

La raíz del miedo

La Extorsión telefónica.

La Cultura WOKE
y el futuro próximo.

Violencia Vicaria.

Cuando el amor se usa
como arma.

**La Agresión
desplazada.**
Una cadena de
frustración.

**Mitos y realidades
sobre el pelo de
gato.**

**El Síndrome de
la Fragilidad.**

**Lo Malo, lo Bueno y lo Feo
del efecto Dunning-Kruger.**

**¿Colisión
inminente?**

**El creciente riesgo de la
chatarra espacial.**

**Algunas Consideraciones
sobre el Bruxismo**

Ideas para parecer feliz.
de Nando Abad.

Resistencia, Moda y Cultura
**Una breve historia sobre
la Mezclilla.**



Abril en Barco de Papel.

"Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera."
— Pablo Neruda.

Abril llega incontenible con sus días más tibios, sus cielos más azules y esa sensación de que todo puede empezar de nuevo. Es un mes que despierta la energía, mueve las emociones y, en muchos, activa el deseo de comprender mejor el mundo que nos rodea... y el que llevamos dentro.

En esta edición de *Barco de Papel*, te traemos una selección de temas diversos y necesarios:

En abril, hablaremos del **síndrome de la fragilidad**, ese silencioso desafío frente al envejecimiento humano y alternativas de como entenderlo y manejarlo.

En temas de seguridad abordaremos el creciente delito de la **extorsión telefónica**, una constante que requiere nuestra atención y prevención.

Tendremos una mirada panorámica a la **cultura Woke** y los retos frente a los cambios de rumbo de la política de los Estados Unidos.

Haremos visible la dolorosa realidad de la **violencia vicaria**.

también daremos un vistazo a la **agresión desplazada** y cómo afecta nuestras relaciones interpersonales y daña nuestro entorno más próximo.

Y sí, mirando muy arriba... hablaremos de la **chatarra espacial** y sus implicaciones en nuestro futuro.

En temas de salud oral, hablamos del **bruxismo**, ese desgaste silencioso que generalmente revela más de lo que decimos.

También tendremos una **breve historia sobre la mezclilla**, ese tejido icónico que nos ha acompañado por generaciones.

Y en libros, te contamos sobre *"Ideas para parecer feliz"* de Nando Abad, una lectura con chispa para reflexionar con humor sobre el rumbo de la vida.

Ojalá te guste abordar Barco de papel de abril y nos ayudes a Compartir esta revista con tus amigos, tu familia, tus clientes... o con ese alguien especial que necesita un tema interesante para conversar.

Gracias por seguir navegando con nosotros.

Extorsión Telefónica: Una Raíz del miedo

Por: Ulises Velasco Sánchez.

Introducción.

La extorsión telefónica es un delito que se ha vuelto común en los últimos años, aprovechando la facilidad de acceso a números telefónicos y la vulnerabilidad emocional de las personas.

Este delito consiste en contactar a las víctimas, generalmente por teléfono, con el objetivo de intimidarlas, engañarlas o manipularlas para obtener dinero, información confidencial u otros beneficios.

Los extorsionadores suelen utilizar diferentes estrategias para lograr sus objetivos. Algunas de las tácticas más comunes incluyen:



1. Supuestas emergencias familiares: Lllaman asegurando que un ser querido ha sufrido un accidente o está en peligro, exigiendo dinero para “ayudarlo”.



2. Falsos secuestros: Fingen tener a un familiar secuestrado y amenazan con lastimarlo si no se realiza un pago inmediato.



3. Premios falsos: Informan a la víctima que ha ganado un premio o sorteo, pero que debe realizar un pago para reclamarlo.



4. Intimidación directa: Amenazan con dañar a la víctima o su familia si no accede a sus demandas.



5. Engaños laborales o bancarios: Se hacen pasar por instituciones financieras o empleadores, solicitando información confidencial como contraseñas o números de cuenta.

La efectividad de este delito radica en que apela al miedo, la confusión y la urgencia.

Muchas veces, los extorsionadores investigan previamente a la víctima para hacer que la llamada parezca más realista, utilizando datos como nombres, direcciones o rutinas diarias.

Las formas en que un delincuente puede saber datos sobre sus posibles víctimas son muy variadas pero todas pueden ser clasificadas en Directas, Indirectas y Mixtas.

Siguiendo la línea de esta idea, La obtención de información por parte de los delincuentes suele darse en un **espectro de métodos**, donde lo **directo e indirecto pueden combinarse** para hacer más efectiva su labor.

Por ejemplo:

- Directa.**
- Indirecta**
- Mixta**

Una tendencia actual es que muchos delincuentes combinan ambas estrategias: primero buscan información indirectamente (en redes o con terceros) y luego la confirman de manera directa (con una llamada o interacción en persona).

A continuación te presentamos una pequeña **Guía para Prevenir la Obtención de Información por Parte de Delincuentes**.

Como lo mencionamos anteriormente la forma en que un delincuente puede obtener información de una persona puede dividirse en dos métodos principales:

1. Método Directo.

Este ocurre cuando el delincuente obtiene información a través de un contacto personal con la víctima o mediante personas cercanas. Algunos ejemplos incluyen:

- Conocidos, familiares o amigos que proporcionan datos sin darse cuenta.
- Observación directa de hábitos y rutinas.
- Estrategias de ingeniería social, como preguntas aparentemente inofensivas para recopilar información personal.

2. Método Indirecto.

En este caso, la información es obtenida sin que la víctima tenga contacto directo con el delincuente. Algunos ejemplos son:

- Redes sociales:** Publicaciones, fotos, ubicaciones y etiquetas que revelan datos sensibles.
- Terceras personas:** Conversaciones con amigos, compañeros de trabajo o empleados que pueden compartir información involuntariamente.
- Filtraciones de datos:** Bases de datos vulneradas, correos electrónicos expuestos o ataques cibernéticos.



Ejemplos de Riesgos Comunes y Cómo Evitarlos.



Publicar fotos en tiempo real desde una ubicación específica.

Riesgo: Permite que alguien identifique dónde te encuentras en un momento determinado.

Medida de seguridad: Comparte fotos y ubicaciones una vez que hayas abandonado el lugar.



Responder encuestas en redes sociales con información personal

Riesgo: Muchas encuestas preguntan sobre nombres de mascotas, ciudades de nacimiento o primeros autos, que pueden usarse para descifrar contraseñas.

Medida de seguridad: Evita compartir información personal en estos formatos.



Aceptar solicitudes de amistad de desconocidos en redes sociales.

Riesgo: Un delincuente puede acceder a tu información pública y usarla para estafas o extorsiones.

Medida de seguridad: Acepta solo a personas que realmente conozcas y ajusta tu configuración de privacidad.



Uso de Wi-Fi público sin protección.

Riesgo: Al conectarte a redes abiertas, tu información puede ser interceptada por hackers.

Medida de seguridad: Usa una VPN y evita ingresar contraseñas o datos bancarios en redes públicas.



Llamadas telefónicas de presuntos bancos o autoridades.

Riesgo: Te piden datos personales o bancarios con el pretexto de verificar información.

Medida de seguridad: No proporciones información por teléfono y contacta directamente a la institución desde su número oficial.



Medidas de Seguridad Generales para evitar el engaño o la extorsión en llamadas, Whats App y redes sociales.

Evitar compartir información personal en redes sociales, especialmente direcciones, planes de viaje o detalles financieros.

Configurar la privacidad en plataformas digitales para limitar quién puede ver las publicaciones y datos personales.

Ser precavido con las preguntas que desconocidos realizan en conversaciones informales.

No compartir información delicada con personas que no sean de total confianza.

Utilizar contraseñas seguras y activar la verificación en dos pasos en cuentas digitales.

Estar alerta ante llamadas o mensajes sospechosos que pidan datos personales o financieros.

Consejos para prevenir y combatir la extorsión telefónica

Afortunadamente, existen estrategias efectivas para protegerse de este delito y actuar correctamente en caso de recibir una llamada sospechosa:

1. Mantén la calma

Es fundamental no ceder al miedo ni a la presión del extorsionador. La calma te permitirá pensar con claridad y tomar decisiones informadas.

2. No compartas información personal

Nunca reveles datos confidenciales, como nombres de familiares, direcciones, horarios, cuentas bancarias o contraseñas, a personas desconocidas o en llamadas no solicitadas.

3. Verifica la información

Si te mencionan una emergencia, trata de contactar directamente al familiar o persona involucrada para confirmar la situación antes de tomar cualquier acción, crea con familiares y personas cercanas **CLAVES DE AUTENTIFICACIÓN PERSONALIZADAS**, que te permitan corroborar ante una llama de auxilio, que en realidad se trata de tu familiar, amigo o vecino.

4. No realices pagos ni transferencias

Los extorsionadores dependen de que actúes impulsivamente. Nunca envíes dinero sin verificar la veracidad de la llamada.

5. Registra y bloquea los números sospechosos

Si recibes una llamada de extorsión, anota el número, corta la llamada inmediatamente y bloquéalo en tu dispositivo.

6. Comunica y alerta a tu entorno

Habla con tus familiares, amigos y empleados sobre este tipo de delitos para que estén prevenidos. Una comunidad informada es menos vulnerable.

7. Denuncia a las autoridades

Reporta el número y el contenido de la llamada a las autoridades locales o a las líneas de atención especializadas en la Ciudad de México puedes llamar al 089 para denuncias anónimas o al **55 5242 5034**.

8. Utiliza herramientas tecnológicas

Muchas aplicaciones y dispositivos cuentan con identificadores de llamadas y bloqueadores que filtran números **sospechosos** o registrados como spam.

Qué hacer si ya fuiste víctima.

Si ya realizaste un pago o proporcionaste información confidencial, toma las siguientes medidas:

Comunícate con tu banco: Si revelaste datos financieros, notifica inmediatamente a tu institución bancaria para proteger tus cuentas.

Denuncia el hecho: Proporciona todos los detalles a las autoridades para que investiguen y eviten futuras extorsiones.

Busca apoyo: El estrés emocional que genera una extorsión puede ser abrumador. Habla con alguien de confianza o consulta con un profesional si sientes ansiedad o miedo.

Conclusión

La extorsión telefónica es un delito que se alimenta del miedo y la desinformación, pero puede ser enfrentado con preparación, calma y estrategias preventivas. Al estar alerta y compartir esta información con quienes te rodean, contribuimos a reducir el impacto de este delito y fortalecemos nuestra seguridad.

RECOMENDACIONES DEL GOBIERNO CDMX ANTE UNA LLAMADA DE EXTORSIÓN.

1. MANTEN LA CALMA
2. ESCUCHA CON ATENCIÓN
3. CUELGA
4. REPORTA A LA LINEA
ANTIEXTORSIÓN

55 560 36 33 01



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

C5

Algunas consideraciones sobre el Bruxismo.

Por. C.D. Ulises Velasco Sánchez.



Bruxismo: Causas, Consecuencias y Tratamiento.

El bruxismo es una condición caracterizada por el rechinar o apretamiento involuntario de los dientes, ya sea durante el día o mientras se duerme. Puede afectar a personas de todas las edades y sexo, en muchos casos, pasa desapercibido hasta que surgen complicaciones dentales o musculares.

De acuerdo a la OMS existe alto nivel de prevalencia a escala mundial, que se encuentra entre el 22% y 31% de la población y al ser un fenómeno vinculado a la ansiedad y el estrés se esperan prevalencia e incrementos significativos del bruxismo en los próximos años.

Existen al menos 4 tipos principales de bruxismo:



1. Bruxismo diurno (de vigilia): Se manifiesta cuando la persona aprieta o rechina los dientes de manera inconsciente durante el día, generalmente en situaciones de estrés o concentración.



2. Bruxismo nocturno: Ocurre durante el sueño y suele estar asociado con trastornos del sueño, como la apnea. Es más difícil de detectar, ya que la persona afectada no es consciente de ello.



3. Bruxismo de apretamiento

Se genera cuando los músculos de la masticación se contraen al apretar los dientes. Al no haber deslizamiento entre los dientes, no se produce un desgaste tan marcado. (fig. 1)



4. Bruxismo de rechinar o frotamiento

En este caso se genera una fricción de los dientes al contraer y relajar los músculos de la masticación. Esta forma de bruxismo puede producir un gran desgaste dental o atrición. (fig. 2)



(fig. 1)



(fig. 2)

Causas del Bruxismo.

Aunque no se ha determinado una única causa del bruxismo, se considera una afección multifactorial con diversas influencias:



•**Estrés y ansiedad:** Factores emocionales pueden desencadenar el bruxismo, especialmente en personas con altos niveles de tensión.



•**Mala oclusión dental:** Una alineación inadecuada de los dientes puede contribuir al desarrollo del hábito.



•**Factores neurológicos y genéticos:** Algunos estudios han sugerido que puede haber una predisposición genética al bruxismo.



•**Hábitos y estilo de vida:** Consumo de cafeína, alcohol o tabaco puede incrementar la probabilidad de padecer bruxismo.



•**Trastornos del sueño:** El bruxismo nocturno se ha relacionado con la apnea del sueño y otros problemas respiratorios durante la noche.

Consecuencias del Bruxismo.

Si no se trata, el bruxismo puede provocar problemas de salud bucal y general, tales como:



•**Desgaste dental:** El rechinar constante puede erosionar el esmalte y exponer la dentina, aumentando la sensibilidad dental.



•**Dolor y disfunción temporomandibular:** Puede causar dolor en la mandíbula, chasquidos articulares y dificultad para abrir o cerrar la boca.



•**Dolores de cabeza y musculares:** La tensión generada puede derivar en cefaleas frecuentes y dolor en cuello y hombros.



•**Problemas en la mordida y fracturas dentales:** En casos severos, el desgaste excesivo puede afectar la estructura de los dientes y provocar su fractura.

Diagnóstico del Bruxismo.

El diagnóstico de bruxismo se basa en la historia clínica del paciente, la observación de signos de desgaste dental y en la evaluación de síntomas musculares y articulares. En algunos casos, se pueden realizar estudios del sueño para detectar episodios de bruxismo nocturno.

Tratamiento y Manejo del Bruxismo.

El tratamiento del bruxismo se enfoca en aliviar los síntomas, prevenir el daño dental y articular reducir los factores desencadenantes.

Algunas opciones incluyen:

- Férulas oclusales:** Dispositivos hechos a medida que se usan durante la noche para evitar el contacto directo entre los dientes y reducir el desgaste.



- Terapia de relajación:** Técnicas como la meditación y ejercicios de respiración pueden ayudar a controlar el estrés y disminuir la frecuencia del bruxismo.

- Fisioterapia y ejercicios mandibulares:** Ayudan a relajar los músculos faciales y mejorar la movilidad de la mandíbula.

- Corrección de la oclusión dental:** En algunos casos, el tratamiento ortodóntico o rehabilitaciones dentales pueden mejorar la alineación de los dientes y disminuir el bruxismo.

- Acupuntura orientada a la reducción del dolor .** Algunos estudios reconocen que la eficacia de la acupuntura oscila entre 60 y 95 %. ¹⁴⁻¹⁹

- Medicamentos:** Aunque no es la primera opción, en casos específicos se pueden recetar relajantes musculares o ansiolíticos bajo supervisión médica.

Prevención del Bruxismo

Para reducir el riesgo de bruxismo o disminuir su impacto, se pueden seguir algunas recomendaciones:

- Reducir el estrés con actividades como yoga o mindfulness.

- Evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol.

- Mantener una buena higiene del sueño, asegurando un descanso adecuado.

- Realizar revisiones odontológicas periódicas para detectar signos tempranos de desgaste dental.

Conclusión

El bruxismo es una afección común que puede causar daños significativos si no se trata a tiempo. Identificar sus causas y adoptar estrategias para su manejo es clave para proteger la salud bucal y mejorar la calidad de vida. Si experimentas síntomas de bruxismo, consulta a tu odontólogo para recibir un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento personalizado.

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

Alkazyme®



55 57 81 82 28

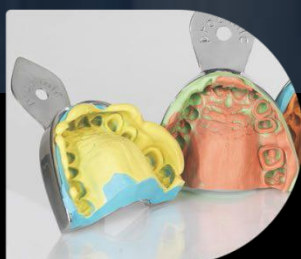


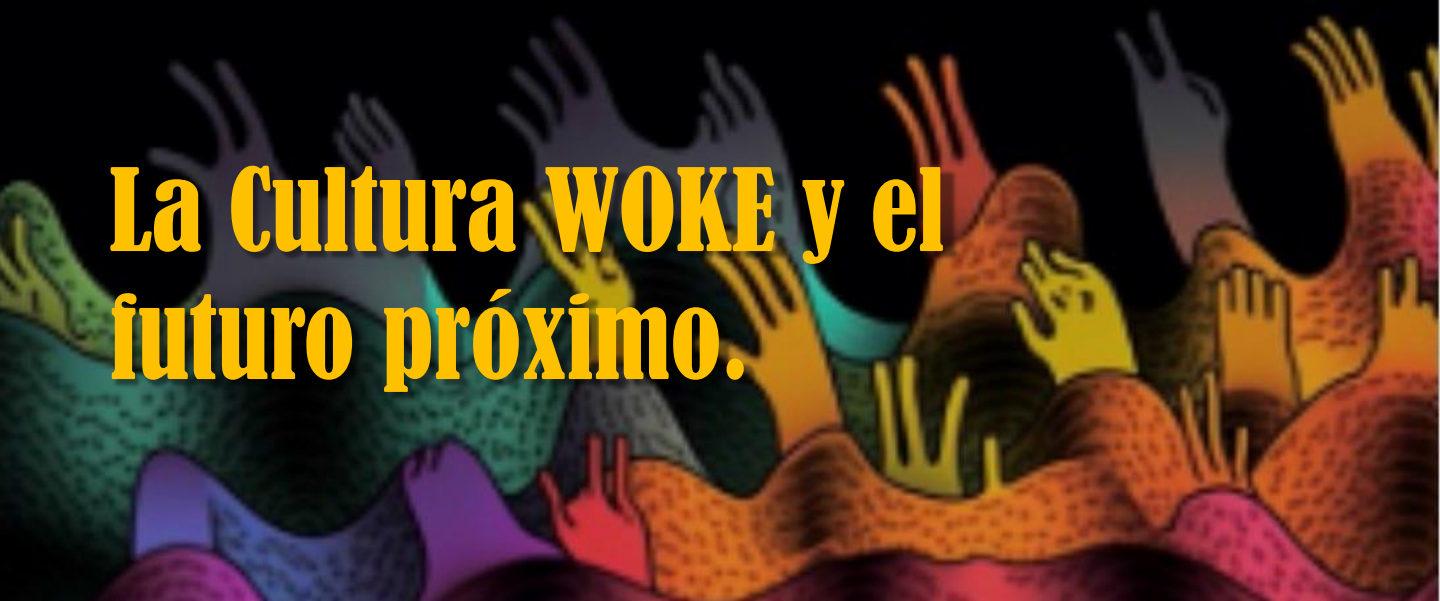
Desarrollado en Francia, específicamente para el lavado de todo tipo de dispositivos, equipos , instrumental y superficies de las áreas médicas.

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 sequestrantes 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





La Cultura WOKE y el futuro próximo.

La cultura *woke* es un movimiento social contemporáneo que pone énfasis en la conciencia y el activismo frente a las injusticias sociales, económicas y culturales. El término "*woke*", que originalmente proviene del inglés afroamericano vernacular (AAVE) y significa "estar despierto", se ha transformado en un símbolo para describir una postura crítica hacia temas como el racismo, el sexismo, la desigualdad económica, el cambio climático y los derechos humanos en general.

Orígenes.

El concepto comenzó a ganar popularidad en la década de 2010, especialmente a través de las redes sociales, como un llamado a mantenerse "despierto" y alerta frente a las desigualdades sistémicas. Se asocia frecuentemente con movimientos como **Black Lives Matter**, (surgido en 2013 como un movimiento social de gran amplitud cuyo objetivo era denunciar y dismantelar el racismo sistémico en Estados Unidos), el feminismo interseccional y las campañas por la diversidad e inclusión.

Principales valores.

1. Conciencia social: Promueve el análisis crítico de las estructuras sociales que perpetúan la opresión y la desigualdad.

2. Interseccionalidad: Reconoce cómo diferentes sistemas de opresión, como el racismo, el clasismo y el sexismo, interactúan y afectan a las personas de manera compleja.

3. Responsabilidad colectiva: Impulsa la acción y el cambio, alentando a las personas a educarse, desafiar normas discriminatorias y abogar por la justicia social.

Críticas

El término ha sido objeto de controversia en años recientes. Algunas críticas argumentan que la cultura *woke* puede llevar al extremismo, la censura o a la llamada "cultura de la cancelación", en la que se excluye o reprende a personas o instituciones que no se alinean con los estándares sociales.

Otros creen que el término ha sido cooptado o trivializado por quienes buscan desacreditar las causas legítimas de los movimientos sociales.

Influencia en la sociedad.

La cultura *woke* ha influido en áreas como la política, la educación, el entretenimiento y los negocios. Muchas organizaciones han adoptado políticas de diversidad e inclusión en respuesta a las demandas de un público más diverso. Sin embargo, también ha generado divisiones en el discurso público, especialmente en torno a qué significa ser "suficientemente woke" o si este enfoque polariza en lugar de unir.

El debate sobre si existe un exceso de la cultura *woke* en la sociedad contemporánea es complejo y depende en gran medida de la perspectiva desde la que se analice.

Por un lado, sus defensores argumentan que la cultura *woke* es necesaria para visibilizar y abordar injusticias históricas que han sido ignoradas o minimizadas.

Por otro lado, sus críticos sostienen que algunos aspectos del movimiento pueden derivar en excesos que generan divisiones o limitan la libertad de expresión.

Así la cultura *woke* presenta al menos dos visiones confrontadas.

Puntos a favor de la cultura *woke*:

1.Conciencia y acción: Ha permitido que temas cruciales como el racismo sistémico, la igualdad de género y los derechos LGBTQ+ sean discutidos abiertamente, promoviendo cambios sociales y legislativos.

2.Empoderamiento: Da voz a grupos históricamente marginados, fomentando una mayor inclusión y equidad en ámbitos como el laboral, educativo y político.

3.Transformación cultural: Invita a las personas a reflexionar sobre sus privilegios y a cuestionar normas que perpetúan desigualdades.

Puntos críticos sobre un posible exceso:

1.Censura y polarización: La llamada "cultura de la cancelación", asociada con la cultura *woke*, puede dar lugar a represalias desproporcionadas contra quienes expresan opiniones que no se alinean con ciertos estándares culturales. Esto puede inhibir el diálogo abierto y el intercambio de ideas.

2.Simplificación de problemas complejos: Algunos críticos argumentan que el activismo *woke* a veces prioriza símbolos o gestos (como cambios de lenguaje) sobre soluciones profundas y sistémicas.

3.Fatiga social: La constante atención a temas de justicia social puede generar rechazo en sectores de la sociedad que sienten que el discurso se ha vuelto moralizante o excesivamente controlador.



Un equilibrio necesario

El exceso de cualquier ideología puede ser problemático. En el caso de la cultura *woke*, un enfoque equilibrado podría incluir mantener su impulso por la justicia social mientras se fomenta un diálogo respetuoso y diverso. Esto implica reconocer que no todas las personas procesan el cambio al mismo ritmo y que la transformación social requiere tiempo y matices.

En esencia, la pregunta no es si la cultura *woke* es excesiva, sino cómo puede evolucionar para seguir siendo una fuerza constructiva en la sociedad sin alienar o dividir a las personas.

Sin embargo, Con el regreso de Trump a la presidencia de los Estados Unidos, es previsible que su administración adopte una postura aún más crítica contra las iniciativas *woke*, particularmente en educación, políticas de diversidad e inclusión, y la regulación de contenidos en redes sociales y empresas.

Durante su primera administración y en su campaña, Trump ya denunció lo que considera una "agenda progresista extrema" en instituciones gubernamentales y privadas. Ahora, es probable que refuerce medidas para limitar programas de diversidad en universidades, empresas y agencias federales, además de desafiar regulaciones que promuevan la equidad de género y racial.

El impacto de esta postura podría generar una mayor división y trasciende de los Estados Unidos al mundo, con sectores conservadores apoyando el rechazo a lo *woke* como una defensa de valores tradicionales y de la libertad de expresión, mientras que otros sectores lo verán como un retroceso en derechos civiles.



Imagen. Stephen Yang
New York Post
Publicado el 26 de febrero de 2022

En su más reciente campaña Trump y otros conservadores usaron el lema "*Awake, not Woke*" que es un juego de palabras que busca contrastar dos ideas opuestas. usaron la expresión buscando marcar una diferencia entre quienes ven el mundo de manera "realista" (*awake*) y quienes, según ellos, están atrapados en una mentalidad ideológica radical (*woke*). Y esto es evidentemente una forma de rechazar las políticas de inclusión y reafirmar su visión conservadora de la sociedad.

Si Trump efectivamente implementa políticas anti-*woke*, podríamos ver enfrentamientos legislativos y legales, resistencia desde corporaciones y estados con gobiernos demócratas, y un aumento en la politización del discurso social y cultural a nivel mundial

La Agresión desplazada.

Una cadena de frustración.



En la vida cotidiana, es probable que hayas experimentado o presenciado una situación en la que una persona parece descargar su enojo en un blanco que no es la causa real de su frustración. Este comportamiento, conocido como agresión desplazada, es un mecanismo psicológico que nos afecta a todos en mayor o menor medida.

¿Qué es la agresión desplazada?

La agresión desplazada ocurre cuando una persona redirige sus emociones negativas — como la ira, el estrés o la frustración— hacia un objetivo distinto al que originalmente causó esos sentimientos. En lugar de confrontar directamente la fuente de su malestar, el individuo elige (de manera consciente o inconsciente) un "blanco" más accesible o menos intimidante.

Por ejemplo:

Un empleado que es reprendido por su jefe podría llegar a casa y, en lugar de expresar su frustración con el jefe, termina discutiendo con su pareja o hijos.

Un estudiante que recibe una mala calificación puede desquitarse con un compañero, en lugar de reflexionar sobre el profesor o su propio desempeño.



¿Por qué ocurre la agresión desplazada?

Este fenómeno se explica a través de varias teorías psicológicas, entre ellas:

La teoría del impulso-frustración-agresión: Esta teoría sugiere que la frustración genera un impulso hacia la agresión, pero cuando no es posible descargar esa agresión hacia la fuente original (porque es inapropiado o peligroso), se busca otro objetivo.

Miedo a las consecuencias: En muchos casos, enfrentarse a la causa directa del malestar puede resultar amenazante. Por ejemplo, criticar a un jefe podría poner en riesgo el empleo, por lo que la ira se redirige hacia un blanco más seguro.

Facilidad de acceso: Las personas suelen descargar su frustración en objetivos que están más cercanos o disponibles, como amigos, familiares o incluso desconocidos en situaciones cotidianas.

Consecuencias de la agresión desplazada

Aunque en el momento puede parecer una forma de liberar tensión, la agresión desplazada tiene consecuencias negativas tanto para el agresor como para el receptor de esta conducta. Algunas de ellas son:

Relaciones deterioradas: Quienes son blanco de la agresión desplazada suelen sentirse heridos, lo que puede dañar vínculos familiares, de amistad o laborales.

Ciclo perpetuo de agresión: La persona que recibe la agresión desplazada puede reaccionar con su propia ira, creando un círculo vicioso de conflictos.

Falta de resolución: Al no enfrentar directamente el problema original, la frustración persiste, lo que puede generar acumulación de estrés.

Cómo identificar y manejar la agresión desplazada

Es importante desarrollar conciencia sobre este fenómeno para prevenir sus efectos negativos. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones para manejar la agresión desplazada:

Reconoce tus emociones: Antes de reaccionar impulsivamente, reflexiona sobre lo que estás sintiendo y cuál es la verdadera causa de tu malestar.

Identifica patrones: Si notas que frecuentemente rediriges tus emociones negativas hacia otras personas, es hora de analizar tus desencadenantes y buscar formas más saludables de afrontarlos.

Comunica tus sentimientos: Hablar abierta y asertivamente con la persona o situación que te generó frustración puede aliviar la tensión, siempre que sea posible y seguro.

Practica técnicas de relajación: Ejercicios como la meditación, el yoga o simplemente tomarte unos minutos para respirar profundamente pueden ayudarte a calmarte antes de reaccionar.

Busca apoyo profesional: Si la agresión desplazada se convierte en un patrón recurrente que afecta tu vida personal o profesional, un psicólogo puede ayudarte a explorar las raíces del problema y desarrollar estrategias para enfrentarlo.

Reflexión final

La agresión desplazada es un mecanismo común pero que puede tener serias consecuencias si no se maneja adecuadamente. Al entender sus causas y aprender a identificarla, podemos mejorar nuestras relaciones y nuestra calidad de vida. Al final, el objetivo es encontrar formas más saludables de lidiar con nuestras emociones y enfrentar los problemas directamente, en lugar de redirigir nuestra frustración hacia quienes no la merecen.





Test:

¿Eres Víctima o Agresor en una Relación de Agresión Desplazada?

IMPORTANTE. Este test no es un diagnóstico especializado, pero puede ayudarte a reflexionar sobre tu comportamiento y relaciones. Si identificas un problema, buscar apoyo emocional o profesional puede ser una buena opción.

Responde sinceramente cada pregunta con Sí o No.

Sección 1: ¿Eres Víctima de Agresión Desplazada?

1. ¿Sientes que alguien cercano descarga su enojo o frustración contigo sin razón aparente?
2. ¿Has notado que una persona que enfrenta problemas en su vida (trabajo, pareja, etc.) cambia de humor repentinamente y se vuelve agresiva contigo?
3. ¿Te culpan por situaciones en las que no has tenido ninguna responsabilidad?
4. ¿Te sientes ansioso o incómodo cuando estás cerca de ciertas personas porque temes que reaccionen de forma agresiva sin motivo?
5. ¿Has sido víctima de comentarios hirientes, burlas o críticas que parecen estar motivadas por problemas que la otra persona tiene con alguien más?

Sección 2: ¿Eres un Agresor que Desplaza su Agresión?

6. ¿Te has encontrado reaccionando con enojo o frustración contra alguien que no tiene nada que ver con la causa real de tu malestar?
7. ¿Has gritado, ignorado o tratado con rudeza a alguien después de un mal día, aunque esa persona no haya hecho nada para molestarte?
8. ¿Sientes que a veces necesitas desahogar tu frustración con alguien, aunque no sea el responsable de tu problema?
9. ¿Después de discutir con alguien importante (pareja, jefe, familia), buscas otro lugar o persona donde desquitarte?
10. ¿Te han dicho que pareces cambiar de actitud con ciertas personas dependiendo de tu estado de ánimo?

Resultados

- ◆ Si respondiste "Sí" a 3 o más preguntas en la Sección 1:

Es posible que seas víctima de agresión desplazada. Considera poner límites y hablar con la persona que está actuando de esta forma contigo.

- ◆ Si respondiste "Sí" a 3 o más preguntas en la Sección 2:
Podrías estar desplazando tu agresión a otros sin darte cuenta. Reflexiona sobre tus emociones y busca maneras saludables de manejar el estrés.

- ◆ Si respondiste "Sí" en ambas secciones:
Podrías estar en un ciclo de agresión desplazada. Es importante trabajar en la regulación emocional y la comunicación para evitar que este patrón continúe.

Resistencia, Moda y Cultura

Una breve historia sobre la Mezclilla.

Por: Equipo Barco de papel



Artículo Patrocinado por:

La Historia de la Mezclilla y los Jeans: Del Trabajo Rudo a la Moda Global

La mezclilla es uno de los tejidos más icónicos y versátiles en la historia de la moda. Desde sus humildes orígenes como tela de trabajo hasta convertirse en un símbolo de rebeldía, estilo y estatus, los jeans han trascendido generaciones y culturas. A continuación, exploramos la evolución de la mezclilla y los jeans, su impacto y su constante reinención.

Los Orígenes de la Mezclilla.

El término "mezclilla" proviene del francés *serge de Nîmes*, lo que indica su origen en la ciudad de Nîmes, Francia. Esta resistente tela de algodón se desarrolló en el siglo XVII y se convirtió en un material ideal para la confección de ropa de trabajo debido a su durabilidad y resistencia.

De manera paralela, en Génova, Italia, se fabricaba un tejido de algodón grueso y teñido de azul, llamado *Gênes*, que con el tiempo derivó en el término *jeans*. Estos materiales eran empleados principalmente por marineros y trabajadores debido a su robustez y facilidad de mantenimiento.

Levi Strauss y la Revolución del Jean.

En 1853, Levi Strauss, un inmigrante alemán, se estableció en San Francisco, EE. UU., en plena fiebre del oro. Inicialmente, vendía telas y otros productos, pero al notar la necesidad de ropa resistente para los mineros, colaboró con el sastre Jacob Davis para reforzar los pantalones con remaches de cobre en los puntos de mayor tensión. En 1873, patentaron su innovador diseño, dando nacimiento a los primeros **jeans modernos**.

De la Ropa de Trabajo a la Cultura Popular.

Durante las primeras décadas del siglo XX, los jeans se consolidaron como la prenda de trabajo por excelencia entre obreros, agricultores y vaqueros en Estados Unidos. Sin embargo, en la década de 1950, las estrellas de Hollywood, como James Dean y Marlon Brando, popularizaron los jeans en la cultura juvenil como símbolo de rebeldía y actitud desafiante.





Triduar

Mercado Mixcalco Pasillo 5 Local 215



Clic al botón y
Visita nuestras
redes



**MODA PARA DAMAS,
NIÑOS Y CABALLEROS**

**PANTALONES
CAMISAS
PLAYERAS
CORBATAS
CHALECOS
CHAMARRAS
PANTS ESCOLARES**

Nuestras marcas

POLO



BOOT WEST

TRINITY



Jovany jeans Co.
FULL METAL

EDWARD
JEANS

Prestige

GERALDINO

FUROR"
JIAN B

} (GOGA

EUROPEA

<ID
Dayana®

wnxx
L@BORATORY1 / DENIMI/TEANS



IlfMPOOS

JfANS

FULLMe1raL

SILVER 1°LATE

Para la década de 1970, los diseñadores de moda comenzaron a reinventar los jeans con nuevos cortes, lavados y estilos, convirtiéndolos en una prenda de moda universal. Marcas como Wrangler, Lee y Levi's lideraron la expansión global de los jeans, que se diversificaron para adaptarse a diversas tendencias.

El Impacto Global y la Evolución de los Jeans

Hoy en día, los jeans son una prenda básica en casi todos los guardarropas del mundo. Se fabrican en una amplia variedad de estilos, desde los clásicos *straight* y *skinny* hasta los más contemporáneos *wide leg* y *ripped*. Además, la industria de la moda ha innovado con procesos más sustentables para reducir el impacto ambiental de la producción de mezclilla, incluyendo el reciclaje de materiales y el uso de tintes ecológicos.



En México, la mezclilla no solo ha sido una prenda de trabajo, sino que también se ha convertido en un elemento clave de la moda popular. Desde los pantalones de los vaqueros en el norte del país hasta las chamarras usadas por distintas generaciones, la mezclilla ha sido un tejido democrático que cruza todas las clases sociales.

Durante las décadas de 1970 y 1980, el uso de mezclilla se expandió entre jóvenes y movimientos urbanos, consolidándose en la cultura mexicana. Bandas de rock, charros y hasta artistas incorporaron prendas de mezclilla en su vestimenta cotidiana.

México es uno de los mayores productores de mezclilla en el mundo. Estados como Puebla, Jalisco y el Estado de México albergan fábricas y maquiladoras dedicadas a la producción de este textil. Marcas nacionales e internacionales han establecido plantas en el país debido a su mano de obra especializada y a la calidad del tejido.

Además, la ciudad de Torreón, Coahuila, es conocida como la "capital mundial del denim", ya que alberga una de las industrias más grandes de producción y exportación de jeans.

El Futuro de la Mezclilla en México

Hoy en día, la mezclilla en México sigue evolucionando con tendencias sustentables, como el reciclaje de fibras y el uso de procesos ecológicos para reducir el consumo de agua y químicos en su fabricación. A pesar de los cambios en la moda, los jeans y otras prendas de mezclilla siguen siendo fundamentales en nuestra vestimenta.

La historia de la mezclilla en México demuestra cómo un tejido que nació en Europa y se industrializó en Estados Unidos ha encontrado un hogar en nuestro país, convirtiéndose en parte esencial de nuestra cultura e identidad.

Lo Malo, lo Bueno y lo Feo del efecto Dunning-Kruger.



El efecto Dunning-Kruger es un sesgo cognitivo en el que las personas con poca experiencia o conocimientos en un tema tienden a sobreestimar sus habilidades, mientras que quienes son más expertos suelen subestimarse.

Lo malo. Este fenómeno fue descrito en 1999 por los psicólogos **David Dunning** y **Justin Kruger**, quienes realizaron estudios donde descubrieron que los participantes menos capacitados en ciertas tareas (como razonamiento lógico, matemáticas, gramática o humor) creían tener un desempeño muy superior al real. Por el contrario, las personas con mayor conocimiento tendían a ser más críticas consigo mismas y a dudar de sus habilidades.

El efecto Dunning-Kruger se debe a la falta de metacognición. Abramos un paréntesis porque el tema lo amerita

La **metacognición** es la capacidad de reflexionar sobre el propio proceso de pensamiento. En otras palabras, es el conocimiento y control que tenemos sobre cómo aprendemos, resolvemos problemas y tomamos decisiones.

¿Por qué es importante?

La metacognición nos ayuda a:

- ✓ **Mejorar el aprendizaje**, porque nos permite identificar qué estrategias funcionan mejor para nosotros.
- ✓ **Resolver problemas de manera más eficiente**, al darnos cuenta de nuestros errores y corregirlos.
- ✓ **Tomar decisiones más acertadas**, porque analizamos nuestras propias ideas y suposiciones antes de actuar.

Imagina que estás estudiando para un examen y te das cuenta de que leer en voz alta te ayuda a memorizar mejor. Si decides seguir haciéndolo porque reconoces que es efectivo para ti, estás usando la metacognición.

Existe lo que se denominan: **Componentes de la metacognición:**

Conocimiento metacognitivo → Saber cómo funciona tu propio aprendizaje (ej. "Aprendo mejor con esquemas").

Regulación metacognitiva → Aplicar estrategias para mejorar tu aprendizaje (ej. "Voy a resumir cada capítulo para entender mejor").

La metacognición es como tener un "superpoder" ya que nos ofrece, la capacidad de evaluar nuestro propio conocimiento o habilidades. Cuando alguien tiene poca experiencia en un área, no sabe lo suficiente como para darse cuenta de lo que no sabe.

En cambio, quienes son más expertos son conscientes de la complejidad del tema y tienden a evaluar su conocimiento con una mayor precisión o buscar fuentes que incrementen ese conocimiento.

Ejemplos comunes:

Este efecto se puede ver en diferentes áreas de la vida, como:

- En el trabajo:** Personas poco experimentadas que creen saber más que sus colegas con mayor trayectoria.
- En redes sociales:** Opiniones extremas de personas sin formación en temas científicos o políticos.
- En el aprendizaje:** Estudiantes que creen dominar una materia después de leer un poco, pero al enfrentarse a un examen se dan cuenta de su desconocimiento.

Lo bueno.

Aunque el **efecto Dunning-Kruger** suele verse como una limitación, en algunos casos puede generar resultados positivos para quienes se sobreestiman, ya que es capaz de generar:

1. Mayor confianza para asumir retos.

Las personas con poca experiencia pero gran confianza en sí mismas pueden atreverse a tomar oportunidades que otros más preparados descartan por inseguridad. Por ejemplo, alguien con conocimientos limitados en negocios podría iniciar una empresa simplemente porque no es plenamente consciente de los desafíos así que decide enfrentarlos, en muchos casos pagar una difícil curva de aprendizaje y tener éxito, mientras que un experto podría dudar demasiado y nunca intentarlo.

2. Impulso en la motivación y el aprendizaje.

Creer que se tiene más habilidad de la real puede llevar a algunas personas a esforzarse más. Al principio, pueden sobrestimar sus capacidades, pero en el proceso de intentar demostrar su valía, terminan desarrollando nuevas habilidades y mejorando su desempeño real.

3. Efecto placebo en la autoconfianza

La confianza, aunque no esté completamente respaldada por habilidades reales, puede influir en cómo los demás perciben a una persona.

Esa actitud de conocimiento y liderazgo esta seguridad en sí mismo puede ser tan importante como la competencia técnica. Esto puede hacer que alguien sin grandes conocimientos consiga mejores oportunidades que una persona más preparada pero insegura.

4. Resistencia a la parálisis por análisis

Las personas que reconocen todas las dificultades y riesgos de una tarea pueden quedarse atrapadas en la duda y la inacción (lo que se conoce como *parálisis por análisis*). En cambio, alguien con el efecto Dunning-Kruger puede lanzarse al desafío, sin tanta preocupación y, con el tiempo, aprender de la experiencia.



Lo Feo.

El lado negativo y realmente feo de este patrón de comportamiento es que esta sobreestimación también puede llevar a cometer errores graves, generar conflictos o a quedar expuesto cuando se enfrenta una situación donde la incompetencia se hace evidente incluso peligrosa o mortal y por el otro lado la subestimación, puede ser una barrera que inhiba el crecimiento personal y colectivo de toda una sociedad.

Cómo evitar caer en este sesgo.

Para no ser víctimas del efecto Dunning-Kruger, es importante:

- Mantener una actitud de aprendizaje constante.
- Estar abiertos a la retroalimentación de expertos, la educación y capacitación continua así como la búsqueda del conocimiento.
- Ser conscientes de que siempre hay más por aprender.
- Dudar de las certezas absolutas y cuestionar nuestras propias opiniones.

En resumen, el efecto Dunning-Kruger nos recuerda la importancia de la humildad intelectual y de reconocer que cuanto más aprendemos, más nos damos cuenta de lo que aún no sabemos.





El Síndrome de la Fragilidad

Un Desafío en el Envejecimiento.

Por. Dres. Adriana García y Ulises Velasco.

El síndrome de fragilidad es un concepto que ha ganado relevancia en los últimos años debido al envejecimiento de la población mundial. Este término se refiere a un estado de vulnerabilidad en los adultos mayores, caracterizado por una disminución en la capacidad de adaptación del organismo frente a eventos estresantes, lo que incrementa el riesgo de resultados adversos como caídas, hospitalizaciones, discapacidad o incluso muerte.

El concepto fue desarrollado por la destacada investigadora Linda P. Fried, que junto con su equipo, orientado al campo del envejecimiento y la geriatría, en el año 2001 publicaron un artículo clave titulado "*Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype*" (Fragilidad en adultos mayores: evidencia de un fenotipo) para la revista *The Journals of Gerontology*. Este trabajo estableció uno de los modelos más reconocidos y utilizados para definir y medir la fragilidad como un síndrome clínico.

De acuerdo a este trabajo, la fragilidad se define como un síndrome clínico multidimensional, caracterizado por:

- Pérdida de reserva fisiológica: Reducción en la capacidad del cuerpo para enfrentar situaciones de estrés físico o mental.
- Deterioro en múltiples sistemas corporales, como el músculo-esquelético, inmunológico y metabólico.
- Alta probabilidad de resultados adversos en la salud, incluso frente a situaciones relativamente menores, como una gripe o un cambio en la medicación.

Este modelo incluye como criterios diagnósticos:

1. Pérdida de peso involuntaria: Más del 5% del peso corporal en el último año.
2. Debilidad muscular: Medida mediante el uso de un dinamómetro o sensación de fatiga.
3. Fatiga o agotamiento: Reporte subjetivo de sentirse fatigado o sin energía.
4. Lentitud al caminar: Evaluada a través de pruebas como la velocidad de la marcha.
5. Actividad física baja: Deterioro en la movilidad o la participación en actividades cotidianas.

Un individuo se considera frágil si presenta tres o más de estos criterios y pre-frágil si cumple uno o dos.

Síndrome de Fragilidad escala clínica.

Los **9 puntos** de la Escala de Fragilidad Clínica pueden ayudar a determinar si un paciente está en riesgo.

También es una guía para la comunicación entre médicos y pacientes.



Infografía desarrollada por la Universidad Complutense de Madrid

Factores de riesgo.

El síndrome de fragilidad se desarrolla a partir de una interacción compleja de factores, incluyendo:

Edad avanzada:

Más común en personas mayores de 65 años.

Comorbilidades:

Presencia de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o artritis.

Sarcopenia:

Pérdida de masa y función muscular, un componente central de la fragilidad.

Estilo de vida sedentario:

La falta de actividad física contribuye al deterioro funcional.

Factores nutricionales:

La malnutrición, tanto por deficiencias de nutrientes como por ingesta insuficiente, es un desencadenante común.



Impacto en la salud

La fragilidad está asociada con un mayor riesgo de:

Caídas y fracturas: Como resultado de la debilidad muscular y la inestabilidad.

Hospitalizaciones frecuentes: Debido a la incapacidad del organismo para manejar el estrés de enfermedades agudas.

Pérdida de independencia: Muchas personas frágiles requieren asistencia para actividades de la vida diaria.

Mortalidad aumentada: Especialmente cuando no se aborda adecuadamente.

Estrategias de prevención y manejo.

Aunque la fragilidad es un síndrome complejo, se pueden implementar medidas para prevenirla y manejarla de manera efectiva:

Ejercicio físico:

Programas de ejercicio multicomponente, como entrenamiento de fuerza, equilibrio y resistencia, han demostrado ser altamente efectivos.

Nutrición adecuada: Dietas ricas en proteínas, vitamina D y otros nutrientes esenciales son clave para preservar la masa muscular y la salud general.

Atención médica integral: La identificación temprana y el tratamiento de comorbilidades, como la osteoporosis o la sarcopenia, son fundamentales.

Rehabilitación física y cognitiva: La inclusión de terapias dirigidas puede mejorar la movilidad, la fuerza y la calidad de vida.

Apoyo psicosocial: La soledad y el aislamiento social pueden exacerbar la fragilidad. Fomentar la interacción social es crucial.



Cuestionario Básico para Evaluar el Síndrome de Fragilidad

Instrucciones:

Responda "Sí" o "No" a cada una de las siguientes preguntas.

Pérdida de peso:

¿Ha perdido más del 5% de su peso corporal (sin intención) en el último año?

(Ejemplo: si pesa 60 kg, esto equivale a perder más de 3 kg sin querer).

Fatiga o agotamiento:

Durante las últimas semanas, ¿se ha sentido frecuentemente fatigado, sin energía o demasiado cansado para realizar sus actividades diarias?

Debilidad muscular:

¿Tiene dificultad para cargar objetos relativamente ligeros, como una bolsa de compras o una botella de agua de 1 litro?

Lentitud al caminar:

¿Ha notado que camina más despacio de lo habitual o tiene dificultad para mantener el paso al caminar con otras personas?

Baja actividad física:

¿Realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana (como caminar rápido, nadar o montar bicicleta)?

Interpretación de resultados

0 criterios positivos: Robusto. No hay signos de fragilidad.

1 o 2 criterios positivos: Pre-frágil. Existe riesgo de desarrollar fragilidad; se recomienda tomar medidas preventivas.

3 o más criterios positivos: Frágil. Se sugiere una evaluación médica completa para establecer un plan de intervención.

Conclusión

La fragilidad como síndrome representa uno de los mayores desafíos en la atención de los adultos mayores. Su diagnóstico temprano y manejo integral pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y en la reducción de los riesgos asociados. La clave está en abordarlo desde un enfoque preventivo y multidimensional, fortaleciendo tanto la salud física como la emocional de quienes la padecen.





Violencia Vicaria.

Cuando el amor se usa
como arma.

Por Ori Takane.

La violencia vicaria, un tipo de maltrato que ha comenzado a visibilizarse en los últimos años, y se refiere a un tipo de violencia en la que una persona utiliza a los hijos o seres queridos de su expareja para hacerle daño, generalmente en el contexto de una relación de pareja que ha terminado.

Este fenómeno, aunque no nuevo, ha permanecido en la sombra debido a su complejidad y a la dificultad para identificarlo y combatirlo.

Si bien el término ha sido ampliamente usado para describir la violencia de hombres hacia mujeres, especialmente en casos donde el agresor busca dañar a la madre a través de los hijos, en un sentido más amplio, la violencia vicaria también puede darse de una mujer hacia un hombre.

Por ejemplo, una madre que impide el contacto de los hijos con su padre con el objetivo de causarle sufrimiento podría estar ejerciendo violencia vicaria. Sin embargo, en términos legales y de reconocimiento institucional, la mayoría de las leyes y estudios sobre este tema se han enfocado en la violencia masculina contra mujeres debido a su mayor incidencia y gravedad en términos de agresiones físicas o feminicidios vinculados a esta práctica.

Pero aunque el concepto se ha desarrollado principalmente en el contexto de la violencia de género, en términos estrictos **puede ser ejercida por ambos sexos.**

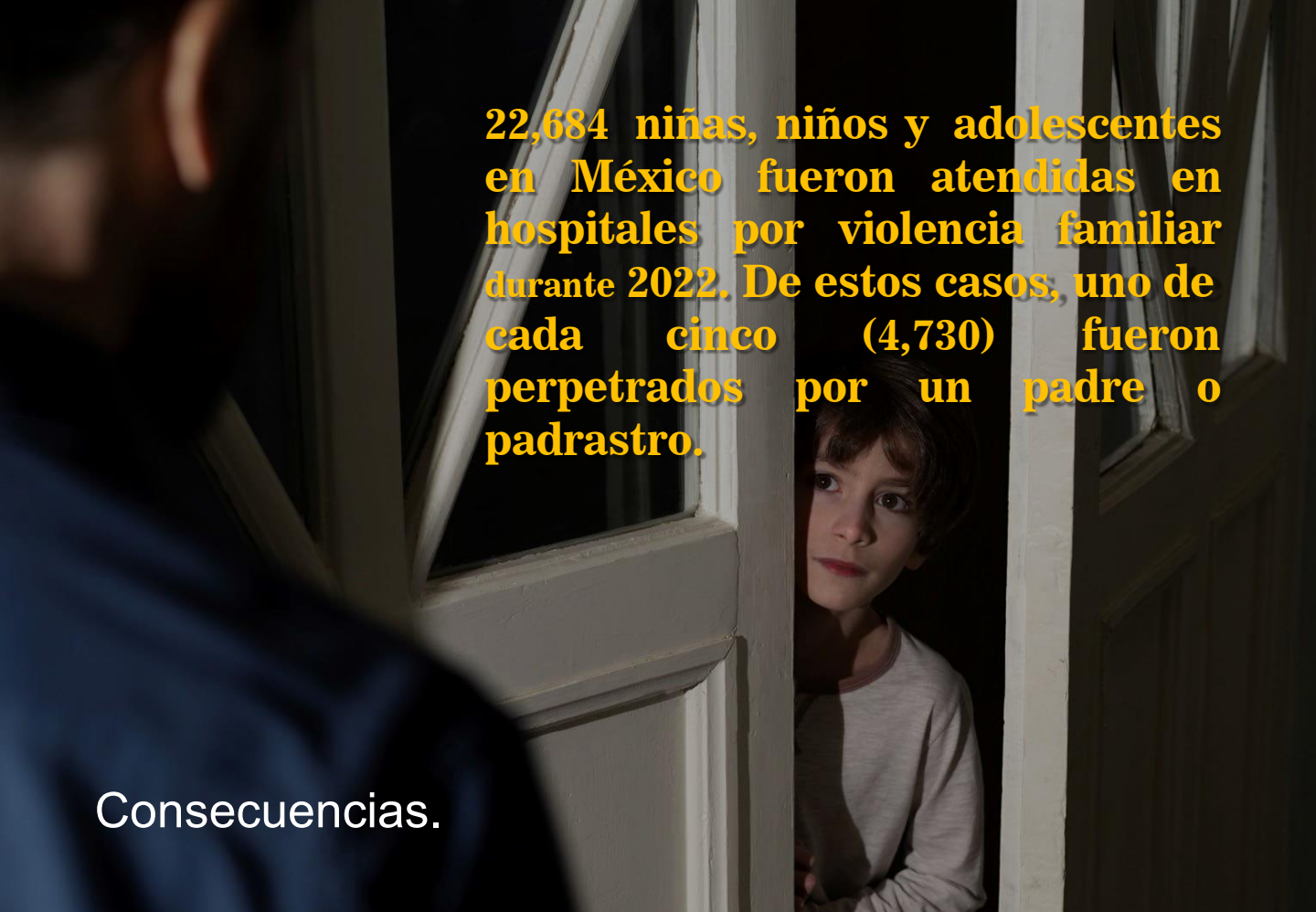
La violencia vicaria se manifiesta cuando el agresor, en un contexto de relaciones familiares, ejerce su poder a través del sufrimiento infligido a los niños, ya sea de manera psicológica, emocional o incluso física. Esta forma de violencia no solo afecta a la madre, quien es el objetivo directo del maltratador, sino que también genera un impacto devastador en la vida de los menores.

Características Principales

Instrumentalización de los hijos: El agresor utiliza a los niños como herramientas para prolongar el control y el abuso hacia la madre. Esto puede incluir la manipulación emocional, la alienación parental o el incumplimiento deliberado de acuerdos de convivencia o visitas.

Daño emocional: Los menores son expuestos a situaciones de tensión y conflicto, lo que genera consecuencias psicológicas profundas, como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático.

Amenaza a la integridad física: En los casos más extremos, el maltratador puede llegar a ejercer violencia física contra los hijos como forma de dañar a la madre, poniendo en riesgo la vida de los menores.



22,684 niñas, niños y adolescentes en México fueron atendidas en hospitales por violencia familiar durante 2022. De estos casos, uno de cada cinco (4,730) fueron perpetrados por un padre o padrastro.

Consecuencias.

La violencia vicaria tiene un impacto devastador tanto en las madres como en los niños. Para las madres, esta forma de violencia perpetúa el ciclo de abuso y refuerza el control del agresor, añadiendo un nivel de sufrimiento extremo al ver dañados a sus hijos. Para los menores, las secuelas pueden incluir dificultades en su desarrollo emocional, social y cognitivo, además de un aumento en el riesgo de repetir patrones de violencia en el futuro.

El Reconocimiento Legal

Aunque en algunos países se han dado pasos hacia el reconocimiento de la violencia vicaria como un delito, aún queda mucho por hacer en términos de legislación y protección. Es fundamental que las leyes contemplen este tipo de violencia y que se implementen medidas de prevención y atención a las víctimas.

¿Cómo Abordar la Violencia Vicaria?

Concienciación: Es esencial sensibilizar a la sociedad sobre esta forma de violencia, rompiendo el silencio y generando espacios de discusión y reflexión.

Protección de las víctimas: Se deben garantizar recursos de apoyo para madres e hijos, como refugios, atención psicológica y asistencia legal.

Formación de profesionales: Jueces, abogados, trabajadores sociales y otros actores clave deben estar capacitados para identificar y abordar casos de violencia vicaria de manera efectiva.

Prevención: Promover relaciones familiares saludables y educar sobre igualdad y respeto puede contribuir a prevenir la violencia en todas sus formas.

Reflexión Final

La violencia vicaria es una problemática que exige atención urgente. Reconocerla, nombrarla y actuar contra ella es un paso indispensable para proteger a las madres y, sobre todo, a los niños que son las víctimas más vulnerables de este tipo de maltrato. Como sociedad, debemos comprometernos a romper el ciclo de violencia y construir un futuro más justo y seguro para todos.

¿Se puede prevenir la Violencia Vicaria?

Prevenir la **violencia vicaria** requiere un enfoque integral que incluya educación, apoyo a las víctimas y acciones legales firmes. Aquí te comparto algunas estrategias clave para evitarla:

1. Educación y sensibilización

- ◆ Fomentar el conocimiento sobre la violencia vicaria en la sociedad para identificarla y actuar a tiempo.
- ◆ Promover relaciones familiares saludables basadas en el respeto y la corresponsabilidad parental.
- ◆ Incluir programas educativos sobre violencia de género y vicaria en escuelas, universidades y centros de trabajo.

2. Fortalecimiento de leyes y justicia

- ◆ Implementar y hacer cumplir leyes que protejan a las víctimas y sancionen a los agresores.
- ◆ Agilizar procesos judiciales para evitar que los agresores utilicen a los hijos como herramienta de manipulación.
- ◆ Crear protocolos efectivos en tribunales de familia para detectar y prevenir la violencia vicaria.

3. Apoyo psicológico y legal

- ◆ Brindar asistencia psicológica a madres, padres e hijos afectados.
- ◆ Ofrecer acompañamiento legal gratuito o accesible para las víctimas.
- ◆ Crear redes de apoyo comunitario para quienes enfrenten este tipo de violencia.

4. Medidas preventivas personales

- ◆ Mantener pruebas y documentos de cualquier tipo de violencia o amenazas.
- ◆ Buscar asesoría antes de iniciar procesos legales para evitar manipulaciones.
- ◆ Crear redes de apoyo con familiares, amigos o instituciones especializadas.

La **violencia vicaria** es un problema serio que afecta tanto a mujeres como a hombres, pero sobre todo a los niños, quienes terminan siendo el principal daño colateral. **La clave está en la prevención, la denuncia y la acción colectiva.**



Infografía sobre Violencia
Vicaria en España 2020

Cuestionario sobre evaluación sobre Violencia Vicaria.

Cuestionario de autoevaluación para que las personas identifiquen si están viviendo violencia vicaria. Este cuestionario no sustituye una evaluación profesional, pero puede ayudar a reconocer señales de alerta.

Responde **"Sí"** o **"No"** a cada pregunta.

1. Manipulación a través de los hijos

- ◆ ¿Tu expareja o pareja usa a tus hijos para enviarte mensajes, amenazarte o castigarte?
- ◆ ¿Te ha impedido o dificultado ver a tus hijos sin una razón justificada?
- ◆ ¿Has notado que tus hijos regresan de estar con el otro progenitor con un discurso de odio o rechazo hacia ti sin motivo aparente?
- ◆ ¿Tu expareja intenta que tus hijos sientan miedo o culpa por estar contigo?

2. Control y amenazas

- ◆ ¿Has recibido amenazas relacionadas con la custodia o visitas de tus hijos?
- ◆ ¿Tu expareja te ha dicho que te quitará a los niños como castigo por terminar la relación o denunciar violencia?
- ◆ ¿Ha incumplido acuerdos de visitas, pensión o manutención para afectarte emocionalmente?
- ◆ ¿Sientes que usa a los niños para ejercer control sobre ti?

3. Uso del sistema legal como herramienta de abuso

- ◆ ¿Te ha denunciado falsamente para limitar tu relación con tus hijos?
- ◆ ¿Ha interpuesto demandas constantes o sin fundamento para desgastarte emocional y económicamente?
- ◆ ¿Ha logrado influir en procesos judiciales para alejarte de los niños sin razones de peso?

4. Impacto en los niños

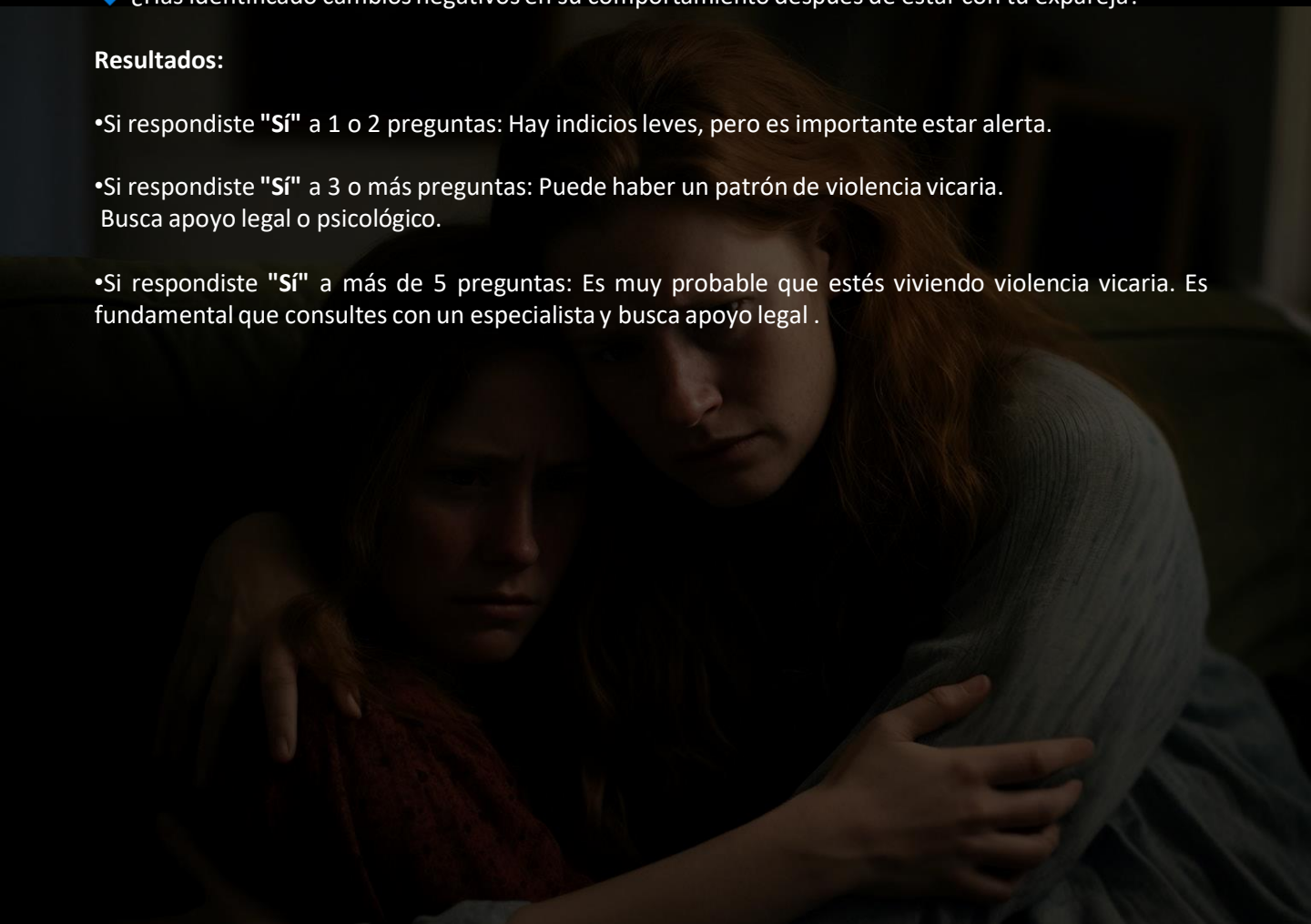
- ◆ ¿Notas que tus hijos están tristes, ansiosos o temerosos cuando hablan del otro progenitor?
- ◆ ¿Han expresado sentirse atrapados entre ambos padres y no saber a quién apoyar?
- ◆ ¿Has identificado cambios negativos en su comportamiento después de estar con tu expareja?

Resultados:

• Si respondiste **"Sí"** a 1 o 2 preguntas: Hay indicios leves, pero es importante estar alerta.

• Si respondiste **"Sí"** a 3 o más preguntas: Puede haber un patrón de violencia vicaria. Busca apoyo legal o psicológico.

• Si respondiste **"Sí"** a más de 5 preguntas: Es muy probable que estés viviendo violencia vicaria. Es fundamental que consultes con un especialista y busca apoyo legal .





FARMAVIDA

BI n star para tu
salud

somos distribuidores de medicamentos por:

Mayoó

Menudo

venta al público en general en:

Medicamentos de Patente

Medicamentos Genéricos

Medicamentos OTC

Material de curación

Artículos para bebé.

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



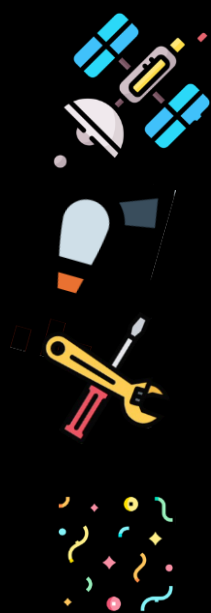
¿Colisión inminente?

El creciente riesgo de la chatarra espacial.

Por J. C. Vinci

Desde que el ser humano inició la carrera espacial en la segunda mitad del siglo XX, miles de satélites, cohetes y otras estructuras han sido lanzadas al espacio. Sin embargo, no todos estos objetos han regresado a la Tierra o han cumplido su propósito de manera controlada. En la actualidad, existe un problema creciente que amenaza la seguridad de futuras misiones espaciales y el funcionamiento de los satélites: la basura espacial.

La basura espacial se refiere a cualquier objeto artificial que orbita la Tierra y que ya no tiene utilidad. Puede incluir:



- Satélites inactivos o fuera de servicio.
- Etapas de cohetes y fragmentos de explosiones.
- Herramientas u otros desechos dejados por astronautas.
- Partes de colisiones entre objetos espaciales.

Según la Agencia Espacial Europea (ESA), actualmente hay más de **36,500 objetos mayores a 10 cm** orbitando la Tierra, junto con **millones de fragmentos más pequeños** que viajan a velocidades superiores a los 28,000 km/h.



Aunque estos desechos están fuera de nuestra vista, representan un riesgo grave. Algunas de las principales preocupaciones incluyen:

1. Riesgo de colisiones

A altas velocidades, incluso una pieza del tamaño de un tornillo puede causar daños catastróficos a satélites y estaciones espaciales. La Estación Espacial Internacional (ISS), por ejemplo, realiza maniobras regularmente para evitar impactos con desechos.

2. El efecto Kessler

Propuesto por el científico de la NASA Donald J. Kessler en 1978, este efecto sugiere que si la basura espacial sigue acumulándose, las colisiones entre los objetos generarán más fragmentos, aumentando el riesgo de nuevos impactos y creando una reacción en cadena que podría hacer inoperables ciertas órbitas.

3. Impacto en misiones futuras

El incremento de basura espacial puede dificultar futuras exploraciones. Los lanzamientos de cohetes y la instalación de nuevos satélites podrían verse obstaculizados si el espacio cercano a la Tierra se llena de escombros.

Aunque el impacto de la basura espacial en el **calentamiento global** y el **cambio climático** ha sido menos estudiado que otros factores terrestres (como la quema de combustibles fósiles), recientemente algunos investigadores han comenzado a analizar sus posibles efectos:

1. Reentrada de la Basura Espacial y Contaminación Atmosférica.

2. Efecto en la Reflectividad de la Tierra (Albedo)

3. Aumento de Lanzamientos y Emisiones de CO₂

4. Efecto Kessler y Futuras Restricciones para la Mitigación del Clima



1. Reentrada de la Basura Espacial y Contaminación Atmosférica

Cuando los desechos espaciales vuelven a entrar a la atmósfera terrestre, se desintegran y liberan **partículas de aluminio y otros metales**. Estas partículas pueden tener efectos sobre la **composición química de la atmósfera**, afectando potencialmente la formación de nubes y la reflectividad del planeta.

Un estudio reciente sugiere que estas partículas podrían alterar la estratósfera, impactando la **capa de ozono** y contribuyendo indirectamente al cambio climático.

2. Efecto en la Reflectividad de la Tierra (Albedo)

- La Tierra refleja parte de la radiación solar de vuelta al espacio, y esto se conoce como **albedo**.



- Los fragmentos de basura espacial y los satélites en desuso pueden actuar como pequeños espejos en la órbita terrestre, alterando la forma en que la luz solar es reflejada o absorbida.

- Si esta basura espacial reduce el albedo terrestre, **podría aumentar la absorción de calor**, acelerando el calentamiento global.

3. Aumento de Lanzamientos y Emisiones de CO₂

- Cada lanzamiento de cohetes genera una **gran cantidad de emisiones contaminantes**, como dióxido de carbono (CO₂), óxidos de nitrógeno y hollín.

- Con el aumento de la actividad espacial, estas emisiones pueden **afectar la atmósfera superior**, alterando los patrones climáticos a largo plazo.

4. Efecto Kessler y Futuras Restricciones para la Mitigación del Clima

Si la basura espacial sigue aumentando y el "Efecto Kessler" se vuelve más grave, podría dificultar el lanzamiento de satélites meteorológicos y misiones de geoingeniería diseñadas para combatir el cambio climático, como la inyección de aerosoles en la atmósfera para reducir la temperatura global.

La basura espacial es un desafío creciente que requiere soluciones inmediatas. A medida que la exploración del espacio avanza, es crucial que las agencias espaciales y empresas privadas trabajen juntas para evitar que la órbita terrestre se convierta en un vertedero incontrolable. La preservación del espacio cercano a la Tierra no solo es esencial para la tecnología actual, sino también para el futuro de la humanidad en la exploración del cosmos.



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.



VENTA DE PASCUA

Vida
Abuelo 
Soluciones para una vida mas plena

Lindavista

 clic para
Whats App

¿TE QUEDAS EN CASA? HAZLO COMODO



TODAS las
CAMAS
HOSPITALARIAS
con:

-7%
de DESCUENTO

DEL 1 AL 30 DE ABRIL 2025

www.vidaabuelo.com

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

***Aplican restricciones.**

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 .
Tripticos
Dípticos.
Comandas.
Etiquetas.
Notas de Remisión.
Recetarios.
Catálogos.



Especialistas en impresión

de Cartas y
menús para
Restaurantes
y Cafeterías.

Impresión en
gran formato
Plotter.
Banners y
Roll ups.

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



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

Impresiónate con STORE.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA



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



Distrito Colombia



Distrito Colombia

JEANS • FAJAS • BODYYS

Visítanos en
Puerta Tlatelolco

55 48 94 90 96

CLIC PARA
IR A NUESTRO



an Simón Tolnahuac,
ad de México,



Dicen que sonreír... es vivir.



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

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

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

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

Así que hemos diseñado un plan de servicio que permita a los pacientes ser atendidos en casa, de acuerdo a las condiciones del tratamiento, evitando 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



Según la escuela de medicina de Stanford.

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



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

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

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

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

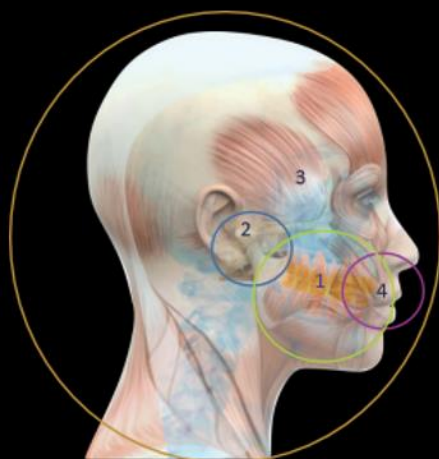
Además pueden contar con diferentes capas de protección, En combinación de laminados suaves, extra suaves, rígidos o extra rígidos, que otorgan seguridad, comodidad y evitan el desalojo del aparato, diseñados según el tipo de deporte o actividad que practicas.

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

Conoce más sobre protección oral recreativa y deportiva visitando nuestro sitio en. conexionlp.com/t3

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

55 57 818228 56 17 71 64 51



T3 Protección Total



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

CLIC PARA IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





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

[CLIC PARA IR A PÁGINA](#)



En Corto.

Resumen de un relato.



De. Nando Abad.

Ideas para parecer feliz

Por. Equipo Barco de papel.

"**Ideas para parecer feliz**" es una novela escrita por **Nando Abad**, guionista de series como *Aída*, *El Pueblo* y *7 Vidas*. La trama sigue a un grupo de excompañeros de instituto que, tras casi veinticinco años sin contacto, organizan una cena de reencuentro. Este evento se convierte en el catalizador de una serie de situaciones cómicas y reflexivas, donde cada personaje enfrenta sus propias inseguridades y anhelos

Mirar al pasado ayuda a reconocer las miserias presentes y es lo que les ocurre a los siete protagonistas. Las semanas previas al reencuentro se convierten en una contrarreloj patética y divertidísima para tapar sus vergüenzas. Es difícil en unos días ser menos viejo, quitarse la celulitis o tener un trabajo mejor valorado, pero nadie quiere echarse a llorar cuando le pregunten: "¿Y a ti qué tal te va?".

A medida que se aproxima la fecha del reencuentro, los protagonistas intentan mejorar aspectos de sus vidas para impresionar a los demás, desde su apariencia física hasta su estatus profesional. La narrativa alterna entre los años 1997 y 2022, ofreciendo una visión completa de la evolución de estos personajes y cómo sus sueños juveniles contrastan con la realidad actual.

Entre ellos destaca Vero, apodada "la Rara", quien, a diferencia de sus compañeros, muestra una fortaleza y autenticidad únicas al enfrentar un problema verdaderamente serio.

La novela, con un tono humorístico y desenfadado, invita al lector a reflexionar sobre el paso del tiempo, las expectativas sociales y la búsqueda de la felicidad en medio de las adversidades cotidianas.

"Ideas para parecer feliz" es una Tragi comedia que, más allá de las risas, ofrece una profunda reflexión sobre la vida adulta y las máscaras que a menudo usamos para encajar o aparentar éxito.



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

y estimulemos el comercio local.

Envía un whats a



Para solicitar tu ingreso.

O dale clic al logo.



Papelería EL PUNTO FINO

Copias - Enmicados - Engargolados - Bisutería - Computo



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

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA
IR A NUESTRO



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

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



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



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

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

TEL: 5525 8966 89

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

"EDUCACIÓN PÚBLICA Y GRATUITA"

@secundariaparatrabajadores19

Anúnciate en nuestra
revista interactiva.



Barco de papel



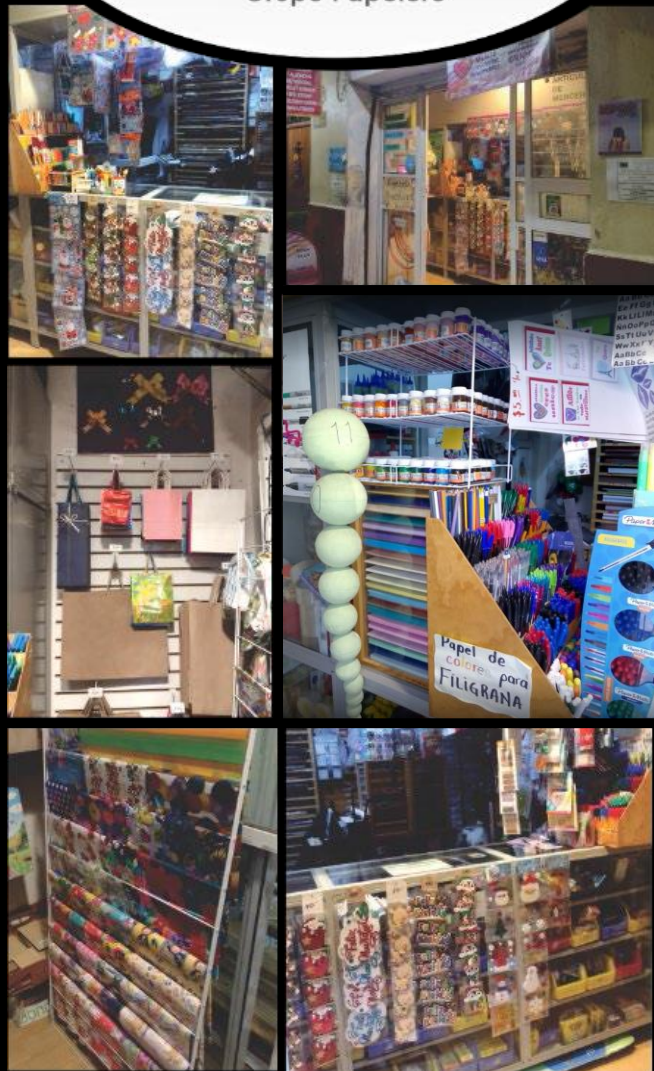
Visita nuestro micrositio
y descarga números anteriores

CLIC PARA IR A PÁGINA



MAKS

Grupo Papelero



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

Victoria 131
esq. Imperial
Col. Industrial.

CLIC PARA
IR A NUESTRO



Calidad y
tradición con
un gran servicio

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



CLIC PARA
IR A NUESTRO



CLIC PARA IR A PÁGINA





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

conexionlp.com/en

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA
IR A NUESTRO



Algunos modelos de nuestro catálogo



Sé Inteligente... porta un silbato.



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad

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

Información



ALIENTO DE VIDA

Uso de silbato como elemento de seguridad



VENDÓ Terreno campestre escriturado ante notario



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

Vista al lago casi a pie de carretera, le invitamos a conocer la bella localidad de San José Oponguio 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 Oponguio municipio de Erongaricuaru, Michoacán,
ESCUCHO OFERTAS.

Whats App 52 55 27 06 72 68



Mantenimiento preventivo

Diagnóstico

Reparación

Hardware

Instalación

Configuración

5557814700
 5528638144
 papeleriaolimpia18@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

A close-up photograph of an orange ant carrying a large, green, triangular leaf fragment on its back, walking across a rough, textured surface. The background is dark and out of focus.

Micrositios.

el poder de lo pequeño

Si dudas del poder de lo pequeño... es que no
has visto a una hormiga motivada
Levantar el doble de su peso.

En un mundo lleno de opciones, no basta con tener un buen producto o servicio; es esencial que las personas sepan que existes.

La visibilidad significa estar presente donde tu público está buscando comprar, ya sea en redes sociales, sitios web, escaparates físicos o plataformas digitales y también en donde no busca sitios que ofrecen contenidos, revistas digitales, blogs.

Cuando eres visible, generas confianza, credibilidad y te posicionas en la mente del cliente. Cada interacción con tu marca, ya sea un anuncio, una publicación o un mensaje, es una oportunidad para conectar, destacar y convertir esa conexión en ventas.

Recuerda, el cliente no puede elegir lo que no conoce. Por eso, invertir en estrategias para aumentar tu visibilidad no solo amplía tu alcance, sino que también potencia tu eficiencia en las ventas.

¡Haz que te vean y deja que tu propuesta hable por sí sola!"

En Micros hemos desarrollado una estrategia basada en tres ejes para apoyar la visibilidad y difusión de tus productos o servicios.

Diseñamos o reforzamos tu presencia digital.

Con nuestro Servicio de Creación de Micrositios, te ayudamos a establecer un espacio web moderno, atractivo y adaptado a tus necesidades.

Volanteo digital WhatsApp.

Conectamos tu negocio con las personas que importan, enviando promociones, anuncios y mensajes clave directamente a más de 120 grupos de venta, en todas las alcaldías de la CDMX o si lo prefieres podemos segmentar para promover en una alcaldía específica.

Publicamos una página completa con tu publicidad en nuestra revista digital Barco de papel.

Para posicionar tu marca frente a un público amplio, que busca contenidos diversos pero que también puede conectar con tus servicios o productos y así cubrimos a otro segmento de población.



Tenemos planes para cualquier presupuesto.
A partir de 500 pesos deducibles de
impuestos

Envía WA al 56 17 71 64 51

O Visítanos dando





Informes. 55 11 96 68 76 55 55 67 31 70

Visita nuestro Micrositio dando clic aquí:

Consulta veterinaria preventiva



¡Agenda ya!

@marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

CLIC PARA IR A PÁGINA



CLIC PARA
IR A NUESTRO



Cambio de Imagen



Servicio VIP
55 5567 3170

MARILU Veterinaria & Spa

ESTERILIZACIÓN



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

INFO

MARILU @marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa

MARILU 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

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

*CONOCE NUESTRA
pet Shop!*



MARILU @marilu_veterinaria @Marilú Veterinaria & spa



Mitos y realidades sobre el pelo de gato

Por: Dra. Adriana García Ruiz.

•El pelaje de los gatos no solo es una característica estética que los hace lucir adorables, sino que también cumple múltiples funciones esenciales para su bienestar. Desde la protección contra el clima hasta la comunicación con otros felinos, el pelo de los gatos es un elemento clave en su vida.

• Funciones del Pelo en los Gatos.

1.Regulación térmica: El pelaje ayuda a los gatos a mantener una temperatura corporal estable. En invierno, actúa como aislante contra el frío, y en verano, permite la circulación de aire entre los pelos para evitar el sobrecalentamiento.

2.Protección contra el ambiente: La piel de los gatos es sensible, y su pelo les brinda protección contra el sol, los arañazos y otros agentes externos como el polvo y la suciedad.

3.Sentido del tacto: Además de los bigotes, los gatos tienen pelos especializados llamados "vibrisas" en diferentes partes del cuerpo, que les ayudan a detectar objetos y moverse con precisión, incluso en la oscuridad.

4.Comunicación y expresión emocional: Los gatos pueden erizar su pelo cuando se sienten amenazados o emocionados. Este mecanismo, conocido como "piloerección", es una señal de advertencia para otros animales o una reacción instintiva ante el miedo.



Tipos de Pelo en los Gatos

El pelaje felino varía según la raza y la genética. Algunos de los tipos de pelo más comunes incluyen:

- **Pelo corto:** Es el más fácil de cuidar y suele caerse menos. Razas como el gato Europeo o el Siamés tienen este tipo de pelaje.
- **Pelo largo:** Necesita más cuidados y cepillados frecuentes para evitar nudos. Razas como el Persa o el Maine Coon presentan esta característica.
- **Pelo rizado :** Algunas razas, como el Cornish Rex, tienen un pelaje ondulado.
- **Sin pelo** el Sphynx es prácticamente lampiño, aunque tiene una fina capa de vello.



Cuidados del Pelo del Gato

Para mantener el pelaje sano y brillante, es importante:

- ✓ Cepillarlo regularmente según la longitud de su pelo para evitar la acumulación de nudos y bolas de pelo.
- ✓ Proporcionarle una dieta equilibrada rica en ácidos grasos y proteínas, fundamentales para la salud de la piel y el pelo.
- ✓ Evitar baños innecesarios, ya que los gatos son expertos en aseo propio. Solo deben bañarse en casos específicos, como cuando su pelaje está muy sucio o por razones médicas.
- ✓ Vigilar la caída excesiva de pelo, ya que puede ser un signo de estrés, mala alimentación o problemas de salud.

Curiosidades sobre el Pelo de los Gatos.

- 🐾 Un solo gato puede perder hasta 50 millones de pelos al año.
- 🐾 Los gatos se acicalan hasta un 30% del día, lo que los ayuda a mantener su pelo limpio y reducir el estrés.
- 🐾 Algunos gatos pueden cambiar el color de su pelaje con el tiempo, especialmente si están expuestos al sol o tienen ciertas condiciones genéticas.

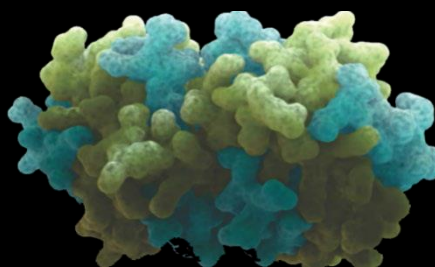
En conclusión, el pelo del gato es mucho más que una simple capa externa: es un reflejo de su salud y bienestar. Con los cuidados adecuados, no solo lucirá hermoso, sino que también contribuirá a una vida más saludable y feliz para tu felino.

Soy alérgico a los gatos.

Seguro que has escuchado la expresión "Soy alérgico a los gatos" o Soy alérgico al pelo de gato, de acuerdo allergy insider expertos en alergias a nivel mundial, entre el 7 y el 25 por ciento de la población.² puede ser sensible, no a los gatos, ni tampoco a su pelo sino a la proteína **Fel d 1**, presente en la saliva, la piel y las glándulas sebáceas de los gatos. A diferencia de lo que muchos creen, el pelo del gato en sí no es el alérgeno principal, sino que actúa como un vehículo para transportar estas partículas alergénicas en el ambiente.

Las personas alérgicas a los alérgenos de gato pueden experimentar síntomas cuando inhalan los alérgenos (ya sea por contacto directo o indirecto con un gato)

Estructura de la proteína Fel d 1



Cuando los gatos se acicalan, la proteína Fel d 1 de la saliva se deposita en su pelaje y piel, y luego se libera en el ambiente en forma de partículas microscópicas que pueden permanecer en el aire durante horas e incluso adherirse a muebles, ropa y alfombras.

Características de Fel d 1

Es ligera y pegajosa, lo que facilita que se disperse y se mantenga en el ambiente por mucho tiempo.

No está relacionada con el largo del pelo del gato, lo que significa que tanto los gatos de pelo largo como los de pelo corto pueden producirla.

Algunos gatos producen menos cantidad de Fel d 1, lo que los hace más tolerables para personas alérgicas.

¿Se puede reducir la exposición a Fel d 1?

Sí, aunque es difícil eliminar completamente este alérgeno, algunas estrategias pueden ayudar:

- ✓ Mantener al gato limpio con baños ocasionales (solo si lo tolera).
- ✓ Usar filtros HEPA en casa para reducir alérgenos en el aire.
- ✓ Limpiar muebles y aspirar con frecuencia.
- ✓ Evitar que el gato duerma en la cama o en zonas cerradas.
- ✓ Consultar con un alergólogo sobre vacunas o tratamientos para la alergia.

Si bien estas medidas pueden ayudar a reducir los efectos de la Fel d 1, cada persona reacciona de manera diferente, por lo que es recomendable pasar tiempo con el gato antes de adoptarlo para evaluar la reacción alérgica.



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

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.