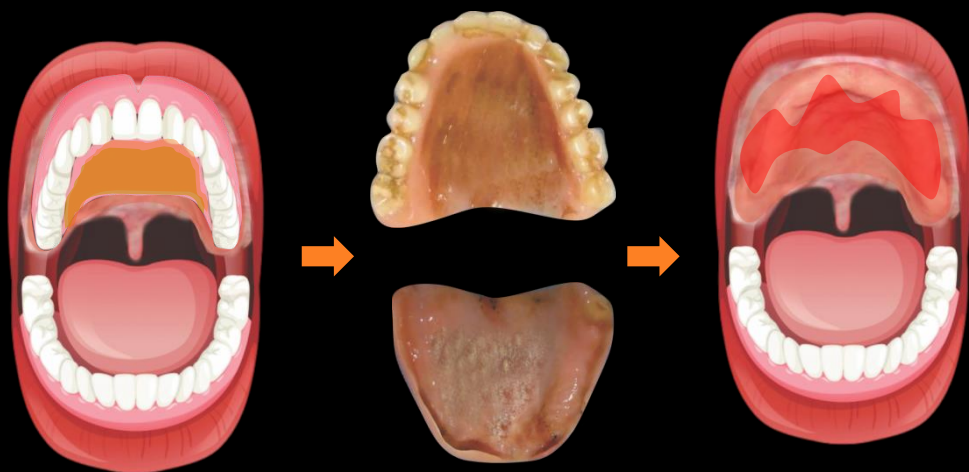
Existen 2 tipos principales de candidiasis oral:

**La forma Pseudomembranosa. (img. 1)** Es la más común. Se presenta en forma de manchas blancas en la boca, la lengua y la parte posterior de la garganta.

**La forma atrófica. (img 2.)** Es la menos frecuente. Y significa que no se extiende de forma generalizada, sino que más bien se limita a zonas específicas. Suele presentarse en los adultos mayores. Por lo general, se presenta en forma de manchas rojas debajo de las dentaduras postizas superiores.



Forma Pseudo membranosa  
la presencia de la Cándida en este tipo se encuentra extendida en diferentes áreas.



Forma Atrófica. Su origen es la mala higiene, prótesis deterioradas y su presencia se encuentra limitada por áreas específicas debajo de la prótesis dental.

## Sintomatología.

Si bien es cierto que por lo general la sintomatología se encuentra definida por el tipo de candidiasis y por las áreas específicas en donde se presenta el hongo, también lo es el hecho de que el crecimiento de la *Candida* depende en gran parte de las medidas de control que pueda limitar su crecimiento o de las condiciones de higiene que puedan permitirle o no un mayor desarrollo, en general la sintomatología comprende:

Sensación de tener algodón en la boca

Pérdida del gusto

Sensibilidad a las comidas picantes

Dolor mientras come o traga

Manchas blancas generalizadas en boca incluso en la garganta o rojas en la boca en los procesos de los maxilares debajo de las prótesis dentales

Resecamiento de la boca en general y de las comisuras.

1. Sensación de tener algodón en la boca.
2. Pérdida del sentido del gusto.
3. Sensibilidad a las comidas picantes.
4. Dolor mientras come o traga.
5. Manchas blancas generalizadas en boca incluso en la garganta o rojas en la boca en los procesos maxilares debajo de las prótesis dentales.
6. Re secamiento de la boca en general y de las comisuras.

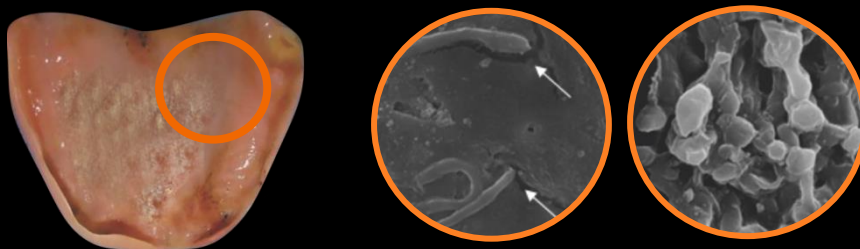
El tratamiento indicado para las infecciones micóticas como la candidiasis es el uso de antimicóticos, además de eliminar o controlar al agente desencadenante.

En el caso de la estomatitis vinculada a la higiene oral y a la presencia de prótesis dentales en particular se requiere, además del tratamiento antimicótico, cambiar la prótesis por una nueva antes de terminar el tratamiento con el medicamento.

El razonamiento es simple, si una prótesis y los materiales que la conforman, han cumplido con su ciclo de vida útil y presentan un deterioro estructural que facilita la colonización del hongo, intentar reacondicionarle solo alargará el problema, ya que nada garantiza que un «reacondicionamiento» elimine el riesgo de una nueva colonización en la superficie interna de la prótesis.

«Existen claras evidencias en relación con la adherencia de *Candida albicans* a la superficie acrílica de la base de las dentaduras protésicas. que está en contacto con los tejidos blandos de soporte de l paciente.»<sup>1</sup>.

Tomado (texto e imágenes) Microscopic evidence of *Candida albicans* present in prosthetic bases removed of buccal cavity Gladys Velazco<sup>I</sup>; Reynaldo Ortiz<sup>II</sup>; Leylan Arellano<sup>III</sup>; Lorena Bustillos<sup>IV</sup>; Anajulia González<sup>V</sup>



Imágenes: Magnificación 300.00 electromicrografía de las hifas de *Candida Albicans* penetrando en base acrílica protésica y luego Biopelícula de *Candida* en estado reproductivo sobre base acrílica.

Como medidas preventivas para evitar que se infecte nuevamente, además del cambio protésico, será necesario inculcar en el paciente hábitos de higiene bucal que incluyan limpieza de la prótesis, además de indicar el retiro de la misma para dormir.



## Como Cuidar una Prótesis Dental.

Las prótesis dentales parciales o totales removibles necesitan un cuidado adecuado para mantenerlas limpias, sin manchas, sin sarro y cómodas.

Ten en cuenta lo siguiente para el cuidado adecuado de tu prótesis:



Las prótesis dentales totales ya sean acrílicas o de materiales flexibles, tienen dos superficies:

1. Superficie externa que lleva los dientes y la caracterización de encías y que se presenta como una superficie muy pulida, brillante y fácil de limpiar.

2. Superficie interna, que a diferencia de la anterior es un poco más rugosa, generalmente no tiene brillo, para favorecer la retención de la prótesis al maxilar o la mandíbula y permitir que asiente de forma adecuada y sin dolor sobre los tejidos blandos y en ambos casos tanto la superior como la inferior no sean fácilmente desalojadas.

Las prótesis deben ser lavadas por ambos lados, pero en la superficie interna siempre deben tenerse cuidados especiales, porque su acceso es más difícil, y su estructura es menos pulida y más retentiva. Además de ser la superficie que se encuentra en contacto íntimo con los tejidos del paladar y mandíbula.

Para limpiar de forma eficiente la boca y las prótesis.

Retírala y enjuágala después de comer.

Esta tarea realízala siempre con mucho cuidado ya que la prótesis está elaborada con materiales que pueden ser dañados si se caen.

Lávate la boca después de quitarte la prótesis. Utiliza un cepillo de cerdas suaves sobre los dientes naturales o uno muy suave (sugerimos Expert de Clinic) si tienes ausencia dental para limpiar la lengua, la parte interna de las mejillas y el paladar. Retira cualquier adhesivo dental que todavía tengas en las encías.

Una vez retirada la prótesis, remójala en un vaso con agua y antiséptico suave, nosotros sugerimos el uso de un detergente enzimático como el Alkazyme \*1, que degrada materia orgánica y elimina microorganismos, esto hará más seguro el manejo de la prótesis en el cepillado. También es recomendable en esta etapa, el uso de limpiadores ultrasónicos que ayudan a eliminar restos adheridos a la placa y simplifican el cepillado. **Nunca utilices agua caliente, ya que el agua caliente o hirviendo puede provocar que tu dentadura se deforme.**

Después de esta etapa de remojo y limpieza antiséptica, enjuaga la prótesis para eliminar restos del antiséptico o Alkazyme y observa el estado en el que se encuentra, seguramente ya estará bastante limpia y descontaminada.

\*1 Informe de ensayo n° 285/0697-2 del 13/06/1997

I.R.M.- Instituto de Investigaciones Microbiológicas

Conclusión: El producto ALKAZYME es levuricida según la metodología de la norma europea NF EN 1275 (junio de 1997), en 15 minutos de contacto a 20°C en la cepa de referencia Candida albicans ATCC 10231, a una concentración del 0,5% (m/v).

Consulta resultados completos dando clic. [aquí](#)



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

# Alkazyme®



55 57 81 82 28



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.

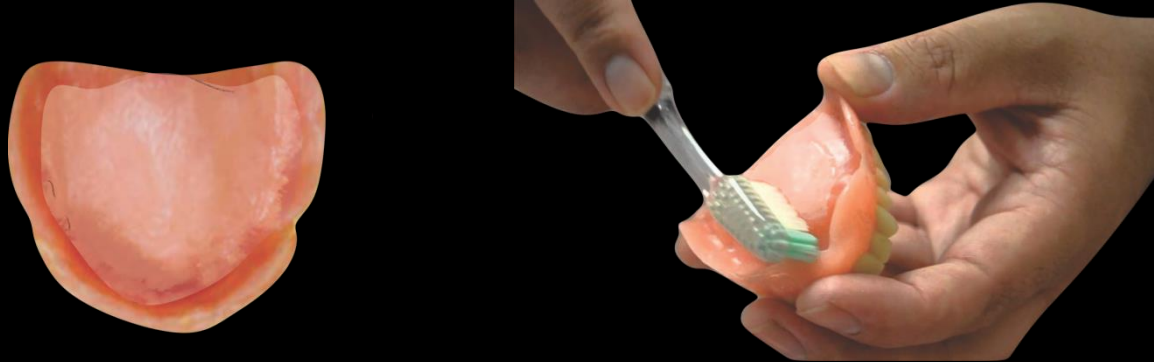
1. Acción inmediata, y descontaminación en 15 minutos, con efecto bactericida, virucida, fungicida, esporicida y actividad contra priones.
2. PH alcalino que actúa sobre la estructura interna de la biocapa, optimizando sus propiedades de limpieza.
3. Su presentación en polvo le confiere mayor estabilidad, rendimiento y mejora su eficacia enzimática..
4. El instrumental lavado con Alkazyme no necesita desincrustantes, debido a que su acción enzimática detergente 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**



Si usas adhesivo en tu prótesis recuerda que todos los adhesivos se degradan un poco al entrar en contacto con agua o humedad, el remojo ayuda a hacer más fácil el proceso de eliminación, aunque en algunas ocasiones, no lo retira siempre, lo ideal es que retires el adhesivo totalmente de tu dentadura.

debes ser cuidadoso especialmente con la superficie interna, cepilla con un cepillo dental pequeño y de cerdas medianas o suaves las ranuras que se ajustan a las encías para eliminar los restos del adhesivo. **No utilices limpiadores para dentaduras protésicas dentro de la boca.**



Sugerimos no usar la dentadura para dormir, para permitir la liberación de la presión constante en los tejidos suaves y los huesos maxilares, presión diferenciada que las prótesis ejercen durante el día, es muy sano permitir a los tejidos estar libres de prótesis al menos 4 horas por día, y a las prótesis estar en remojo con agua limpia después de haber sido limpiadas y cepilladas durante la noche. La mayoría de los tipos de dentaduras postizas necesitan mantenerse húmedas para conservar la forma.

Programa controles dentales periódicos. Tú dentista te recomendará la frecuencia con la que debes revisar y limpiar profesionalmente la dentadura postiza. El dentista también puede asegurarse de que la dentadura postiza te resulte cómoda y no se deslice, y de que tu boca esté sana.

Consulta a tu odontólogo si tu prótesis te queda holgada. Consulta de inmediato si la dentadura postiza está floja. Como hemos visto a lo largo del artículo, las prótesis dentales flojas, porosas, agrietadas o rotas pueden causar irritación, llagas e infecciones.

Para garantizar un ajuste adecuado, pueden revestirse con material nuevo. Si el revestimiento con material nuevo no resuelve el problema, tu dentista puede recomendarte una dentadura postiza nueva. Habla con el dentista para ver si el revestimiento con material nuevo es adecuado para ti.

**Materiales de limpieza que no debes usar.** No utilices cepillos de cerdas duras, limpiadores fuertes ni pastas dentales fuertes con abrasivos, tampoco Pasta de dientes blanqueadora. Este tipo de pasta de dientes a menudo contiene peróxido que en algunos casos puede afectar el color de las dentaduras.

Tampoco utilices productos que contengan blanqueador, ya que pueden debilitar la dentadura y cambiar su color. No remojes la dentadura postiza con accesorios metálicos en soluciones que contengan cloro. Estas soluciones pueden empañar y desgastar el metal.



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

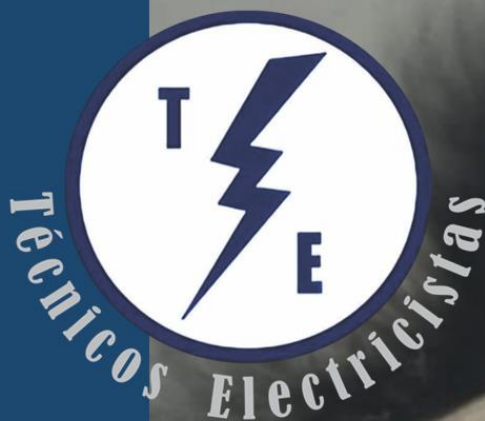
En ProOrto contamos con un servicio de atención mixta.

Llámanos y pregunta por nuestras áreas de cobertura.



**SERVICIO A  
TODAS LAS  
ALCALDIAS,  
LAS 24 HORAS.**

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



**Evita los riesgos por Fallas Eléctricas.**

**Pon tu instalación en manos de expertos**

**15 años de experiencia garantizan nuestro  
trabajo.**



**INFORMACIÓN: 5570865479**

## **Consejos de seguridad para evitar incendios eléctricos .**

Las conexiones eléctricas defectuosas son causa mayor de fuegos residenciales. Revise periódicamente los tomacorrientes en las paredes para asegurarse de que no estén flojos, que no haya alambres sueltos, deformación en los conectores o en las placas de estos. Ponga atención a los chisporroteos y sonidos similares entre las paredes. Desconecte la electricidad inmediatamente y llame a un profesional para reemplazar los interruptores de luz que se sienten calientes al tacto y las luces que producen chispazos o que parpadean.

# 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



# ¡Quiero Llorar!

## Ciber Seguridad y Delincuencia.

Por: Ulises Velasco Sánchez

Miembro del Observatorio de Seguridad Ciudadana Pro México.



Déjame contarte una historia: El 12 de mayo de 2017, aprovechando una debilidad en el sistema operativo Microsoft Windows, el gusano informático conocido como ransomware WannaCry (Quiero Llorar) se extendió por más de 200 000 ordenadores en más de 150 países.

La acción de WannaCry fue la retención y secuestro de los archivos en los equipos infectados, así que los archivos en el ordenador se mantuvieron retenidos sin que el usuario pudiera tener acceso a ellos y se solicitó un rescate en bitcoins para su devolución (imagen 1), con la amenaza de eliminarlos en un plazo de 72 horas si el «rescate» no era entregado.

Entre las víctimas más destacadas se incluyen FedEx, Honda, Nissan y el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS), que se vio obligado a desviar algunas de sus ambulancias a otros hospitales.

Pero también muchos pequeños usuarios privados como tú y como yo sufrieron el ataque, A las pocas horas, WannaCry fue neutralizado de forma temporal. aunque muchos ordenadores afectados siguieron encriptados e inutilizables hasta que las víctimas pagaron el rescate o pudieron revertir la encriptación, aunque se dice que muchos perdieron toda su información. Esta es una muestra del colapso que puede generar un ciberataque a nivel global.



Los delitos cibernéticos, también conocidos como delitos informáticos o ciberdelitos, son actividades ilegales que se llevan a cabo a través de Internet o utilizando tecnologías digitales.

Estos delitos pueden involucrar el uso de computadoras, redes, dispositivos electrónicos y sistemas informáticos para cometer actos delictivos.

En 2023, la **ciberdelincuencia** tuvo un importante aumento en **México**, con incrementos hasta de un 40% en **estafas** financieras. **México** ocupó así el segundo lugar de Latinoamérica con más **ataques**, registrándose ese año: 271 mil intentos de infección, informó Kaspersky.



**Kaspersky** líder tecnológico en el desarrollo de software de ciberseguridad, detectó 2.3 millones de ataques a dispositivos móviles (Smartphones y tabletas) en América Latina, entre agosto 2022 y agosto 2023.

Esto representa más de 6,300 ataques por día, lo que equivale a un promedio de 5 ataques por minuto. Ahora, para el próximo año la situación no parece mejorar pues se prevé que existan **ataques** más **especializados**.



2023 en Latinoamérica **5** ataques por minuto a teléfonos inteligentes.

De acuerdo con la compañía, los **fraudes** hechos con **Inteligencia Artificial**, los **troyanos** bancarios y el **ransomware** son las principales **amenazas** financieras para este año.

En este artículo forma parte de una revisión más profunda del tema pero en esta primera parte abordaremos de forma general los principales delitos cibernéticos y sus características.

Delitos Cibernéticos Descripción y ejemplos.



**Hacking:**

**Descripción:** Acceso no autorizado a sistemas informáticos, redes o dispositivos.

**Ejemplos:** Robo de datos personales, información financiera, secretos comerciales.



**Phishing:**

**Descripción:** Intentos de obtener información sensible (como contraseñas y detalles de tarjetas de crédito) haciéndose pasar por una entidad confiable en una comunicación electrónica.

**Ejemplos:** Correos electrónicos falsos que parecen ser de un banco, mensajes de texto fraudulentos.



**Malware:**

**Descripción:** Programas maliciosos diseñados para dañar o explotar sistemas informáticos.

**Ejemplos:** Virus, troyanos, ransomware (secuestra datos y pide un rescate).



**Ransomware:**

**Descripción:** Tipo de malware que encripta los datos de una víctima y exige un pago para liberar los datos.

**Ejemplos:** El ataque de ransomware WannaCry que afectó a cientos de miles de computadoras en todo el mundo.



#### **Robo de Identidad:**

**Descripción:** Uso no autorizado de la información personal de alguien para cometer fraude.

**Ejemplos:** Abrir cuentas de crédito, realizar compras en línea usando la identidad de otra persona.



#### **Fraude en Línea:**

**Descripción:** Actos de engaño con el propósito de obtener beneficios financieros u otros beneficios a través de Internet.

**Ejemplos:** Fraude con tarjetas de crédito, estafas de comercio electrónico.



#### **Ciberacoso:**

**Descripción:** Uso de la tecnología para acosar, amenazar o intimidar a una persona.

**Ejemplos:** Enviar mensajes de odio, difundir rumores en redes sociales.



#### **Pornografía Infantil:**

**Descripción:** Creación, distribución y posesión de material de abuso sexual infantil.

**Ejemplos:** Redes de intercambio de archivos que comparten imágenes o videos ilegales.



#### **Delitos de Propiedad Intelectual:**

**Descripción:** Infracciones relacionadas con el uso no autorizado de obras protegidas por derechos de autor, marcas registradas o patentes.

**Ejemplos:** Piratería de software, descarga ilegal de películas y música.

### **Características de los Delitos Cibernéticos:**

La razón por la cual este tipo de delitos, en sus diferentes modalidades, tiene un crecimiento exponencial, es porque se cuenta con una gran cantidad de recursos en la red que permiten al delincuente una curva de aprendizaje no demasiado desafiante, además de ser un delito de acierto y error, en donde el error puede tener muy pocas consecuencias y gozar de impunidad.

La red como dice Jorge Esteban Cassou Ruiz «Se integra por diferentes actores (usuarios, proveedores de acceso, proveedores de hosting y de housing).

El usuario es la persona física o jurídica que mantiene la página, el titular y el encargado de la página.

El proveedor de acceso a Internet es la empresa que se dedica a conectar a los usuarios individuales a la red a cambio de un precio o canon, generalmente mensual.

Por último, el proveedor de alojamiento o housing es aquella empresa que destina parte de su sistema o de su espacio virtual para alojar la página de una persona.

El proveedor de acceso en la mayoría de los casos es local al lugar del usuario, pero quien brinda el housing y/o el hosting puede estar en cualquier lugar del mundo.

En el caso, el proveedor de alojamiento, es decir el lugar en donde se aloja la página, puede ser a modo de ejemplo el conocido portal yahoo.com cuyos servidores se encuentran en los Estados Unidos .»

Tomado de «Delitos informáticos en México.» de Jorge Esteban Cassou Ruiz



**Generalmente los delitos cibernéticos tienen características muy similares como:**

**Rapidez y Alcance:** Los ataques pueden ejecutarse en segundos y afectar a un gran número de personas y organizaciones simultáneamente.

**Evolución Constante:** Las técnicas y herramientas de los delincuentes cibernéticos evolucionan rápidamente, haciendo difícil la detección y prevención.

**1. Anonimato:** Los delincuentes pueden ocultar su identidad y ubicación, lo que dificulta su rastreo.

**2. Escala Global:** Los delitos cibernéticos pueden ser cometidos desde cualquier parte del mundo, afectando a víctimas en múltiples jurisdicciones.

**3. Velocidad y alcance.**

Los ataques pueden ejecutarse en segundos y afectar a un gran número de personas y organizaciones simultáneamente.

**4. Reproducción masiva**

Los ataques en línea pueden ser fácilmente escalados y replicados. Con la ayuda de botnets, redes de computadoras comprometidas, los hackers pueden lanzar ataques a gran escala que pueden afectar a millones, de usuarios a la vez.

**5. Dificultad para rastrearlos**

Detectar y saber desde dónde fue el ataque es a menudo un desafío debido a la naturaleza mutable y efímera de las evidencias digitales.

Los ciberdelincuentes suelen utilizar técnicas avanzadas para ocultar su actividad, como el uso de proxies, que son equipos informáticos que funcionan como intermediarios entre las conexiones de un cliente y un servidor de destino, la eliminación de registros de archivos y la encriptación de comunicaciones.





Aunque la ciberdelincuencia cada día se convierte en un territorio mas extenso y peligroso, porque los delincuentes escalan y se van especializando en diferentes tipos y modalidades, Algunos expertos nos ofrecen consejos generales que pueden mejorar nuestra Ciberseguridad.

**1. Usa contraseñas largas y cámbialas cada 3 o 6 meses**

Siempre construye contraseñas de más de 6 caracteres, utiliza passwords de una longitud de al menos 10 caracteres y que combine letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales.

De acuerdo información de los expertos un ciberatacante, a través de un software, puede descifrar contraseñas cortas hasta en 30 segundos. Entonces, en cuanto más larga sea una contraseña es mejor”.

Evitar utilizar las mismas contraseñas y passwords en varias plataformas.

**2. Evita guardar contraseñas en el navegador**

Aunque parece muy cómodo evita que el sitio en el que navegas a menudo, conserve tu contraseña y las llaves de acceso a los diferentes servicios.

**3. Implementa un doble factor de autenticación**

Utiliza además de una contraseña larga y compleja, un doble factor de autenticación en tus redes sociales, servicios bancarios y servicios como WhatsApp.

**4. Compartir tus datos personales te hace vulnerable.**

No publique en redes sociales abiertas como Facebook, Instagram o Twitter datos personales como teléfono o dirección, idealmente no pongas fotos familiares, laborales o imágenes que te hagan vulnerable, piensa 2 veces con quien compartes tu información sensible.

**5. Cuando algo suena demasiado bueno para ser verdad... probablemente no es verdad.**

En la comunicación en redes, siempre mantente alerta, es común que los delincuentes utilicen identidades falsas para engañar a sus víctimas.

así que si te ofrecen premios, grandes ofertas, promociones especiales, mantente escéptica (o).

**6. Actualiza tus software y no uses antivirus gratuitos.**

Es importante mantener actualizados tus equipos, con las últimas actualizaciones de seguridad, ya sea computadora, tablet o smartphone.

7. Es importante evitar las redes wifi abiertas.

En cuanto a la manera de cómo nos conectamos a Internet, se deben evitar las redes wifi abiertas que comúnmente se ofrecen de manera gratuita en lugares públicos, como centros comerciales, parques, aeropuertos, etcétera.

8. No abrir correos sospechosos, con mensajes engañosos como premios o noticias no esperadas.

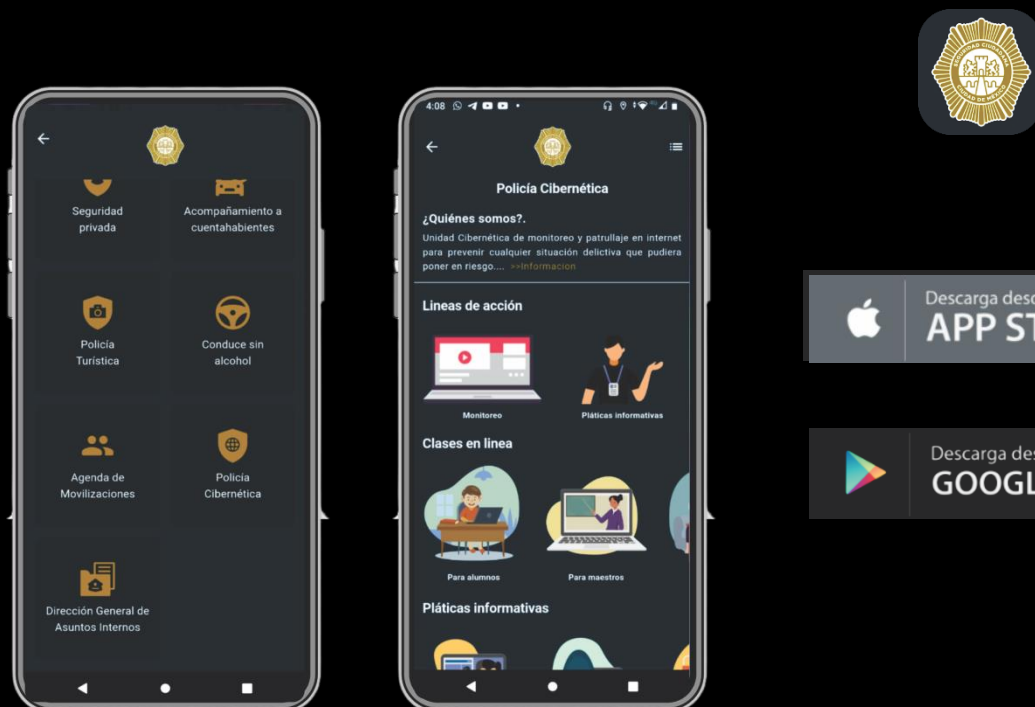
9. No dar click a links o abrir archivos adjuntos de mensajes que parezcan sospechosos.

10. Evitar instalar software gratis o que haya sido descargado de páginas poco confiables.

11. Respalidar la información importante usando herramientas que tengan protección contra malware y una buena idea puede ser mantenerla segura en un dispositivo de almacenamiento externo.

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

**Mi Policía** puede ser descargada tanto desde app store como desde Google play solo dando un clic al botón respectivo.



# Necesitas Papelería Impresa ¿en digital o en Offset?

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



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

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





# Síndrome de Ménière.



Por. Luis Roberto Martínez.

El síndrome de Ménière es un trastorno del oído interno que puede causar mareos (vértigo), pérdida de audición y tinnitus (zumbido en los oídos). En la mayoría de los casos, el síndrome de Ménière afecta un solo oído.

La enfermedad de Ménière puede ocurrir a cualquier edad, pero suele aparecer entre los 40 y los 60 años. Se cree que es una afección de por vida.

Sin embargo, algunos tratamientos pueden aliviar los síntomas y disminuir la manera en que afectan la vida a largo plazo.

Es una condición crónica que puede afectar la calidad de vida, pero los síntomas pueden ser manejados con tratamiento.

## Vértigo:



**Descripción:** Episodios de mareo intenso y sensación de giro que pueden durar desde minutos hasta horas.

**Ejemplo:** Sentirse como si el entorno estuviera girando, lo que puede causar náuseas y vómitos.

## Pérdida de Audición:



**Descripción:** Pérdida auditiva fluctuante, especialmente en las frecuencias bajas, que puede volverse permanente con el tiempo.

**Ejemplo:** Dificultad para escuchar conversaciones, especialmente en ambientes ruidosos.

## Tinnitus:



**Descripción:** Zumbido, silbido o ruido en el oído afectado.

**Ejemplo:** Un sonido constante que puede variar en intensidad.

## Sensación de Plenitud en el Oído:



**Descripción:** Sensación de presión o plenitud en el oído afectado.

**Ejemplo:** Sensación similar a la de tener el oído tapado.

## Causas del Síndrome de Ménière

La causa exacta del síndrome de Ménière no se conoce, pero se cree que está relacionado con una anomalía en la cantidad o composición del líquido en el oído interno (endolinfa). Algunos factores que pueden contribuir incluyen:

### Problemas de Drenaje del Líquido del Oído Interno:

**Descripción:** Obstrucción o anomalías en el sistema de drenaje del oído interno.

### Infecciones Virales:

**Descripción:** Infecciones que afectan el oído interno.

### Factores Genéticos:

**Descripción:** Historia familiar de la enfermedad puede aumentar el riesgo.

### Respuesta Autoinmune:

**Descripción:** El sistema inmunitario ataca por error las células del oído interno.



## Diagnóstico del Síndrome de Ménière

El diagnóstico del síndrome de Ménière se basa en:

### Historial Clínico:

**Descripción:** Revisión detallada de los síntomas y antecedentes médicos.

### Examen Físico:

**Descripción:** Evaluación del oído, la audición y el equilibrio.

### Pruebas Auditivas (Audiometría):

**Descripción:** Evaluación de la audición para identificar la pérdida auditiva típica del síndrome de Ménière.

### Pruebas de Equilibrio:

**Descripción:** Pruebas como la videonistagmografía (VNG) para evaluar el funcionamiento del oído interno y el sistema de equilibrio.

### Tratamiento del Síndrome de Ménière

El tratamiento del síndrome de Ménière se enfoca en aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente. Las opciones de tratamiento incluyen:

#### Cambios en el Estilo de Vida:

**Descripción:** Modificaciones en la dieta y el estilo de vida para reducir la retención de líquidos.

**Ejemplo:** Reducir el consumo de sal, cafeína y alcohol.

#### Medicamentos:

**Descripción:** Medicamentos para controlar el vértigo, las náuseas y la ansiedad.

**Ejemplo:** Diuréticos, antihistamínicos, antieméticos y ansiolíticos.

#### Terapia de Rehabilitación Vestibular:

**Descripción:** Ejercicios y técnicas para mejorar el equilibrio y reducir el vértigo.

**Ejemplo:** Ejercicios de habituación y adaptación vestibular.

#### Inyecciones en el Oído Medio:

**Descripción:** Inyecciones de medicamentos, como esteroides o gentamicina, en el oído medio para reducir el vértigo.

**Ejemplo:** Inyección de gentamicina para reducir la función del equilibrio en el oído afectado.

#### Procedimientos Quirúrgicos:

**Descripción:** En casos severos y refractarios, se pueden considerar intervenciones quirúrgicas.

**Ejemplo:** Descompresión del saco endolinfático o neurectomía vestibular.





## Estrategias para Manejar los Episodios.

### Reposo Durante los Episodios:

**Descripción:** Descansar en una posición cómoda hasta que pase el vértigo.

**Ejemplo:** Acostarse en una habitación oscura y tranquila.



### Evitar Movimientos Bruscos:

**Descripción:** Minimizar los movimientos de la cabeza y el cuerpo durante un episodio de vértigo.

**Ejemplo:** Moverse lentamente y evitar giros rápidos.

### Uso de Técnicas de Relajación:

**Descripción:** Técnicas como la respiración profunda para reducir la ansiedad durante un episodio.

**Ejemplo:** Practicar la meditación o la respiración diafragmática.

El síndrome de Ménière es un trastorno crónico que puede afectar significativamente la calidad de vida.

Se dice que solo el que ha padecido o padece un episodio de Ménière puede entender lo imposibilitante que es o la magnitud del desgaste, ansiedad física y mental que provoca.

Aunque no existe una cura definitiva, los síntomas pueden ser manejados con una combinación de cambios en el estilo de vida, medicamentos, terapia de rehabilitación y, en algunos casos, procedimientos médicos.

Si sospechas que tú o alguien que conoces puede tener el síndrome de Ménière, es importante buscar la evaluación y el tratamiento de un profesional de la salud especializado en trastornos del oído y el equilibrio.

# Distrito Colombia



## Distrito Colombia

JEANS • FAJAS • BODYS

Visítanos en  
Puerta Tlatelolco

55 48 94 90 96

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



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



# Islas de calor

Por.  
J C Vinci

Las islas de calor son fenómenos urbanos donde las áreas metropolitanas experimentan temperaturas significativamente altas.

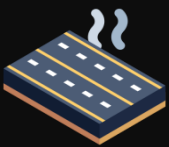
Estructuras como edificios, carreteras y otras construcciones absorben y remiten el calor del sol más que los paisajes naturales como los bosques o las masas de agua.

Las áreas urbanas, donde estas estructuras están altamente concentradas y la vegetación es limitada, se convierten en “islas” de temperaturas más altas en relación con las áreas periféricas.

Estas bolsas de o islas de calor pueden formarse en diversas condiciones, incluso durante el día o la noche, en ciudades grandes o pequeñas, en áreas suburbanas, en climas del norte o del sur y en cualquier estación. Este efecto se debe a la acumulación de calor en superficies artificiales que absorben y retienen este calor que las áreas naturales.

## Causas de las Islas de Calor.

### Superficies Impermeables:



**Descripción:** Los materiales como el asfalto y el concreto absorben y retienen calor, aumentando las temperaturas.

**Ejemplo:** Calles y aceras que se calientan durante el día y liberan calor durante la noche.

### Falta de Vegetación:



**Descripción:** La reducción de áreas verdes disminuye la sombra y la evaporación de agua, lo que contribuye al aumento de la temperatura.

**Ejemplo:** Zonas urbanas con pocos parques o árboles en comparación con áreas rurales.

### Efecto de los Edificios:



**Descripción:** Los edificios altos y densamente contruidos pueden atrapar calor y limitar el flujo de aire.

**Ejemplo:** Centros de ciudades con rascacielos y estructuras densas que impiden la circulación del aire.

### Actividades Humanas:



**Descripción:** El uso de vehículos, aire acondicionado y otras actividades generan calor adicional.

**Ejemplo:** Tráfico vehicular intenso y el uso de aires acondicionados que liberan calor residual al exterior.

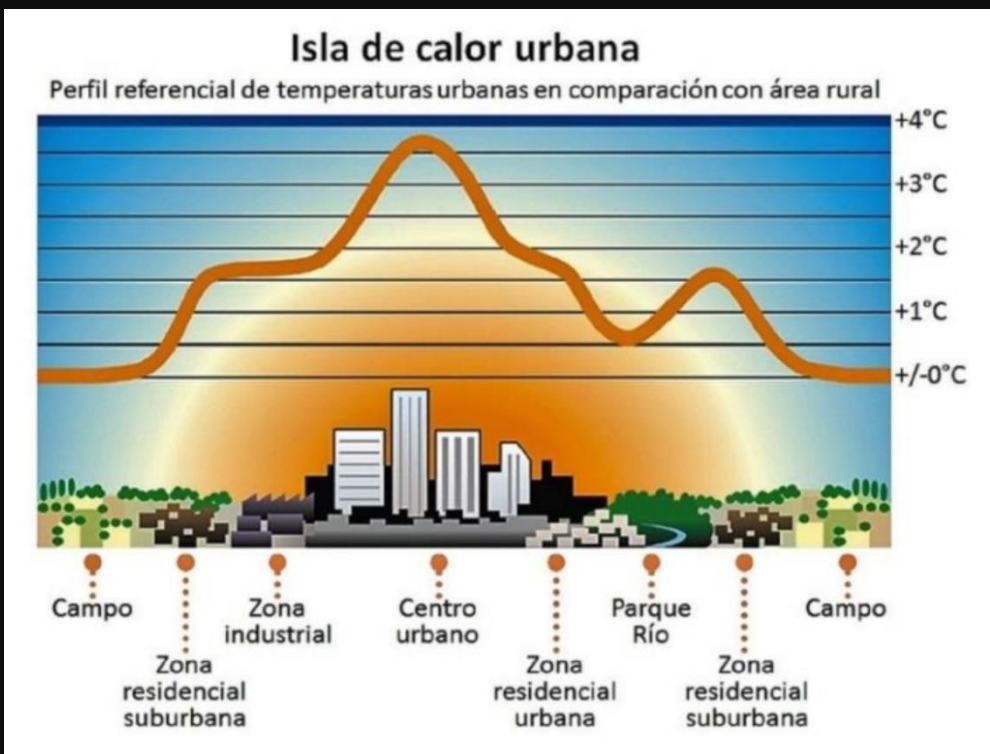


Las islas de calor generalmente se miden por la diferencia de temperatura entre las ciudades en relación con las áreas circundantes.

La temperatura también puede variar dentro de una ciudad. Algunas áreas son más calurosas que otras debido a la distribución desigual de edificios y aceras que absorben el calor, mientras que otros espacios permanecen más fríos debido a los árboles y la vegetación.

Estas diferencias de temperatura constituyen islas de calor intraurbanas.

En el diagrama del efecto isla de calor, los parques urbanos, los estanques y las zonas residenciales son más fríos que las zonas céntricas.



#### Efectos de las Islas de Calor.

##### Impacto Ambiental:

**Descripción:** Las islas de calor contribuyen al cambio climático al aumentar las emisiones de gases de efecto invernadero.

**Ejemplo:** Mayor uso de combustibles fósiles para generar electricidad destinada a enfriar los edificios.

##### Problemas de Salud Pública:

**Descripción:** Las temperaturas elevadas pueden causar estrés térmico y empeorar las condiciones de salud existentes.

**Ejemplo:** Aumento de casos de golpe de calor, deshidratación y problemas respiratorios.

##### Aumento de la Demanda Energética:

**Descripción:** Las altas temperaturas incrementan el uso de aire acondicionado, elevando el consumo de energía.

**Ejemplo:** Facturas de electricidad más altas durante el verano debido al mayor uso de sistemas de refrigeración.

##### Calidad del Aire:

**Descripción:** Las altas temperaturas pueden incrementar la formación de ozono a nivel del suelo, afectando la calidad del aire.

**Ejemplo:** Mayor contaminación del aire, lo que puede agravar problemas respiratorios en la población.

## Estrategias de enfriamiento de islas de calor

Muchas comunidades están tomando medidas para reducir las islas de calor urbanas utilizando cinco estrategias principales: 1) aumentar la cubierta vegetal y arbórea, 2) instalar techos verdes, 3) instalar techos frescos, principalmente reflectantes, 4) usar pavimentos frescos (ya sean reflectantes o permeables). y 5) utilizar prácticas de crecimiento inteligentes.

UE nuestras comunidades sean más atractivas, económicamente más fuertes y más habitables.

### Estrategias para Mitigar las Islas de Calor.

#### Aumento de Áreas Verdes:

**Descripción:** Plantar más árboles y crear parques urbanos para proporcionar sombra y mejorar la evaporación de agua.

**Ejemplo:** Programas de arborización y la creación de jardines en los techos de los edificios.

#### Materiales de Construcción Reflectantes:

**Descripción:** Utilizar materiales de construcción que reflejen más luz solar y absorban menos calor.

**Ejemplo:** Pinturas reflectantes y techos blancos que reflejan la luz solar en lugar de absorberla.

#### Techos Verdes y Jardines Verticales:

**Descripción:** Implementar techos verdes y jardines verticales para reducir la absorción de calor y mejorar la calidad del aire.

**Ejemplo:** Edificios con techos cubiertos de plantas que ayudan a enfriar el entorno y reducir el calor acumulado.

#### Mejora de la Infraestructura de Transporte:

**Descripción:** Fomentar el uso del transporte público y medios de transporte no motorizados para reducir las emisiones de calor.

**Ejemplo:** Creación de carriles para bicicletas y mejora del transporte público para disminuir el uso de vehículos privados.

#### Regulación de la Construcción:

**Descripción:** Implementar normas y códigos de construcción que promuevan el uso de materiales y diseños que reduzcan el efecto de isla de calor.

**Ejemplo:** Códigos de construcción que requieran techos reflectantes y áreas verdes obligatorias en nuevos desarrollos urbanos.

En Conclusión Las islas de calor representan un desafío significativo para las ciudades modernas, afectando tanto la calidad de vida de los habitantes como el medio ambiente. Abordar este fenómeno requiere un enfoque multifacético que combine la planificación urbana, el diseño de infraestructura, y la concienciación pública.

Al implementar estrategias para aumentar las áreas verdes, utilizar materiales de construcción reflectantes, y mejorar el transporte, es posible mitigar los efectos negativos de las islas de calor y crear entornos urbanos más sostenibles y saludables.





## 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 distintas 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 oportuna y necesaria.

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**



# Los diferentes tipos del amor

Por. Ori Takane.

«Amar es combatir, si dos se besan el mundo cambia, los deseos se hacen dulces, se desvanecen los oscuros rencores.»

Octavio Paz.

Si bien es cierto que el amor es una experiencia rica y variada que puede tomar muchas formas y significados diferentes según el contexto y las personas involucradas. Cada uno de nosotros experimenta el amor de manera única, dibujando cada día una línea, arrastrando un trazo largo o corto, poniendo un punto final o una pausa y a veces también dejando la marca de un borrón, en esa hoja de la historia de nuestra vida amorosa, que hace que la creación del amor sea una obra única e irrepetible.

Desde la pasión romántica hasta la lealtad fraternal o el amor altruista, este sentimiento esencial toca todos los aspectos de la vida humana y es fundamental para las relaciones y el bienestar emocional.

Comprender los diferentes tipos y características del amor puede ayudarnos a apreciar y nutrir las relaciones de manera más profunda y significativa.

El concepto del amor es multifacético y ha sido estudiado y categorizado de diversas maneras a lo largo de la historia. Los tipos de amor varían según la perspectiva filosófica, psicológica o culturales.

Existen algunas diferencias entre los estudiosos de la cultura griega , sobre el número de tipos de amor , pero en general son 7:



Eros  
Philia  
Storge  
Agape  
Ludus  
Pragma  
Philautia



El amor es **Eros**:

Una relación predominantemente erótica, apasionada y sexual.

Que se distingue por ser Intenso, físico y emocionalmente cargado, a menudo asociado con la atracción sexual y el deseo.

Pero también puede ser **Philia**:

Una relación fraternal, amistosa.

Basada en la confianza, la lealtad, y el respeto mutuo.

O **Storge**:

La relación amorosa que se establece en la familia.

de forma natural y afectuosa, como el amor que existe entre padres e hijos.

O **Agape**:

Una relación incondicional y altruista.

Un amor Desinteresado, sacrificial, y basado en el bienestar del otro.

**Ludus**:

Amor juguetón.

Un Amor ligero, divertido, y sin compromiso serio.

**Pragma**:

Un Amor pragmático.

Un Amor duradero y práctico, basado en intereses y objetivos compartidos.

**Philautia**:

El Amor propio.

Representa al amor por uno mismo, que puede ser positivo (autoestima saludable) o negativo (narcisismo).

De acuerdo a la Psicología Contemporánea, las formas del amor no son tan definidas, ya que en la mayoría de los casos se combinan entre ellas, así tenemos al

Amor Romántico:

Una Combinación de intimidad y pasión.

Profundamente emocional, con atracción sexual y conexión emocional.

Amor de Compañerismo:

Combinación de intimidad y compromiso.

Menos apasionado que el anterior en su contenido sexual, pero con una conexión emocional profunda y compromiso duradero.

Amor Fatuo:

Que es Combinación de pasión y compromiso.

Con Alta conexión en pasión y compromiso, pero sin una conexión emocional profunda.

Amor Consumado:

Combinación de intimidad, pasión y compromiso.

Considerado el amor completo, con una conexión emocional, sexual y un fuerte compromiso.





**BUEN AMBIENTE, ESTUPENDOS CORTES,  
DELICIOSOS SNACKS Y UNA GRAN VARIEDAD DE COCTELES  
CON O SIN ALCOHOL PARA TODOS LOS GUSTOS.**

Fresno 202 Col. Santa María la Rivera  
Alcaldía Cuauhtémoc.  5618912270



## **DESAYUNOS COMPLETOS EN MANDRAGORA**



CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



## Según Otras Perspectivas

### Amor Platónico:

Amor sin implicaciones sexuales, profundamente idealizado.

Basado en la conexión emocional y espiritual.

### Amor Condicional:

Un Amor que depende de ciertas condiciones o comportamientos.

Puede ser menos estable, ya que depende de la satisfacción de ciertas expectativas.

### Amor Incondicional:

Un Amor sin condiciones, a menudo asociado con el amor de padres a hijos.

Se caracteriza por ser constante y desinteresado, independientemente de las circunstancias.

### Amor No Correspondido:

Es una forma de amar que no es recíproca.

Puede ser doloroso y frustrante, ya que los sentimientos no son mutuos.

### Amor a Primera Vista:

Sentimiento de amor inmediato al conocer a alguien por primera vez.

Intenso y rápido, basado en la atracción inicial y la química.

El amor es un sentimiento complejo y diverso que puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Cada tipo de amor tiene sus propias características y dinámicas, y es posible experimentar varios tipos de amor a lo largo de la vida y en diferentes relaciones. Entender estos distintos tipos de amor puede ayudar a apreciar mejor las diversas formas en que podemos conectar y relacionarnos con los demás.

Porque el amor es una fuerza poderosa que toca y transforma múltiples aspectos de la vida humana. No solo nos motiva a actuar con generosidad y sacrificio, sino que también fortalece nuestras relaciones, promueve el bienestar emocional, inspira la creatividad, y nos da la resiliencia para superar desafíos.

El impacto del amor se extiende desde el ámbito personal hasta el social, subrayando su capacidad para hacer del mundo un lugar mejor para vivir y amar.







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





# Breve historia sobre el chocolate.



Por. Equipo Micro.

La historia del chocolate es fascinante y se extiende a lo largo de miles de años, desde las antiguas civilizaciones mesoamericanas hasta su evolución como un alimento popular en todo el mundo.

Sus Orígenes se remontan a las Civilizaciones Mesoamericanas: Los Olmecas fueron probablemente los primeros en descubrir el cacao. Aunque hay poca evidencia directa, se cree que lo utilizaron en una bebida ceremonial.

Los Mayas por su parte cultivaban el cacao y lo utilizaban para preparar una bebida amarga llamada "xocolatl," que era consumida en ceremonias religiosas y ofrecida a los dioses.

El cacao tenía tanto valor que se utilizaba como moneda.



**Los antiguos Aztecas** adoptaron el uso del cacao de los Mayas.

Para ellos, el cacao era un regalo de los dioses y lo utilizaban en rituales religiosos y como moneda.

La bebida de cacao, llamada también "xocolatl," se mezclaba con especias como chile, vainilla y miel para mejorar su sabor.

**Se dice que Cristóbal Colón** fue el primer europeo en entrar en contacto con el cacao durante su cuarto viaje al Nuevo Mundo, pero no reconoció su importancia, de hecho su sabor le pareció en extremo amargo.

Cortés y los conquistadores españoles llegaron a México y fueron introducidos al cacao por el emperador azteca Moctezuma.

Los españoles llevaron así el cacao a Europa, donde la bebida comenzó a ganar popularidad, aunque inicialmente solo entre la nobleza y la clase alta.



Mas tarde en **Europa**, El chocolate comenzó a ser endulzado con azúcar y aromatizado con canela y vainilla para enriquecer su sabor amargo, de pronto el chocolate se convirtió en una estrella exótica y de buen gusto, de manera que Las casas de chocolate se volvieron populares en ciudades como Londres y París, similares a los cafés modernos.





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





En el Siglo XVIII Se desarrollaron métodos para producir chocolate en barra, y la industrialización permitió una producción más eficiente y accesible.



Con la Revolución Industrial y las innovaciones en la Producción, El ingles Joseph Fry en 1847 creó la primera barra de chocolate comestible al mezclar manteca de cacao, licor de cacao y azúcar.

Rodolphe Lindt 1879 Inventó el conchado, un proceso que mejora la textura y el sabor del chocolate.

A lo largo de los años muchas compañías han jugado un papel crucial en la popularización del chocolate y en la creación de productos icónicos como la barra de chocolate con leche, el chocolate con relleno, el chocolate blanco y otros mezclados con semillas o frutos.

Esto ha producido una enorme aceptación en la **Cultura Popular** y gracias a la **diversificación del Producto**, hoy podemos encontrar a nivel mundial una extraordinaria producción en serie de chocolates con una oferta de formas, mezclas, sabores y presentaciones, que saturan el mercado mundial.

Pero también, un interesante mercado emergente de productos hechos con chocolate de forma artesanal, chocolate producido pieza a pieza, con las manos, como en su origen, aprovechando todo el avance tecnológico alrededor del producto pero elaborado de forma artística e individual.



Fábrica de chocolates Hershey 1894

Foto compartida por Brian Refford.

Fragmento de Oda al Cacao.  
Anónimo.

En la selva densa, de verdes secretos,  
ha Nacido un tesoro, en frutos discretos,  
Con granitos humildes, colmando su ser,  
brillante semilla de amargo placer.







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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)





Anúnciate en nuestra revista interactiva.



Barco de papel



Visita nuestro micrositio y descarga números anteriores

CLIC PARA IR A PÁGINA





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.





## ¿Cuentas con un sistema de Alertamiento Sísmico?

La alerta temprana de terremotos es una estrategia relativamente nueva para reducir el riesgo de desastres y aumentar la resiliencia al peligro sísmico en entornos urbanos, ya que brindan información en tiempo real sobre los terremotos en curso, lo que permite a las personas, comunidades, gobiernos, empresas, tomar medidas oportunas para reducir la probabilidad de daños o pérdidas antes de que los alcance el temblor del suelo inducido por el terremoto.

Nuestro Sistema de Alertamiento Sísmico, cumple con la normativa de protección civil y posee características especiales que lo convierten en un equipo de alta resistencia estructural con un gabinete diseñado en plástico y acrílico de seguridad, de fácil mantenimiento y limpieza.

Las ventajas funcionales de nuestro sistema son:

Avisa con tiempo anticipado ante un sismo.

Cuenta con Sistema de alerta por medio de voz oficial con opción a simulacros.

Receptor con modulo por radio frecuencia.

Salida para 4 trompetas de 30 W  
(se cotiza adicionalmente).

Alcance de hasta 50 metros por bocina.  
(el cable se cotiza adicionalmente).

Luz estrobo (se cotiza adicionalmente).

Señal de alerta sísmica de por vida.

Garantía de 6 meses (con opción a extenderse).

Batería de respaldo.

Alcance hasta 50 metros de cable por bocina.

Suministramos e instalamos, contamos con varios modelos para 4 y 8 bocinas, además de sistema de salida de audio con conexión a un amplificador para mas opciones de audio y salida de 12 Volts para estrobo.

Este equipo se entrega y se explica su instalación, en caso de que se requiera instalación se cotiza por separado dependiendo de los materiales a utilizar.

Llámanos y con gusto te vistamos y asesoramos



55.7034.0427 / 55.4168.7277

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



gestiongrimsa@gestiongrimsa.com



Gestion Grimsa



gestiongrimsa



Gestiongrimsa5



gestiongrimsa5



55.4346.0181



www.gestiongrimsa.com



# 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.



Los Pequeños esfuerzos de muchos, mueven al mundo.



Visita nuestros videos dando clic

[Una hermosa gota de agua](#)

[Somos agua](#)





# 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



**PIZZA WEST**

55 55 77 45 98

Real del Monte 265 (Luxo)

CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





# Importancia del Mantenimiento preventivo de tu equipo de computo.



Seguro te sorprendería como la falta de mantenimiento de tu PC arruina tu inversión pero también tu trabajo. El mantenimiento preventivo de equipos de cómputo es fundamental para garantizar su rendimiento óptimo y prolongar su vida útil. Su función esencial es:

**Evitar fallas inesperadas:** El mantenimiento preventivo permite identificar y corregir problemas potenciales antes de que se conviertan en fallas graves que puedan causar interrupciones en el trabajo o pérdida de datos.

**Mejora el rendimiento:** Realizar limpiezas periódicas de hardware, actualizaciones de software y ajustes de configuración ayuda a mantener el equipo funcionando de manera eficiente y rápida.

**Ahorra dinero:** La prevención de problemas mediante mantenimiento regular puede evitar costosos gastos de reparación o incluso la necesidad de reemplazar todo el equipo en casos extremos.

**Protege la seguridad:** Actualizar regularmente el software y realizar escaneos de seguridad ayuda a proteger los equipos de posibles amenazas como virus, malware y ataques cibernéticos.

**Prolonga la vida útil:** Al mantener los componentes en buenas condiciones y prevenir el desgaste excesivo, el mantenimiento preventivo puede extender la vida útil de los equipos, lo que significa un mejor retorno de la inversión a lo largo del tiempo.

**Incrementa la productividad:** Al prevenir fallos y mantener un rendimiento óptimo, se minimizan las interrupciones en el trabajo, lo que permite a los usuarios concentrarse en sus tareas sin distracciones ni tiempos de inactividad.

¿Equipo lento, infectado, des configurado, descompuesto o roto? Reparación y Mantenimiento preventivo y correctivo de PCs y Laptops, tanto en software como en hardware. **No Macs.**

Presupuestos sin costo en mi taller o a domicilio.

**Consultas / Contacto / Citas**



CLIC PARA IR A NUESTRO

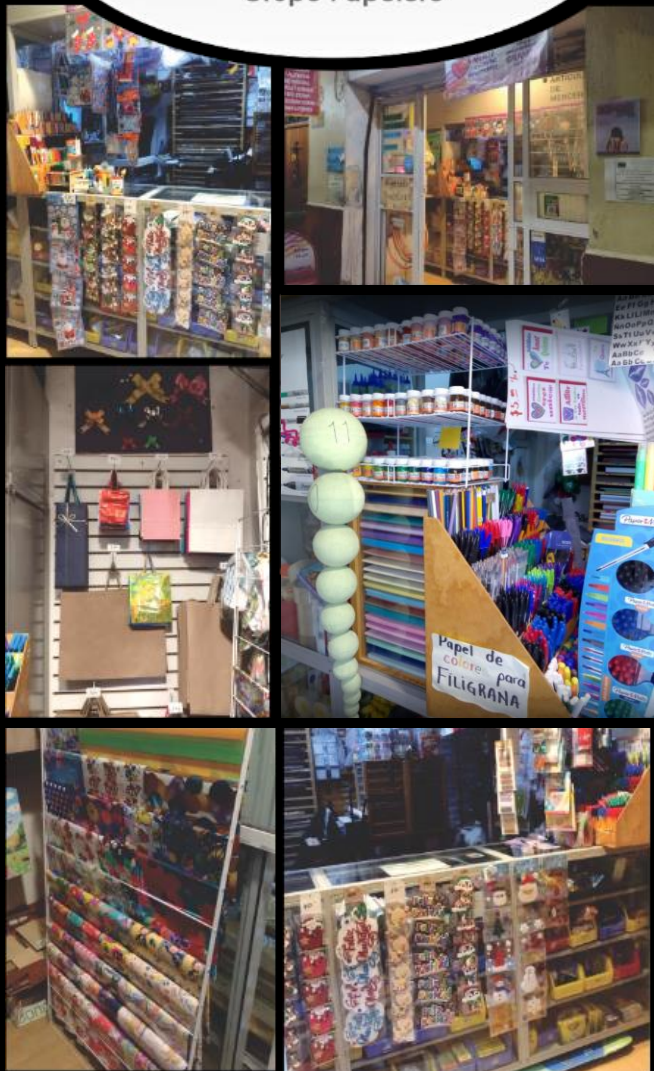


**55 55 03 73 23**



# 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.**

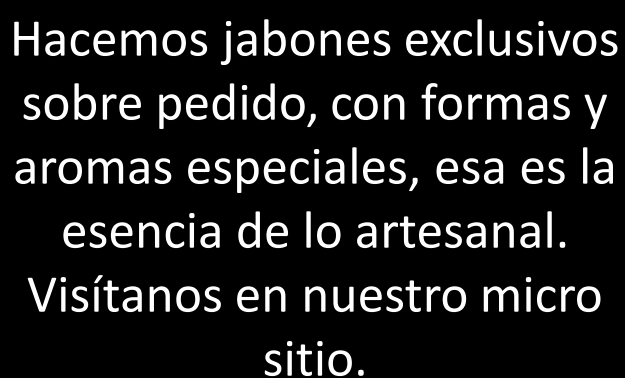


CLIC PARA  
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





CLIC PARA IR A PÁGINA





# 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.](#)



## 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 interdetales 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.



## **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 Opanguio 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 MAGNÍFICA. zona TURÍSTICA**  
**RÁPIDAMENTE ESCRITURADO ANTE NOTARIO San José Opanguio municipio de Erongaricuaru, Michoacán,**  
**ESCUCHO OFERTAS.**

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



# Una Visión **NATURISTA**

La Terapia Naturista es una manera distinta de ver los procesos de salud y enfermedad, es regresar a lo natural, viendo a la enfermedad desde el principio mismo. No hay magia ni milagros, es simplemente respetar las bases naturales de la salud.

Nuestros tratamientos se basan en un cambio de alimentación con una dieta basada en las necesidades, los gustos y los horarios de cada persona.

Nos apoyamos en acupuntura, auriculoterapia, herbolaria, El par biomagnético y otras terapias personalizadas. Estamos a tus órdenes para informes o comentarios



**Naturismo-Tonatiuh**



**Naturismo\_Tonatiuh**



**salud... naturalmente**



**@naturismotonatiuh**



**55 1146 46 28**



## Naturismo Tonatiuh

**Salud ... Naturalmente**







## 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 Rana sorda.

Adaptación libre de historia popular. Equipo Barco de Papel.



A propósito del efecto Pigmalión le traemos el cuento de las rana sorda.

Un grupo numeroso de ranas, viajaba por su habitual pantano, comentando y hablando de todas las aventuras que habían tenido que pasar para sobrevivir durante el día.

De repente, tres de las ranas, una de ellas sorda, sin percatarse, cayeron en un foso profundo.

Todas las ranas corrieron en su auxilio, pero se dieron cuenta de lo profundo e intimidante del poso y de lo resbaloso que era, así que pensaron que iba a ser imposible trepar para poder escapar, pensando que de allí no saldrían nunca.

Más allá de un pensamiento, las ranas comenzaron a externar su opinión entre ellas, hablando de lo difícil que sería salir de ese foso, y la mayoría concluyó que las ranas caídas inevitablemente morirían.

Mientras tanto las tres ranas en el fondo intentaban salir saltando, con gran esfuerzo, pero cada vez que avanzaban, las paredes lisas les impedían poder trepar y escapar del foso.

A lo lejos las ranas caídas, escuchaban los pesimistas comentarios de las ranas de la superficie, que en el borde del foso seguían discutiendo con ademanes bruscos extrañas gesticulaciones y casi a manera de apuesta, el terrible destino que les esperaba a las ranas del fondo y su incapacidad de ayudarlas.

Mientras las ranas del fondo del foso continuaban de forma incesante y desesperada intentando trepar, gastando toda su energía, y al final todo fue en vano.

Ninguna de las tres podía alcanzar la salida del foso.

Mientras tanto, en la superficie, cada vez fueron llegando más ranas que seguían opinando y hablando casi a gritos y con ademanes bruscos, trataban de hacer entender al grupo que ya era hora de regresar a la seguridad del estanque y consideraban como una pérdida de tiempo esperar a que las ranas caídas, pudieran salir, dando por sentado que nunca lograrían escapar.

Así que para decidir que hacer, comenzaron a votar, se formaron haciendo varios círculos alrededor del foso y de forma ordenada y a mano alzada, cada rana votaba en alguno de los dos sentidos: o esperar y dejar que la noche peligrosamente las alcanzara todas o regresar a casa.



Indistintamente después de votar, los votos eran coreados escandalosamente con el puño en alto y aplausos por el grupo de ranas que coincidían con esa elección, la votación se orientaba marcadamente hacia la opción de volver a casa.

Mientras tanto abajo en el fondo del foso dos de las ranas, luego de intentar saltar y saltar y de escuchar el alboroto y la decisión de las ranas de la superficie, se desplomaron en el suelo, fatigadas, y tristes, decididas a quedarse atrás del grupo y morir abandonadas.

Pero extrañamente la rana sorda, seguía intentando saltar y lograba hacerlo cada vez más alto y casi llegar al borde del foso, parecía que esta rana nunca se daría por vencida.

La votación había terminado y la decisión de regresar a casa era la elegida, el grupo ganador festejaba con gritos y ademanes de manera insensible, sobre el borde del foso, su «victoria» cuando de pronto y sin que ninguna lo esperara, con un gran salto, la rana sorda alcanzo el borde se sujetó fuertemente a él y con un poco más de esfuerzo logro salir del foso agotada y cansada, pero sana y salva.

Las ranas asombradas, acudieron rápidamente a donde aquella que había salido del foso se encontraba y con ademanes y gestos le preguntaron: ¿Qué has hecho? ¿de donde has conseguido la fuerza para escapar? La rana sorda, satisfecha y orgullosa respondió, bueno amigas, parte de esta hazaña se las debo a ustedes, porque aunque soy sorda, tengo muy buena vista y a lo lejos, podía ver desde el fondo del foso, como ustedes nunca se dieron por vencidas. como me motivaban con sus gritos, manos alzadas y aplausos, eso, es algo que seguramente alimentó mi espíritu y me dio las fuerzas para saltar muy alto.



# W boutique



W boutique



w.boutique



CITAS.  
55. 28. 64. 38. 09



Fundidora de Monterrey 88,  
Col. Industrial. GAM.

## Regalos para Dama, Caballero y niños

Juguetes, Peluches, Bisutería,  
Ropa, Bolsas, Cristalería,  
Carteras, Lapiceras, Libretas.  
Alhajeros, Accesorios y más...

## TODO PARA EVENTOS

Centros de mesa, Mesas de dulces  
Recuerdos, Banner de bienvenida,  
Dulceros y Decoración  
de cualquier temática.

¡¡Te Esperamos!!





Por. Dra. Adriana García Ruiz.

# Estres en gatos domésticos.

El estrés en gatos domésticos es un tema importante ya que puede afectar significativamente su salud y bienestar. Los gatos son animales sensibles y cualquier cambio en su entorno o rutina puede generarles estrés. las causas, signos y maneras de manejar el estrés en gatos domésticos, son puntos que intentaremos cubrir en este artículo

## Causas del Estrés en Gatos



**Cambios en el Entorno:** Mudanzas, remodelaciones, o incluso cambios en la disposición de los muebles pueden causar estrés.



**Nuevo Miembro en el Hogar:** La llegada de un nuevo bebé, otro animal o una persona nueva puede ser estresante.



**Ausencia del Dueño:** Los gatos pueden sentir ansiedad por separación si su dueño pasa más tiempo fuera de casa.



**Ruido Excesivo:** Fiestas, fuegos artificiales, o cualquier ruido fuerte puede ser perturbador.



**Falta de Estimulación:** La monotonía y la falta de estímulos físicos y mentales pueden causar estrés.



**Visitas al Veterinario:** Los viajes en coche y las visitas al veterinario son situaciones estresantes para muchos gatos.





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

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

**CONOCE NUESTRA  
¡pet Shop!**



@marilu\_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa



nuestros  
**SERVICIOS**

## ESTÉTICA canina

Ing. Carlos Daza #172 frente al parque de la Pasión.  
entre Excelsior 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**



## Signos de Estrés en Gatos



Cambios en el Comportamiento: Aislamiento, agresividad, o excesiva necesidad de atención.



Problemas de Alimentación: Pérdida de apetito o comer en exceso.



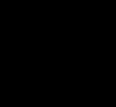
Problemas de Eliminación: Orinar fuera de la caja de arena.



Comportamiento Compulsivo: Lamerse excesivamente, rascarse, o acicalarse en exceso.



Cambios en los Patrones de Sueño: Dormir más o menos de lo habitual.



Vocalización Excesiva: Maullidos constantes y fuera de lo común.

## Manejo del Estrés en Gatos.



Proveer un Ambiente Seguro: Crear un espacio donde el gato pueda refugiarse y sentirse seguro.



Mantener una Rutina: Los gatos se sienten más seguros con rutinas predecibles.



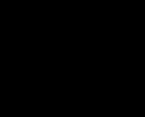
Estimulación Mental y Física: Juguetes interactivos, rascadores y tiempo de juego pueden ayudar a reducir el estrés.



Enriquecimiento Ambiental: Proveer lugares altos, escondites y variedad en el entorno.



Feromonas Sintéticas: Productos como Feliway pueden ayudar a calmar a los gatos mediante la liberación de feromonas apaciguantes.



Visita al Veterinario: Si el estrés es severo, una visita al veterinario puede ser necesaria para descartar problemas médicos y discutir opciones de tratamiento, incluyendo posibles medicamentos.

## Conclusión:

Identificar y manejar el estrés en gatos domésticos es crucial para su bienestar. Observar cambios en su comportamiento y entorno puede ayudar a prevenir y mitigar los efectos del estrés, garantizando una vida más feliz y saludable para tu felino.



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

Responsables de la Línea editorial.

Adriana García / Ulises Velasco

Colaboración y secciones.

Ali Iniestas  
J C Vinci  
Lic. Laura Guerrero  
Ori Tanake  
ROC

Apoyo de edición.  
J.C. Vinci.

Imágenes .

<https://www.freepik.es>

prostolee  
FP esp

Diseño y Dirección General. Ulises Velasco.

