Año 33,Enero 31, 2020
No. 635
Costo $10.00

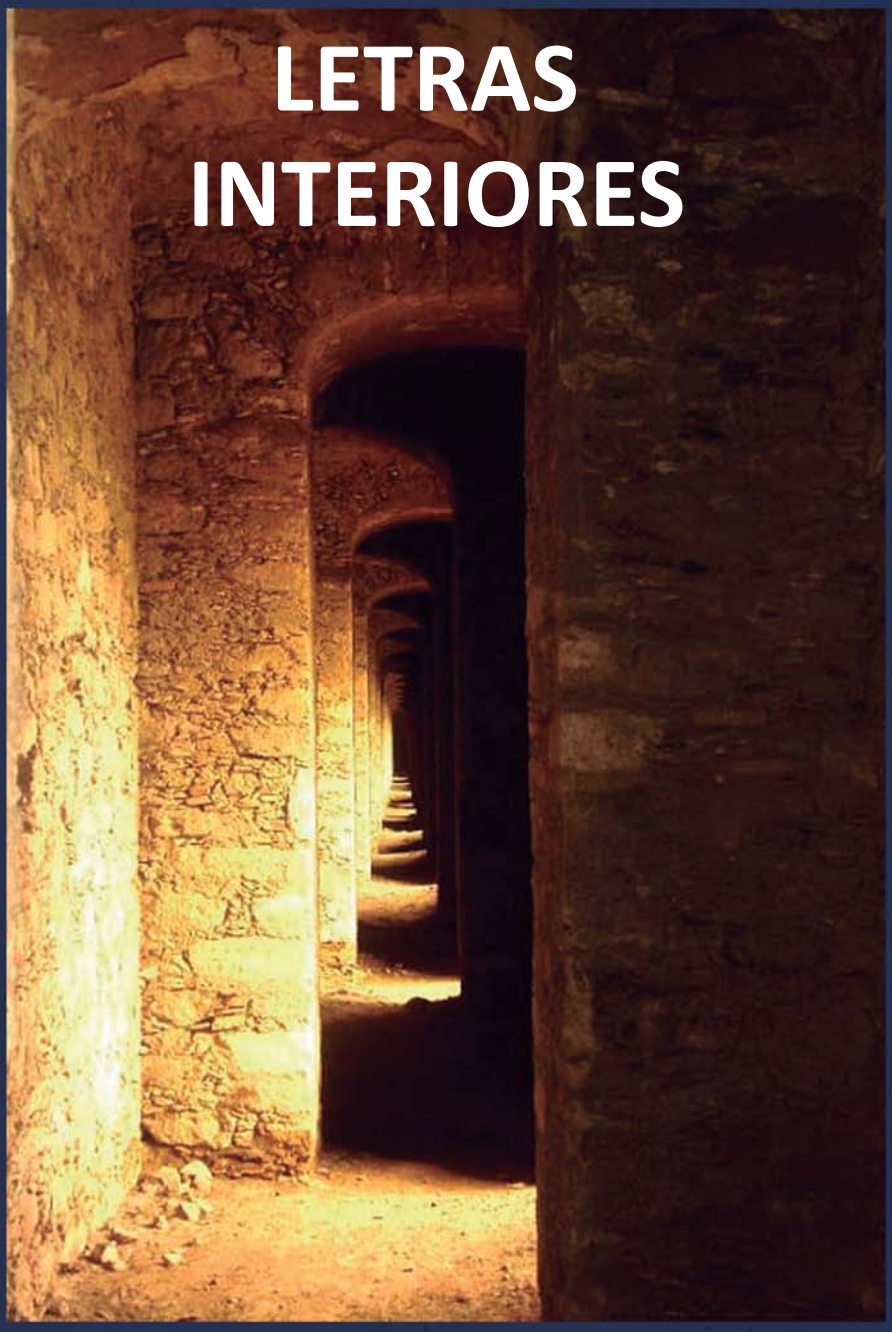
Revista Plural hecha por Periodistas Singulares

ÁGORA mexiquense

MONUMENTO A LA BANDERA EN TOLUCA, PRIMERO EN EL PAÍS

La peor desgracia: ganarte el avión en la rifa

ANTOLOGÍA DE
ESCRITORES GUANAJUATENSES



LETRAS INTERIORES

Las literaturas regionales se reconocen a sí mismas en un intercambio acotado por su tiempo y espacio propios. En el caso del Estado de Guanajuato, se origina en fechas recientes un movimiento de tertulias literarias que, de modo itinerante, ha recorrido prácticamente todos los municipios del estado. Con ese dinamismo, se ha podido integrar en torno suyo una nómina amplia de escritores que no solo engrosan la propia tertulia, sino que dan testimonio de la vitalidad del orbe de las letras en este sector del mundo.

Benjamín Valdivia

La Antología de Escritores Guanajuatenses, es un proyecto de gran importancia para la Red Estatal de Tertulias Literarias Guanajuato, ya que no solo contiene la participación de los integrantes y simpatizantes de la Red, provenientes de treinta municipios de la entidad, sino que su impresión, permitirá que sea una obra que permanezca como una huella en la historia, una evidencia perenne y a la vez tangible del quehacer literario en este momento.

RED ESTATAL DE TERTULIAS LITERARIAS GUANAJUATO

TERTULIAS LITERARIAS GTO RED ESTATAL

RED ESTATAL DE
TERTULIAS LITERARIAS GUANAJUATO

Contenido

Otorgó IMSS reconocimiento a enfermera del Estado de México por brindar atención de calidad

Jorge Hernández Ochoa

La peor desgracia: ganarte el avión en la rifa

L.N. Maricruz A. Medrano y L.N. Angel Hernández Rojo

Mitos y realidades de "hacer una dieta"

El Partenón

Monumento en honor al lábaro patrio en Toluca fue el primero en el país

El Rober

Ciclista mexicanos, con boleto a olímpicos de Tokio...

Felisabelli Holiten

Errores que se volvieron costumbre

4691 14 19

Edición 635

Enero 31, 2020

¡*Adquiera su revista en puestos de periódicos*!

Directorio

Lic. Felipe Pérez Ávila
Director Editor
(Miembro activo de la Asociación de Periodistas del Valle de Toluca)
Lic. Eder Pérez Hernández
Director Adjunto
Ing. Fabricio Pérez Hernández
Director

Diseño: L.D.G. José Antonio Vega Salazar / L.D.G. Israel Rubio García
Responsables de impresión y acabados: Rafael Ayala / Fernando González M./ Luis I. Conrrado Sánchez

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel./Fax: 01 (722) 272 74 30 / 918 39 15
Correo electrónico: agora_revista@yahoo.com.mx

Registrada ante la Dirección General del Derecho de Autor, según consta en el número de oficio 206/98.352. Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2007-020614502500-102. Certificado de Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 1/4 32"89"/6222.

OTORGÓ IMSS RECONOCIMIENTO A ENFERMERA DEL ESTADO DE MÉXICO POR BRINDAR ATENCIÓN DE CALIDAD

Con nueve años en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en el Estado de México, la Licenciada en Enfermería, con maestría en terapia intensiva, Graciela García Vega, por su preparación académica, responsabilidad en su labor profesional y su entrega como servidora pública en la atención diaria con sus pacientes, obtuvo la distinción como la mejor, entre más de seis mil de sus compañeras y compañeros que integran el personal de enfermería en esta demarcación.

Esta distinción forma parte del Programa Institucional de Reconocimientos a la Atención de Calidad de Enfermería Base y Confianza del IMSS 2019.

Egresada de la Universidad Autónoma del Estado de México, campus Valle de Chalco, a Graciela la vemos desempeñarse de manera activa y profesional en el servicio de Diálisis del Hospital General de Zona (HGZ) 53, del IMSS, desde las siete de la mañana, hasta las tres de la tarde, de manera amable y con una gran sonrisa en la atención hacia sus pacientes.

"Por las características del servicio de diálisis, mis pacientes son adultos mayores, a los que les trato con sensibilidad y una atención de calidad; los oriento debidamente en su proceso y el cuidado que deben tener en su catéter: mientras mis pacientes estén conmigo, son mi familia, y como tal busco dar la atención que merecen y el afecto que difícilmente se les da en un hospital. Mi paciente, en mi servicio, es mi prioridad", comentó.

Graciela se hace distinguir por su jovialidad y dinamismo. Mientras les toma la presión arterial, les coloca la vacuna correspondiente a sus pacientes, les pregunta cómo están y si siguen con puntualidad las instrucciones médicas. No deja de recomendarles los cuidados que requieren por su tipo de enfermedad, y les recuerda la próxima cita de su tratamiento.

Sus compañeras del servicio de diálisis le demuestran su apoyo y afecto, y reconocen en ella su profesionalismo, pero sobre todo "la calidez con la gente".

Después de que egresó de la UAEM en el 2009, hace 10 años, Graciela Garcia Vega obtuvo una maestría en terapia intensiva por parte de la misma universidad. Además de un sinnúmero de cursos en plataforma digital y cursos presenciales. Todos ellos, avalan su calidad profesional.

Graciela García Vega invitó a sus compañeras y compañeros para que no vean a la profesión como una obligación, sino como una actividad apasionante. "No se conviertan en robóticas o robóticos, decir esto voy hacer y ya, sino deben de profundizar para comprender los procesos que se da en un cuerpo, en su ser humano. Aportar calidad y calidez al paciente".

Manifestó que el reconocimiento por el cual se le ha distinguido, "es parte de mi superación para ser mejor en el ramo de la enfermería, en beneficio de mis pacientes".

APADRINA DIF ZINACANTEPEC A NIÑAS Y NIÑOS DE ESCASOS RECURSOS

Con motivo de día de reyes y para continuar fortaleciendo la ilusión de los más inocentes, se realizó la entrega de distintos obsequios a niñas y niños zinacantepequenses de escasos recursos, los cuales fueron apadrinados por titulares de área, el director y la presidenta honorifica del DIF Zinacantepec, durante un desayuno que se ofreció a los pequeños dentro de las instalaciones de la institución convivieron con sus madrinas y padrinos de reyes.

Durante su discurso la representante del órgano de asistencia social, Marisela Pardo Vallejo, mencionó la importancia de conservar la ilusión en los pequeños, que sin importar su situación deben tener una vida feliz donde puedan jugar y expresarse, exhortó a los padres de familia, así como a personal de la institución seguir trabajando en cooperación por el bien de niñas y niños zinacantepequenses, promoviendo además sus derechos y bienestar.

De igual manera refrendó la disposición y las puertas abiertas que este organismo descentralizado tiene para atender a madres solteras, adultos mayores, personas con discapacidad y familias enteras, en temas de medicina general, nutrición, odontología además de bienestar e integración familiar.

LA PEOR DESGRACIA: GANARTE EL AVIÓN EN LA RIFA

Por Jorge Hernández Ochoa

.- Gran polémica por el anuncio de que el Gobierno propone rifar el avión oficial.

.-El secretario de Comunicaciones se enreda por hablador.

.- Nunca habíamos tenido un presidente tan ocurrente; el ingenio tabasqueño se impone.

Nunca en la vida independiente de México habíamos tenido un presidente con la picardía y la chispa, clásicas de la gente del sureste. Habrá muchos que lo critiquen, tal vez por su falta de buen humor o por no entender esa chispa tan genial que distingue a esta gente. Nada más hay que pensar en el nombre que le impuso a su rancho en Macuspana: "La Chingada", y las referencias que hacía de ello durante la campaña, al advertir que solo tenía dos opciones: el Palacio Nacional y su rancho.

Eso fue solo la muestra de lo que vendría. Ganó el derecho de habitar el Palacio Nacional. Es el presidente de México y, de entrada, acabó con la residencia oficial conocida como "Los Pinos", donde habían habitado los presidentes, desde Lázaro Cárdenas hasta Enrique Peña Nieto y a renglón seguido puso a la venta el avión presidencial alegando que no se subiría a esa nave por nada del mundo, pues resulta "insultante viajar en un lujoso avión mientras hay cincuenta millones de mexicanos en la pobreza".

Muchos lo califican de gobernar sin un programa claro, y más vien proceder a base de "puntadas"; otros dicen que es más lo que ha destruido que lo que ha construido. El primer año de este sexenio ha tenido características singulares que dan pie a los "profetas" para ver un futuro incierto.

Podemos estar de acuerdo o no con la actuación del presidente, pero es una realidad que su paso por la primera magistratura

dejará una huella sin precedente. Su actuación, necesariamente tendrá que ser recordada mucho más allá de las cuestiones anecdóticas, como esa de viajar en aviones comerciales como un pasajero más.

Retomemos el asunto de la rifita esa. De acuerdo con los planes, si no hay compradores hasta el 15 de febrero, se ha dicho, entonces se hará la rifa. Pa'su mecha, diría mi paisano.

La Lotería Nacional vende billetes enteros y fracciones. Los enteros se fraccionan en " cachitos", que son un vigésimo del entero. En esas condiciones, ¿cómo carambas le piensan hacer para entregar el premio mayor? Si alguien tiene uno o mas cachitos del entero, ¿qué le van entregar, una parte del avión? Digamos que ¿la vigésima parte de la nave?

También se ha dicho que cada cachito costaría 500 pesos y calculan unos seis millones de billetes, pero no ha explicado con claridad si esos seis millones de billetes serán enteros o cachitos de 500 pesos. Todo eso ha despertado la curiosidad de los posibles compradores, como Jiménez Espríu, que, después del jalón de orejas, dijo que sí es posible la rifa, cuando antes lo negó rotundamente, y ahora asegura que él compraría dos cachitos.

Sin presumir dotes de sabelotodo o iluminado, les puedo asegurar que la tal rifa no pasará de ser una más de las desmañanadas ocurrencias de un presidente que se divierte provocando polémicas por cada una de las propuestas que hace y, cuando ya ve que le resulta imposible llevar a la práctica la propuesta, se inventa una "consulta popular" que puede ser "a mano alzada o en voto secreto", según las condiciones del momento.

Cuando el primer presidente panista, Vicente Fox, estaba en la cima, decía: "Me van a extrañar", porque su forma de gobernar, por desconocida, resultaba novedosa. Nadie lo extraña. En la actualidad su recuerdo ha sido borrado por los acontecimientos actuales.

Nada mas hay que ver lo que sucede en el sector salud. No hay quien se salve. Un desbarajuste total en todas las áreas y la misma " contundente" respuesta: " Son los conservadores y la prensa fifi los que organizan protestas"…

Sin embargo, estamos muy cerca de un verdadero desastre en la salud de los mexicanos. Se corre el riesgo de una verdadera epidemia que puede causar mucho mas problemas de los que el Gobierno busca tapar o, para decirlo de otra manera, culpar a los corruptos del pasado.

El asunto del Seguro Popular, perfectible y todo lo que se quiera, pero funcionaba y servía a la gente que ahora se encuentra desamparada. El Insabi, a un año de su instauración, no sirve más que para que la gente se muera esperando ser atendida como les prometieron.

El Seguro Social, que con todas las fallas de algunos de sus empleados más o menos funcionaba, ahora se ha convertido en un desastre. Todo

mundo ordena: desde el vigilante uniformado hasta el especialista en quién sabe qué diablos, tiene su propia forma de " servir".

Las recetas que entregan los médicos son cambiadas por el empleado de la farmacia, porque, según su forma de actuar, " es lo mismo". Es decir, ahora resulta que el empleado que surte las recetas, sin el menor conocimiento de medicina, sabe más que el médico que ordena los medicamentos a los pacientes. Y sigue adelante la 4T (cuarta tomada de pelo).

Mitos y realidades de "hacer una dieta"

Por: L.N. Maricruz A. Medrano y L.N. Ángel Hernández Rojo

En la actualidad existe muchísima información en cuanto a los temas de nutrición, pérdida de peso, ejercicios para hacer en casa sin esfuerzo, productos "milagrosos", dietas alternativas, entre otros más, que lo único que generan es la práctica de hábitos nada saludables para nuestro organismo. Incluso, sin duda alguna, cada vez es más común encontrarnos con algún anuncio con estas temáticas en revistas, televisión o redes sociales, y generan un impacto negativo en la salud.

En algún momento de nuestras vidas, una de las metas personales ha sido el desaparecer "la lonjita" o esos "kilitos" de más, y para lograrlo recurrimos a la práctica de dietas "milagro", recomendadas en su mayoría por otras personas que no precisamente están capacitadas para brindar dicha orientación. Es importante saber que, si usted desea perder peso o tiene alguna inquietud sobre su estilo de vida, hable con un médico o nutriólogo para conocer cual es el mejor tratamiento de acuerdo con sus necesidades, fisionomía y actividades que realiza. Cabe recalcar que una adecuada orientación para lograr tu peso ideal debe ser individualizada y ajustarse a cada persona.

Y tomando en cuenta lo anterior, vamos a desvelar algunos de los mitos más comunes al realizar alguna dieta…

1 Cuando estoy a dieta no debo consumir cereales de ningún tipo...

MITO: El cereal "engorda", por ello, no debo consumir pan, tortilla, pastas, arroz, harinas, etc., porque contienen "carbohidratos", y ellos son los responsables del aumento de peso y grasa abdominal.

REALIDAD: Los cereales son un tipo de alimento fundamental en nuestra dieta, nuestro cuerpo necesita de los Hidratos de Carbono (NO carbohidratos), ya que son la principal fuente de energía para el organismo. Un 50 a 60% de nuestra alimentación diaria debe estar compuesta de estos nutrimentos. De preferencia incluir cereales integrales por su contenido de fibra, mientras que no debemos rebasar un 15% de hidratos de carbono simples (Ej.: mermeladas, pastelillos, azúcares y harinas refinadas, etc.).

2 Entre menos grasas comas, mejor...

MITO: La grasa es lo peor para el organismo, se acumula y forma las "llantitas", es la responsable del acné y que aumentes de peso más rápido.

REALIDAD: La recomendación para nuestra alimentación diaria es que debe estar compuesta por de 25 a 30% de grasas. En los alimentos podemos encontrar la grasa en sus formas animal y vegetal, y debemos tomar en cuenta cuál es la grasa más adecuada.

Es recomendable disminuir el consumo de grasa saturada, la cual abunda en alimentos industrializados, fritos, capeados y/o empanizados. Mientras tanto, incluir fuentes de grasa poliinsaturados, ya que nos ayuda a reducir el colesterol en sangre, prevenir enfermedades cardíacas y cerebrovasculares. Este tipo de grasa lo podemos encontrar en semillas (nuez, almendra, avellana, cacahuate, chía, etc.), aguacate, pescado, salmón, etc.

3 Si el alimento es "light" o "bajo en grasa", puedo comer la cantidad que quiero...

MITO: Los productos "light" o "bajos en grasa" no tienen calorías y no me van a subir de peso, así que puedo comerlos con total libertad.

REALIDAD: De acuerdo con la normatividad alimentaria vigente, los alimentos "light" o "bajos en grasa" deben cumplir ciertas características, las cuales no precisamente son un contenido de 0 kilocalorías o 0 gramos de grasa.

Las normas oficiales mexicanas exigen que para denominar un alimento como bajo en grasa, su contenido de grasa debe ser menor o igual a 3 gramos por porción, mientras que en productos sin calorías (light), su contenido debe ser menor a 5 kilocalorías por porción. Lo que sin duda nos indica que, si contienen grasa y kilocalorías, quizás en menor cantidad que otras presentaciones, pero que a final de cuentas si recurrimos a un exceso en su consumo, producirán un aumento de peso.

Los licuados y jugos "quema grasa" son una buena opción para perder peso...

4

MITO: Ciertos licuados y jugos ayudan a perder peso porque "queman" la grasa del organismo debido a las propiedades que tienen sus ingredientes.

REALIDAD: El consumo de licuados comerciales y jugos no está recomendado por especialistas en materia de Nutrición debido a su alto contenido en azúcares simples, los cuales brindan saciedad momentánea y bajo contenido de otros nutrimentos esenciales para el organismo. Específicamente, se debe evitar el consumo de jugos naturales e industrializados por su alto contenido de azúcar y bajo contenido de fibra, en cuyo caso, debemos preferir licuados sin colar que contengan un 80% de verduras y un equivalente de fruta para aprovechar de mejor manera su contenido nutricional.

Por último, cabe mencionar que no existe ningún alimento, producto o método "quema" grasa como tal, lo que sucede en el organismo con este nutrimento es que se asimila para la obtención de energía dependiendo de las actividades que realicemos.

Entre mayor cantidad de ejercicio realice, mayor será la perdida de peso...

5

MITO: Si realizo ejercicio con mayor frecuencia y tiempo, voy a bajar de peso y puedo comer lo que quiera.

REALIDAD: Es común que, al iniciar un plan de ejercicio para bajar de peso, lo hagamos con gran voluntad y frecuencia, pero en la mayoría de los casos caemos en exceso y, por ende, nuestro cuerpo suele colapsar, por lo tanto, dejamos de realizar actividad física. Es importante mencionar que un tratamiento adecuado para la pérdida de peso debe englobar un plan de alimentación individualizado acompañado de un esquema de actividad física adecuado y descanso para que el cuerpo tenga mayor rendimiento y pueda seguir al pie las recomendaciones brindadas por un profesional de salud.

Para concluir, es importante que, si deseas perder o mantener un peso adecuado establezcas metas y objetivos a mediano y largo plazo, anteponiendo en todo momento tu salud y bienestar personal. Es completamente falso que perderemos peso en tan poco tiempo sin riesgos para el organismo, para una pérdida de peso exitosa lo primero que debemos llevar a cabo es cambiar nuestro estilo de vida por completo.

NOTA: DIETA se refiere a todos los alimentos que consume un individuo a lo largo del día.

Por lo tanto, es incorrecto utilizar el término "dieta" para referirnos a un régimen de alimentación. Lo adecuado es usar el término **"plan de alimentación"**.

Pide tu cita con el L.N. Ángel Hernández Rojo al teléfono o por WhatsApp 7224065381.

Contaremos con un servicio integral apoyados con tecnología de última generación para un diagnóstico de Composición Corporal completo.

Aprovecha el PRECIO ESPECIAL por apertura de $400

Horario de atención: Lunes a Viernes de 8.00 AM a 8.00 PM

PARA MAYORES INFORMES DÉJANOS UN MENSAJE.

Facebook: https://www.facebook.com/nutricionydesarrollomx/

Editorial

Podemos estar de acuerdo o no, pero lo que es un hecho irrefutable es que la democracia en los Estados Unidos de América se da el lujo de llevar a su presidente a un juicio político que le puede costar el cargo.

Desde luego ya hay antecedentes que nos demuestran que el Congreso estadounidense es cosa seria, y si alguien lo duda que le pregunte a Richard Nixon. El watergate lo puso en el lugar de los villanos del llamado país más poderoso del mundo.

Ahora Donald Trump vive su propio calvario y no se descarta la posibilidad de que sea destituido, con lo que le diría adiós a su sueño de reelegirse.

Aquí en nuestro país a los únicos servidores públicos que llegan a destituir son a los carteros; los diputados tienen fuero y los presidentes de la República son intocables.

Existen algunos garbanzos de a libra, cuando algún funcionario es destituido se le pide renuncie por motivos de salud.

Así las cosas, nuestra incipiente democracia tiene mucho camino por recorrer, para ello se requiere mayor participación ciudadana en los quehaceres de la política y que tanto diputados como senadores asuman una posición crítica, inteligente y responsable.

El Partenón
Suplemento Cultural
No. 528 Año 33
Enero 31 2020
Felipe Pérez Ávila / Director Editor

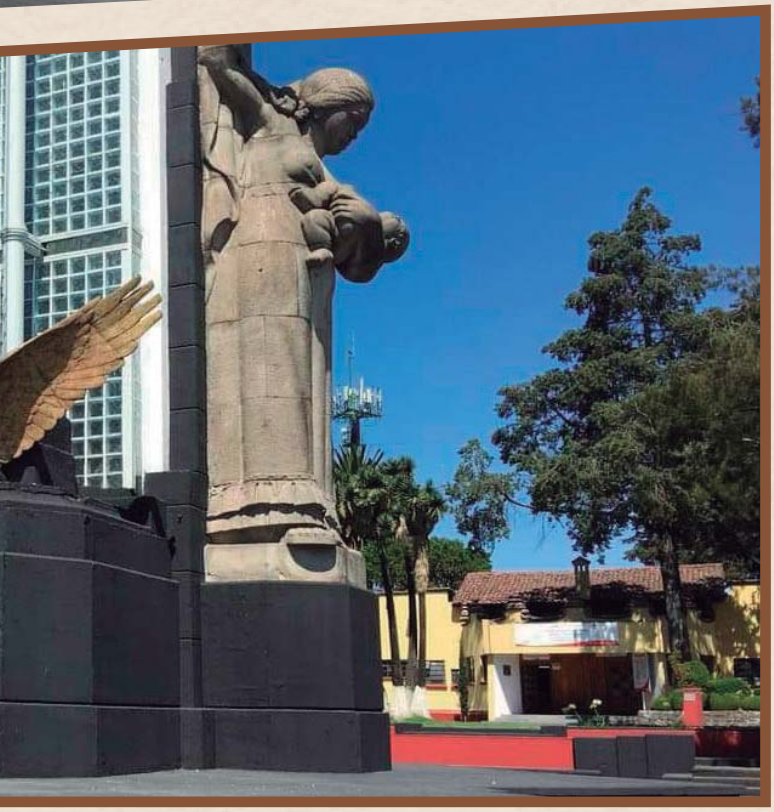
MONUMENTO EN HONOR AL LÁBARO PATRIO EN TOLUCA FUE EL PRIMERO EN EL PAÍS

Por: Mary Cruz González Macedo

La necesidad de respeto se representa a través de una pieza de tela que nos recuerda lo que fuimos y lo que seremos; se trata de una bandera, que ratifica nuestra nación, aquella por la que Juan Escutia ofrendó su existencia antes de ser mancillada por los invasores extranjeros. Por ello, cabe reflexionar en actitudes un poco desmemoriadas, es decir, sobre el ayer que regó con su sangre la voluntad de los que se sintieron héroes; la tragedia vino como el gafete de presentación de los caídos. El Mañana instaura un parámetro para la codicia de los que se proclamen líderes, todos se guiarán por los tristes de alegría egoísta. El presente enfrenta miedo, por aquellos que se creen los dueños de la felicidad; seres sin conciencia que se dominan por aberraciones en la mente, y que se camuflajean entre la masa informe que deambula por los féretros (mal llamados caminos), inclinándose por decisiones mundanas como si fueran oportunidades, sin advertir que disuelven a la persona en un individuo sin rostro. Tales seres, son autores materiales del suicidio de los que ven en las insignias, la esperanza por hacer valer una realidad que se les enfrenta carente de valores. Las edificaciones que ensalzan los patriotismos, son las piedras que dotan de sentido al pueblo…

Ambrose Bierce, en su libro "El diccionario del diablo" (2007), define el término monumento, como: “Estructura destinada a conmemorar algo que no necesita conmemoración o no puede ser conmemorado. Como dijo el poeta: 'Los huesos de Agamenón son ofrecidos en espectáculo, mientras su regio monumento yace en ruinas'. Pero la fama de Agamenón no es afectada por eso. La costumbre

En nuestra capital del Toluca, se erige en la avenida Hidalgo, casi al entroncar con Morelos, muy cerca del Panteón General, un monumento que fue inaugurado en un 24 de febrero de 1941, por el presidente Manuel Ávila Camacho, y que sirvió para iluminar la entrada oriente, por la carretera México-Toluca. El gobierno del Estado de México encabezado por Wenceslao Labra decidió construir por la entrada oriente de la ciudad de Toluca, un faro tricolor que iluminara a su paso a quienes entraban y salían de la capital mexiquense. Esta estructura, la más grande de la ciudad (en ese tiempo), dio al Estado, fulgor y estirpe; tal efigie que dignifica a la bandera de México, es representada en una torre con espejos de agua, diseñada por Armodio del Valle Arizpe, y las esculturas que están en su baso, son obras del artista Luis Albarrán Pliego, las cuales representan una familia amparada por el símbolo tricolor, en su significado se retoma lo siguiente:



de hacer monumentos alcanza sus reductiones *ad absurdum* en los monumentos a los muertos desconocidos´, que perpetúan la memoria de aquellos que no han dejado memoria."

Argumentemos sobre la memoria que aquí nos impronta, esa que como modelo, se formó en el sentimiento de los que respetan, y creen se inculque por este medio, el sentido del signo.

"En el armazón modelado, las familias campesinas mexicanas que lo acompañan, simbolizan el gran interés que tenía el Gobierno por atraer al estado el desarrollo tecnológico, es decir, la tecnología que debía estar al servicio del pueblo. Por otro lado, también se describe como la cuna de la necesidad de una madre, que tiernamente, genera en su hijo el orgullo y el respeto por su patria, mientras frente a ella, reposa un águila que con actitud de pelea, denota la soberanía que ha obtenido nuestro país con un espíritu de lucha en la articulación entre Hidalgo y Morelos (véase la ubicación del mismo en la ciudad)".

Es menester mencionar que, para nuestro orgullo, el monumento a la bandera de México en Toluca fue el primero en el país, y tiene una copia en la Isla del Carmen (Campeche), que fue construido cuatro años después. El que aquí yace tiene 33 m y el posterior tiene 26 m. Este faro prismático con visión tecnológica dio al país el significado de un renacer, como ejemplo que representa al mexicano, la conmemoración nacional del Día de la Bandera. Fue gracias a la creación de este monumento que hoy el mexicano celebra su patriotismo y el amor a su país, el 24 de febrero.

La inferencia es vivenciar el motivo por el cual un monumento se construye (démonos el tiempo para contemplar la belleza de la obra artística y su contenido, no solo deambulemos por esa calles, paremos a recordar porque se encuentran ahí, su finalidad; lo importante es convocar a nuestra alma para que se una en síntesis a la materia, y como un mismo espíritu, demostrar el valor). Se trata pues de emitir un criterio de identidad ante nuestro carácter de persona, como parte de una nación en proceso…

PC y Bomberos de Toluca continúan recorridos del Operativo Saturno

A partir del 15 de diciembre de 2019 y hasta la fecha, un total de 68 personas han pernoctado en el Refugio Temporal Invernal que el Gobierno municipal de Toluca habilita cada año como parte del Operativo Saturno.

La Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos de la capital dio a conocer que se realizan recorridos nocturnos por todas las delegaciones, con el propósito de ofrecer ayuda de resguardo a indigentes y personas en situación de calle a fin de evitar muertes por hipotermia, derivado del riesgo que implica el descenso de las temperaturas que se registran en la capital.

Durante los recorridos, personal de la corporación invita a los indigentes a pasar la noche en el refugio, ubicado en el Centro de Desarrollo del Deporte "Gral. Agustín Millán Vivero" con horario de 20:00 a 7:00 horas.

Resumen Deportivo
El "Rober"

VELERISTA MEXIQUENSE CON PLAZA A J.O.

México contará con cuatro veleristas en la justa veraniega que se llevará a cabo del 24 de julio al 9 de agosto, en Tokio, Japón, destacando la participación de la mexiquense Mariana Aguilar Chávez, en la prueba de medal race en tablavela femenil.

Por su parte, el velerista mexicano Ignacio Berenguer Lleonart logró la plaza olímpica para el país en la clase RS:X, en la Copa del Mundo de la disciplina que finalizó en Miami, Estados Unidos, tras conquistar la medalla de plata al contabilizar 37 puntos en la *medal race*, lo que le valió la cuota para el país a los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

En esta misma prueba, los yucatecos David Mier y Terán, y Cristóbal Hagerman se ubicaron en el cuarto y sexto lugar con 44 y 48 puntos, respectivamente.

Mientras que en la medal race en tablavela femenil, Demita Vega Lille conquistó el metal áureo con 24 unidades, resultado con el cual le puso nombre a la plaza que se logró en el Campeonato Mundial que se celebró el pasado mes de octubre, en Torbole, Italia. La medalla argenta fue para la mexiquense Mariana Aguilar Chávez Peón, tras sumar 35 puntos.

CICLISTAS MEXICANOS, CON BOLETO A OLÍMPICOS DE TOKIO…

Jessica Salazar y Yuli Verdugo aseguraron su asistencia al Campeonato Mundial de ciclismo de pista que se llevará a cabo del 26 de febrero al 1 de marzo, evento que definirá los cupos para los Juegos Olímpicos Tokio 2020, luego de finalizar cuartos en la prueba de velocidad por equipos, en la Copa de Canadá.

Durante la última fecha del serial de Copas del Mundo en ciclismo de pista, que se realizó en Milton, Ontario, Canadá, Salazar y Verdugo sumaron 187.50 puntos en el ranking de la Unión Ciclista Internacional (UCI).

Mientras que en la carrera de velocidad individual femenil, Salazar Valles se ubicó en el quinto sitio, con 350 unidades; en tanto, Verdugo Osuna, logró el lugar 12 de la clasificación, resultado que le otorgó 190 tantos.

Por su parte, Ignacio Prado culminó en el séptimo puesto en el ómnium tras contabilizar 93 puntos, producto de 32 en el scratch race, 30 en tempo, 20 en eliminación y 11 en la carrera por puntos, sumando 300 unidades en el *ranking* y también asegurar su participación en el Mundial de la especialidad.

BUSCA MÉXICO, PLAZAS PARA TOKIO EN TIRO CON ARCO…

Quedó definida la lista del seleccionado nacional mexicano que buscará las plazas por equipos en las ramas varonil y femenil e individual varonil, para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, luego del último Control Selectivo Nacional de Tiro con Arco, que se realizó en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano.

Ana Paula Vázquez, Alejandra Valencia, quien refrendó su lugar para la justa veraniega, Aída Román y Valentina Vázquez como reserva, conforman el combinado femenil. Mientras Luis Álvarez, Javier Rojas, Ángel Alvarado y Juan René Serrano como reserva, integran el representativo varonil.

El representativo nacional buscará la cuota individual varonil en el Campeonato Panamericano de Monterrey 2020, a celebrarse del 22 al 29 de marzo, para posteriormente participar en la Copa del Mundo de Guatemala, del 20 al 26 de abril y en la Copa del Mundo de Shanghái, China, del 4 al 10 de mayo, competencias avaladas por la Federación Internacional de Tiro con Arco (World Archery).

La Copa del Mundo de Berlín, en Alemania, a efectuarse del 21 al 28 de junio, representa el último filtro internacional, en el cual podrán buscar la plaza por equipos femenil y varonil.

ATLAS, LÍDER DE LIGA MX FEMENIL…

Con 4 de 4 juegos ganados, el conjunto rojinegro del Atlas lidera la tabla general de la liga MX femenil, donde, con un promedio de 2.75 goles por partido en la jornada 4 del torneo Clausura 2020, también encabeza la tabla de goleo, en tanto Tigres es el líder de la defensiva con tan solo 1 tanto recibido.

Claudia Ibarra y Alison González, ambas elementos del conjunto atlista, son hasta el momento las goleadoras del torneo con 6 y 3 anotaciones respectivamente, seguidas de Marlyn Campa (América); Daniela Carrandi (San Luis) y Mariel Román (Toluca), quienes se ubican de la tercera a la quinta posición también con 3 anotaciones cada una.

Cabe señalar que la jugadora del cuadro Rojo del Toluca, Mariel Román, es la goleadora del equipo, con los 3 únicos tantos que ha conseguido el cuadro dirigido por Agustín Contreras.

En lo que a *fair play* se refiere, el equipo más indisciplinado del torneo regular se lo llevan los cementeros del Cruz Azul con 10 puntos, sumatorios de 7 amonestaciones, pero cabe destacar que de las 4 estrategas mujeres que dirigen en el actual torneo mexicano, la Directora técnica Ilena Dávila, de Pumas de la UNAM, mantiene a su equipo con cero tarjetas.

NUEVO LEÓN, LIDER EN NACIONAL DE TIRO CON ARCO…

Con más de 450 participantes, concluyó el Campeonato Nacional por equipos de Tiro con Arco, disputado en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano, donde finalmente Nuevo León fue líder del cuadro de medallas con 50 preseas, destacando el triunfo de 6-0 sobre Estado de México, en la modalidad de recurvo mayor.

Los regiomontanos sumaron al final (19 oros, 11 platas y 20 bronces), seguido por Baja California, 37 (17,11,9) y Jalisco, 31 (10,15,6). Ernesto Boardman, Jorge Nevarez y Carlos Quintero fueron los que subieron a lo más alto del podio. En tercero quedó Ciudad de México.

En juvenil panamericano, Nuevo León ganó en ambas ramas, 5-3 a Estado de México y 6-0 sobre Baja California.

Línea de Fuego

Por Felipe Pérez Ávila

Se prendieron los focos rojos en materia de salud, el surgimiento de lo que puede ser una pandemia conocida como "corona virus " puso en alerta a todo el mundo.

El citado virus surgió en China y se expande lentamente por diversas partes del planeta, por lo que las autoridades sanitarias ya pusieron en marcha diversos programas para hacer frente a esta nueva amenaza que cobra víctimas con celeridad.

La preocupación aquí en nuestro país consiste en que todas las instituciones de salud carecen de medicamentos suficientes como para enfrentar una pandemia.

Se sabe que tanto el IMSS, como el Issste y el Issemym, así como ahora el llamado Insebi no cuentan con los recursos médicos ni humanos como para hacer frente a una situación como la que tiene en ascuas al mundo.

Por principio de cuentas, hay que seguir las recomendaciones que los médicos y el sentido común aconsejan, o sea, no exponerse a cambios de temperatura bruscos, lavarse con frecuencia las manos, no acudir a sitios muy concurridos. Recuerde que ya son 25 países los que han registrado ante la OMS (Organización Mundial de la Salud) la aparición en su territorio de casos de coronavirus.

Los primeros síntomas son: tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, diarrea y fiebre, entre otros malestares, por lo que, en caso de presentarlos, se recomienda acudir al médico.

El pueblo de México ya vivió una experiencia un tanto similar, cuando en el periodo de presidencia de Felipe Calderón se combatió la influenza con éxito gracias a la participación ciudadana que tomó en serio todas las medidas dictadas por las instituciones de salud, empezando con el cubre bocas.

En otro orden de ideas, cayó de sorpresa en la capital del estado el anuncio y la puesta en marcha del programa de remodelación del centro de la ciudad, obra que le dará otro rostro a Toluca.

La ciudadanía espera ver un zócalo hermoso, pero anhela más una capital donde la seguridad sea su emblema, y la paz y el progreso vayan de la mano. Suena utópico, pero sí se puede...

Errores que se volvieron costumbre

Por: Felisabell Holten

Estar a la moda lingüística tiene su encanto, porque aquí no se trata de tomar de la moda lo que a cada quien acomoda. Pero nos aferramos al pasado o hacemos costumbres de los errores y no nos actualizamos. Mientras tanto, nuestra querida Academia Española de la Lengua se esfuerza por mantener la unidad. Hoy, le presentare 5 errores que se volvieron costumbre, y ya están totalmente fuera de moda.

A menudo escuchamos en conversaciones, o incluso medios de comunicación y canciones, la "adorable" expresión "mas sin embargo", o bien, en su versión más dolorosa, "mas sin en cambio". Hay que decirlo de una vez, que por más elegante que parezca esta frase, es absolutamente incorrecta. ¿Por qué? La palabra "mas" (sin acento) significa "pero", y la palabra "sin embargo", también. Entonces, decir "más sin embargo o sin en cambio" equivale a decir "pero pero". Podemos decir "José José", pero "pero pero", no.

El verbo haber es uno delos más complejos en español, pero hay que decir una cosa sobre él: no podemos emplearlo como sinónimo de "somos" o "existimos" en plural. Así, por ejemplo, decimos "hay un juguete" o "hay miles de juguetes", en plural y singular no varía. De modo que, decir frases como "habemos muchos deportistas", mejoraría si usáramos "somos o existimos".

Cuando saludamos a alguien, acentuamos al emisor del saludo contestando "de tu parte". Esa

frase se presta, por un lado, al albur, nuestro querido deporte lingüístico nacional. Y, por otro, decir "de tu parte" parece una especie de reiteración innecesaria, pues es evidente la persona de quien procede el saludo. Sería ridículo enviar saludos a alguien que no sean, precisamente, de parte de uno.

Ahora, desde el lado de la escritura, también nos hemos afanado en conservar algunos trapitos lingüísticos viejos y ya inadecuados. Mucha gente aprendió la regla de que todos los verbos en pasado llevan acento, y es el caso ciertamente de algunos, como "comió, escribí, voló", pero en muchísimos casos más, esto no aplica, como en "vino, fuiste, jugamos". Y la forma "fue", es precisamente una de las excepciones, que, aunque antaño se escribía con acento, ya lo perdió. Así que, decir "fué" con acento, ya "fue".

Para cerrar, me encantaría comentar una incorrección que pocos saben que cometemos, y que se forjó gracias a años de tradición y reverencia institucional: Los cargos con mayúsculas. Antaño, estábamos obligados a rendir respeto a los "Reyes, Secretarios, Presidentes" y demás "miembros de la comarca" con una mayúscula oficial no optativa. Ahora, la Academia de la Lengua recomienda tratar a estas palabras como lo que son, sustantivos comunes, sin importar la jerarquía. Así que, desde obreros hasta reyes, todos somos iguales a los ojos de la lengua. Bueno, ya vamos avanzando, ¿no?

Línea de Atención Psicológica de la UAEM apoya a universitarios y población en general

Ante cualquier situación de crisis que provoque una alteración anímica o emocional, la Línea de Atención Psicológica de la Universidad Autónoma del Estado de México está disponible para apoyar a la comunidad universitaria y población en general, en el número 722 4 62 82 87, de lunes a viernes, de 8:00 a 19:00 horas.

El también llamado Call Center UAEMéx es un espacio que permite contar con atención psicológica personalizada y vía telefónica, más accesible para quienes enfrentan una situación urgente y que, por algún motivo, no pueden recurrir a una terapia presencial.

Mediante este servicio, que brinda el Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales (CESPI) de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEM, se atienden problemáticas como estrés postraumático, situación de duelo, intención suicida y ataques de pánico, entre otras afectaciones psicológicas y emocionales.

A través de personal capacitado, este servicio gratuito brinda la oportunidad de contener y restablecer las funciones usuales de la persona. En caso de ser necesario, brinda información y acceso a un proceso de psicoterapia.

El *Call Center* UAEMéx proporciona primeros auxilios e intervención psicológica, a fin de proveer a quienes lo solicitan un soporte inmediato y las herramientas necesarias para enfrentar el conflicto que les aqueje en ese momento.

Comunidad UAEM actuará sin vacilar por su autonomía

La Universidad Autónoma del Estado de México asume su destino en la educación superior, por encima de intromisiones que pretenden someter su marco jurídico de libertades académicas y que perturban el ambiente de trabajo armónico y equilibrado, sostuvo el rector Alfredo Barrera Baca.

Al presidir el cuarto informe de actividades de la directora de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEM, Andrea Guadalupe Sánchez Arias, el rector aseveró que la comunidad de esta casa de estudios actuará sin vacilar, desde la ética universitaria y compromiso, para que la autonomía siga siendo el eje en el que gravite una docencia y una investigación al servicio de la patria.

Ante estudiantes, catedrático y trabajadores administrativos, así como representantes de instituciones de salud del Estado de México, que se dieron cita en este ejercicio de transparencia y rendición de cuentas, Alfredo Barrera reconoció a esta facultad como el espacio académico que asume los retos nacionales del presente.

Esta comunidad, afirmó, anticipó el porvenir, mediante la oferta de especialidades urgentes en el campo de atención a la salud y al ser el primer espacio universitario que en su momento ofertó la Licenciatura en Gerontología a nivel nacional.

En el año 2050, dijo Alfredo Barrera Baca, uno de cada cuatro mexicanos será un adulto mayor, lo que crea un escenario de retos inéditos y a los cuales la UAEM se ha anticipado, por ejemplo, con la construcción de un edificio que albergará a estudiantes de la Licenciatura en Gerontología.

Andrea Guadalupe Sánchez Arias expresó que del último año del periodo 2016-2020 destaca su visita a nueve hospitales y cinco universidades de Alemania, a fin de sentar bases para próximos convenios de colaboración.

Destacó que este espacio universitario cuenta con una unidad de investigación en salud comunitaria que brindó más de 800 consultas; asimismo, las dos licenciaturas, Enfermería y Gerontología, reportan mayores índices de aprobación y egreso.

Capacita Cruz Roja Edomex a mil 980 docentes brigadistas

La Coordinación Estatal de Capacitación de la Delegación Estado de México de Cruz Roja Mexicana inició este lunes la primera etapa del Curso de Primer Respondiente en Primeros Auxilios, el cual preparará a mil 980 docentes brigadistas adscritos a planteles educativos de preescolar, primaria, secundaria, media superior, superior y escuelas normales de la Secretaría de Educación del Estado de México.

Se trata de un esfuerzo coordinado entre la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México y la Delegación Estatal de Cruz Roja Mexicana que garantizará que los planteles educativos de la entidad cuenten con personal debidamente capacitado para responder de forma eficiente ante cualquier emergencia médica o traumática que se presente.

Alfonso Salas Lomelí, Coordinador Estatal de Capacitación de Cruz Roja en el Estado de México, explicó que el curso se realizará en diferentes sedes del Valle de Toluca, Valle de México y Zona Oriente de la entidad, para lograr una amplia cobertura en beneficio directo de miles de alumnos mexiquenses.

Este lunes el programa de capacitación inició en instalaciones de la Escuela Normal de Educación Física de Toluca y de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl, donde los docentes brigadistas, quienes fueron previamente elegidos por la autoridad educativa, participaron en el curso de ocho horas teórico-prácticas.

El Coordinador Estatal de Capacitación de la Delegación Estado de México de Cruz Roja Mexicana detalló que los participantes recibieron conocimientos en temas como: Evaluación de la Escena de Emergencia; Evaluación del Paciente; Activación del Sistema Médico de Urgencias; Soporte Vital Básico; Desobstrucción de la Vía Aérea; Heridas y Hemorragias; Quemaduras; Lesiones Músculo Esqueléticas; así como Movilización correcta del Paciente.

Precisó que cada grupo de capacitación tendrá un máximo de 50 docentes brigadistas, a cargo de seis instructores, quienes ofrecerán pláticas, prácticas y dinámicas lúdicas que permitirán a los participantes incluso aprender de forma divertida.

Explicó que la primera etapa de capacitación será del 27 al 29 de enero en Toluca y Nezahualcóyotl, con un total de 242 participantes de Educación Básica; la segunda se realizará del 4 al 7 de febrero en Lerma y Nezahualcóyotl, con 510 docentes brigadistas del nivel Medio Superior, y la tercera etapa será del 10 al 14 de febrero en Toluca, Ecatepec y Nezahualcóyotl, con 248 asistentes de Educación Superior y Escuelas Normales.

En marzo se realizará otra fase de capacitación para cubrir a los restantes 980 docentes en sedes como Toluca, Tlalnepantla, Naucalpan, Nezahualcóyotl y Ecatepec, en fechas por definir.

Los docentes brigadistas que participen en el curso de Primer Respondiente en Primeros Auxilios se encargarán de capacitar al resto de los profesores en los planteles educativos a los cuales están adscritos, para lograr un efecto multiplicador que permita ampliar la cobertura a todas las regiones del Estado de México.

Revistas · Libretas · *Agendas* · Volantes

Tarjetas de presentación · *Carteles* · Hojas Membretadas

· Libros · Diseño Gráfico · Promocionales ·

Producción Audiovisual · Credenciales · Fólderes · Calendarios ·

Etiquetas · Vinilonas · Dípticos · Tabloides

ágora Medios

01 (722) 272 7430 / 918 3915

www.agoraweb.mx

editora_agora@yahoo.com.mx

Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec,
Toluca, Edo. de México.

@Agorawebmx

@Agorawebmx

Agora webmx

Poco a poco las nuevas generaciones olvidan la importancia de conmemorar el día de la bandera y el de la Constitución Mexicana de 1917.

En su lugar, ahora hay puentes vacacionales.