



EDICIÓN IMPRESA

Informativo La Region

Y PORTAL DE NOTICIAS

DEL ORIENTE DE MICHOACAN

\$8.00
Ejemplar



AÑO XXXVII
No. 2615

MIÉRCOLES

29 de Septiembre de 2021

Fundador y Director General: René Serrano García

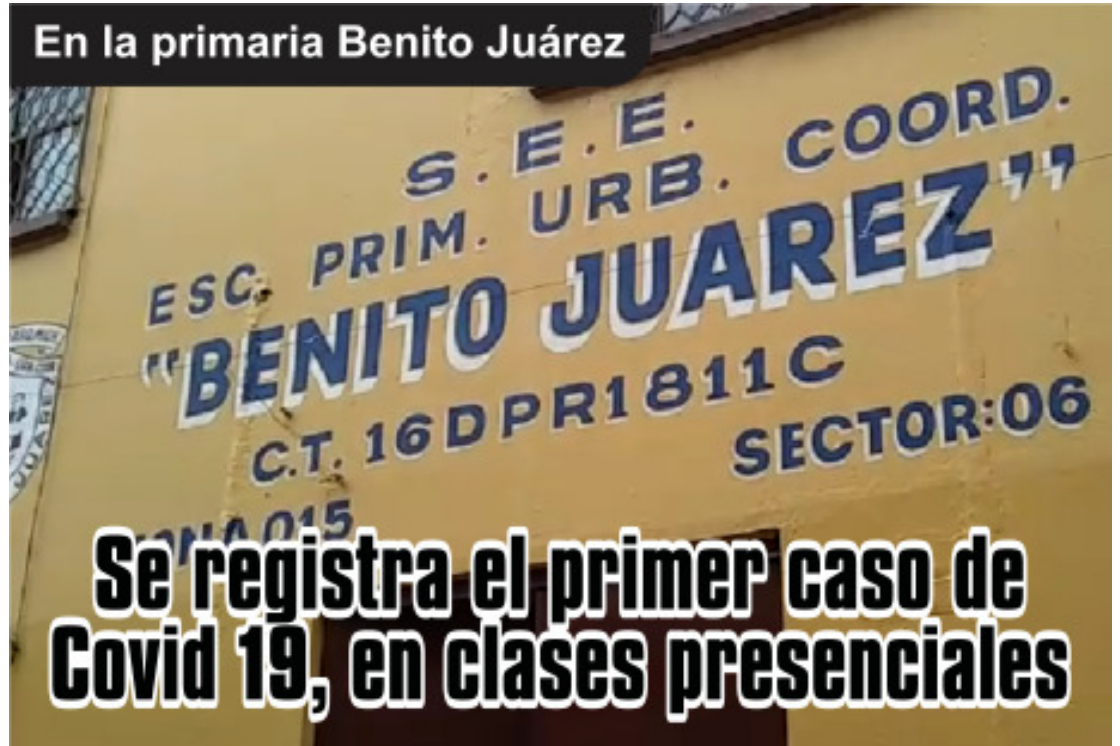
**Mujer muerta,
con huellas
de violencia
en San Juan
Zitácuaro**

15 ▶

**Pasan
Uruapan y LC
a Bandera
Amarilla; en
Bandera Roja,
ningún
municipio**

10 ▶

En la primaria Benito Juárez



**Se registra el primer caso de
Covid 19, en clases presenciales**

**Somos el Gobierno que rompió el
pacto de impunidad y dignificó la
historia de Michoacán:
Silvano Aureoles**

7 ▶



**Esquema de vanguardia policial
con despliegue de drones, cámaras
de vigilancia y botones de pánico
anuncia Toño Ixtláhuac**

2 ▶



**Anuncia Bedolla plan para terminar
con el derroche y corrupción en
gobierno**

6 ▶



Antonio Ixtláhuac, preside la ceremonia del bicentenario de la Consumación de la Independencia de México

Zitácuaro, Mich., 27 de septiembre del 2021.- El 200 aniversario de la consumación de la Independencia de México, fue recordada por las autoridades municipales, encabezadas por el alcalde, Antonio Ixtláhuac Orihuela. El Dr. Salomón Rivera Camacho, como orador oficial, destacó que la importancia de esta fecha, radica en la conformación de una nación soberana e

nuevas generaciones a retomar los ideales de justicia e igualdad del pensamiento libertador.

Enmarcaron la conmemoración, los honores al lábaro patrio y la entonación

Esquema de vanguardia policial con despliegue de drones, cámaras de vigilancia y botones de pánico anuncia Toño Ixtláhuac

-Implementación de tecnología policial en colonia Las Palmas
-El alcalde llama a la unidad y participación ciudadana para lograr mejores resultados en beneficio de las localidades.

Zitácuaro, Mich., 27 de septiembre del 2021.- La tarde de este lunes, el presidente municipal, Juan Antonio Ixtláhuac, atendió la invitación de las y los vecinos de la colonia Las Palmas, donde le expusieron las principales necesidades para el mejoramiento de dicha localidad.

Ixtláhuac convocó a los habitantes de La Palma, a mantenerse unidos, a trabajar con solidaridad y establecer una participación ciudadana que involucre a todas y todos en el cuidado de sus espacios, pues es bien sabido que la suma de voluntades garantiza el éxito de cualquier programa.

El tema de inseguridad, fue uno de los expuestos por el vecindario, por lo que Toño Ixtláhuac anunció que en las próximas semanas lanzará un nuevo esquema de vanguardia policial, que contempla el despliegue de drones, cámaras de vigilancia, botones de pánico y tecnología de punta, para que la población goce y sienta mayor tranquilidad y paz en Zitácuaro.

Anuncio también que se instalará en breve la red de Internet para que los estudiantes cuenten con esta alternativa tecnológica que les facilite su desempeño escolar.

Refrendó su compromiso con esta colonia y ratificó que seguirá de cerca el desarrollo de los compromisos establecidos con sus habitantes.



Antonio Ixtláhuac, encabezó el acto conmemorativo de la Consumación de la Independencia Nacional, en el jardín central.

independiente, después de muchos años de luchar para su formación.

Reconoció, que a pesar de lograr la autonomía, con la conformación de un gobierno republicano, aún falta por alcanzar un mejor país, invitando a las

del himno Nacional Mexicano

Acompañaron al presidente municipal, Ixtláhuac Orihuela, en la celebración del acto, los demás integrantes del Cabildo, así como funcionarios de su equipo de trabajo.



En esta colonia se instalará la red de Internet para que los estudiantes cuenten con esta alternativa tecnológica que les facilite su desempeño escolar.

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

MESES DEL TESTAMENTO

Hacer un testamento es un acto de amor hacia tu familia, los evitas de problemas futuros, juicios costosos y pérdida de tiempo.

EL TESTAMENTO ES

PERSONAL Nadie más lo puede hacer por ti o tu nombre.	REVOCABLE Se puede modificar cuantas veces lo desees.	LIBRE Nadie te puede obligar a realizarlo, tu eres libre de decidir.
---	---	--

Notaria Pública N°38 | 5 de mayor sur 41-a col centro | 1530903 / 1535324

Informativo La Región
Y PORTAL DE NOTICIAS DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**
 Jefe de información y web master: **L.I. René Serrano Fuentes.**
 Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**
 Jefe de redacción: **Ing. Ind. César Fernando Serrano Fuentes.**
 Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**
 Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**
 Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**
 Articulistas: **Maestro Tayde González Arias, Lic. Gregorio López Mendoza**
P. Ángel Espino García. P. Agustín García Celis.
Informativo La Región se publica los días miércoles y sábado.

Amigo



Necesitas la Red más veloz Cámbiate a Telcel

y llévate hasta 5 meses el
DOBLE DE BENEFICIOS



► Recarga \$100 y recibes paquete de

\$200 por 5 meses



Sin Límite

EVONET
Distribuidor Autorizado

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad



Al portar a Telcel en la modalidad Amigo de Telcel y elegir el esquema de cobro Amigo Sin Límite, recibirás por promoción los beneficios de las recargas de \$200 en todas las recargas de \$100 que realicen durante 5 meses contados a partir del momento en que la línea haya quedado activada. Los beneficios y servicios incluidos en la recarga se aplicarán conforme a la oferta comercial vigente a la fecha de la realización de la recarga. Promoción no acumulable con otras promociones. Válido únicamente en la primer portabilidad histórica de la línea o si el usuario cancela la línea o se porta fuera de Telcel dentro del periodo promocional, el beneficio se perderá y no será otorgado nuevamente así y cuando se porte de nuevo hacia Telcel. Válido a nivel nacional excepto CDMX, Eds. Libre, Hidalgo y Morelos al 30 de septiembre de 2021. Información en Centros de atención a clientes y Distribuidores autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE PLANAN LOS ÍNDICES Y PARÁMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DE SERVICIO MÓVIL, vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones: Folios 231178 y 231179.

En la escuela Benito Juárez Se registra el primer caso de Covid 19 en clases presenciales

- La prueba se hizo en un laboratorio particular, el niño presenta fiebre, pero estable.



El director destacó que la prueba de antígeno nasal se hizo en un laboratorio particular, y se sabe que el alumno sólo presenta fiebre, pero se encuentra estable.

H. Zitácuaro Michoacán, 28 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Luego del regreso a clases presenciales en algunas escuelas de nivel básico el pasado 20 de septiembre, ya se registró el primer caso de Covid 19.

El caso surgió en la Escuela Primaria Benito Juárez, en un alumno de primer año.

Así lo confirmó en entrevista el Director de esta institución educativa, Carlos Rojas López, quien destacó que la prueba de antígeno nasal se hizo en un

laboratorio particular, y se sabe que el alumno por el momento sólo presenta fiebre, pero se encuentra estable.

Asimismo, precisó que se ha actuado según el protocolo, del caso se ha dado vista a salubridad y a la autoridad de salud correspondiente; a la par, se han suspendido clases en todos los grupos, y así permanecerán por al menos 14 días para comprobar que no haya más contagios.

Recalcó que desde el regreso a clases presenciales se trabajó de forma estricta, por ejemplo se establecieron 3 filtros, en la casa, en la puerta de la escuela y en el salón; sanitización de las instalaciones, no había cooperativa ni recreo, los alumnos tomaban su desayuno en su mismo salón.

Por la pandemia, reflexionó que esto tenía que ocurrir en cualquier momento, pero insistió que se ha actuado bien en todo momento, por lo que consideró que no debe haber temor de los padres de familia.

En Michoacán se logró dar estabilidad y fortalecer instituciones: Diputada Fanny Arreola

En Michoacán durante estos seis años de trabajo de la Administración Estatal que encabeza Silvano Aureoles Conejo se logró fortalecer las instituciones y generar bienestar a la población en distintos rubros, reconoció la diputada local por el Distrito de Apatzingán, Fanny Arreola Pichardo.

La diputada integrante de la LXXV Legislatura Local resaltó los logros que se obtuvieron en este sexenio, así como las acciones emprendidas para terminar con las escuelas de palitos, y para dignificar y mejorar los servicios de salud y de seguridad.

La diputada local señaló que, si bien falta mucho trabajo por realizar, en este sexenio se realizaron más de diez mil obras para mejorar la calidad de vida de la población y se tienen avances significativos.

Fanny Arreola destacó el trabajo que en Michoacán se emprendió para combatir la pobreza, lo cual es reconocido a nivel nacional, ya que la entidad logró avanzar, gracias a las acciones emprendidas en este rubro.

Asimismo, resaltó el trabajo realizado en materia de educación, en el que se lograron dignificar y rehabilitar más de 4 mil escuelas, así como el sector salud, en donde se logró carecer de estos servicios.

La legisladora consideró necesario que en Michoacán el nuevo gobierno dé continuidad a programas claves para la población, como es Palomas Mensajeras, Palabra de Mujer y Agricultura Sustentable, mediante los cuales se generaron beneficios directos a las y los michoacanos.



Si bien falta mucho trabajo por realizar, en este sexenio se realizaron más de diez mil obras para mejorar la calidad de vida de la población y se tienen avances significativos.

llevar la atención a las zonas que por años

Ahh Chingá...!

El amor por los animales hace que las personas los traten como seres humanos y por eso se pueden ver restaurantes de lujo para perros, escuelas, fiestas de cumpleaños, clubes, peluquerías, almacenes de ropa y otros establecimientos dedicados a someter a los animales a actividades propias de las personas. Eso es maltrato animal: César Millán, entrenador!

Esto también es maltrato animal.

laRegión

\$8.00 Ejemplar

Autoridades Municipales rinden homenaje a héroes de la Consumación de la Independencia



El Doctor Salomón Rivera Camacho, habló de esta etapa de la historia de México y resaltó que los esfuerzos por pacificar al país han sido constantes y así se mantienen hasta la fecha.

H. Zitácuaro Michoacán, 27 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Autoridades Municipales conmemoraron el 200 aniversario de la Consumación de la Independencia de México, el acto fue encabezado por el Presidente Municipal, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, así como integrantes del cabildo local y funcionarios.

En la explanada del jardín central, la escolta y banda de guerra de la Dirección de Seguridad Pública, fueron los responsables de realizar los honores a la Bandera.

Al pronunciar el mensaje oficial, el Doctor Salomón Rivera Camacho, habló de esta etapa de la historia de México y resaltó que los esfuerzos por pacificar al país han sido constantes y así se mantienen hasta la fecha.

Esto queda demostrado una vez que murieron los iniciadores del movimiento, en

ese entonces los realistas vieron que el movimiento estaba descabezado, pero con el tiempo surgieron otros personajes que sacaron a flote la lucha, entre ellos Ignacio López Rayón, Morelos, Vicente Guerrero y otros.

“Los esfuerzos por pacificar al país han sido constantes y permanentes, no como las luchas de esos años, actualmente los esfuerzos se encaminan hacia otros intereses como el económico”, expresó.

El orador, reflexionó que en estos tiempos aún existe el permanente anhelo de independencia de las naciones, frente a las formas actuales de colonialismo que se han sofisticado en sistemas modernos que han limitado el desarrollo de las naciones. Entre ellas la intromisión de empresas de fertilizantes que quieren ejercer derechos de la semilla del

maíz para depender en ellos en el suministro.

Resaltó que las generaciones actuales deben seguir inculcando valores, principios y saberes a las nuevas generaciones; éstas

deben tomar lo mejor de las viejas generaciones para hacer frente a los problemas actuales.

Como parte final del evento, autoridades municipales colocaron ofrendas florales e hicieron guardia de honor ante la estela que muestra la entrada a la ciudad de México del ejército trigarante.

Anuncia el Centro de Control Canino campaña permanente de esterilización

- Sólo se tendrá que pagar una cuota de recuperación

H. Zitácuaro Michoacán, 27 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. En los próximos días, el Centro de Control Canino, pondrá en marcha una campaña permanente de esterilización canina y felina.

En entrevista, Álvaro González López, encargado de esta oficina, expuso que esta acción es vital para reducir el aumento de la población de perros y gatos del municipio, ya que en los últimos años se ha disparado de forma importante.

Recordó que anteriormente este mismo programa ya se había llevado a cabo, hubo muy buena respuesta por parte de la población, es por eso que se va a retomar y va a quedar de forma permanente para causar impacto en este problema social. Se pretenden realizar hasta 4 cirugías por día.

Para acceder al programa, la persona interesada en esterilizar a su mascota debe hacer cita previa al número de teléfono 7151675707, luego tendrá que acudir a las instalaciones ubicadas en La Gironda, en la fecha y hora indicada para la cirugía de su perro o de su gato.

Esta acción no tiene costo, únicamente se tiene que pagar una cuota de recuperación simbólica para la adquisición del material, ésta oscila entre los 200 y 350 pesos, dependerá del peso de la mascota.

“Afortunadamente cada día la población es más responsable con este tema, están conscientes de la importancia que tiene esterilizar, ojalá muchos sean parte de este programa”, expresó.



González López, expuso que esta acción es vital para reducir el aumento de la población de perros y gatos, ya que en los últimos años se ha disparado de forma importante.

Anuncia CNTE bloqueos y tomas toda la semana, en Zitácuaro y zona oriente

- Jueves bloqueo de la carretera Zitácuaro-Toluca



Habrà toma de Rentas toda la semana, además martes y miércoles la liberación de la autopista, jueves un bloqueo de la carretera Zitácuaro-Toluca a la altura de Conalep.

H. Zitácuaro Michoacán, 27 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Este lunes la Coordinadora Nacional de Trabajadores de la Educación (CNTE), retomó su jornada de lucha y tomó la Administración de Rentas en los municipios del oriente del estado. Además tienen previsto realizar acciones durante toda la semana.

De acuerdo a la planeación, habrá toma de Rentas toda la semana, además martes y miércoles la liberación de la autopista, jueves un bloqueo de la carretera Zitácuaro-Toluca a la altura de Conalep, y viernes una marcha masiva en la ciudad de Morelia. Este tipo de acciones se estarán replicando en las 22 regiones del estado.

Al respecto, Alexis Jaramillo, Delfino Paniagua, y Edgar López, integrantes de la coordinación regional de la CNTE,

destacaron que la situación para los maestros con plaza estatal es insostenible, el salario para muchos es la única forma de sustento. Por lo tanto al tener más de dos meses sin recibir su pago, han optado por vender bienes para resistir.

Lamentaron que muchos han calificado este movimiento como algo político, sin embargo rechazaron que sea así, pues únicamente tiene que ver con la falta de pago a maestros y la falta de voluntad del estado y de la federación para resolver el problema.

Recalaron que aunque se ha dicho en todo momento que hay recursos para cubrir tales adeudos, la realidad es que hay más de 30 mil maestros estatales sin recibir un salario ya devengado. En este sentido, nuevamente exhortaron a las autoridades competentes a dar una solución definitiva.

Mientras esto no ocurra, van a continuar con su plan de lucha y van a seguir sin regresar a clases. De esta forma exhortaron a la población a ser conscientes y entender sus demandas.

Anuncia Bedolla plan para terminar con el derroche y corrupción en gobierno



Bedolla informó que durante su administración los funcionarios y dependencias estarán obligados a seguir una serie de lineamientos orientados a tener un gobierno menos costoso, y más eficaz.

Morelia, Michoacán, 27 de septiembre del 2021.- A partir del 1 de octubre se pondrá un alto al derroche de recursos públicos, corrupción y abuso de poder que dejan a Michoacán en quiebra técnica, con un boquete financiero de casi 50 mil millones de pesos, afirmó el gobernador electo Alfredo Ramírez Bedolla.

“Michoacán está en quiebra técnica, el Gobierno del Estado tiene un boquete financiero cercano a los 50 mil millones de pesos; 21 mil millones en deuda pública bancaria, 13 mil millones en déficit presupuestal, y el resto en adeudos a

terceros institucionales, por ejemplo: 4 mil 800 millones de adeudo con el ISSSTE, mil 580 millones con el IMSS, y 500 millones a Pensiones Civiles, por mencionar algunos”, abundó.

En conferencia de prensa, Ramírez Bedolla informó que durante su administración los funcionarios y dependencias estarán obligados a seguir una serie de lineamientos orientados a tener un gobierno menos costoso, y más eficaz.

Entre estos ejes destaca optimizar, compactar y eficientar estructuras de gobierno; desaparecerá la figura de

asesor en todas las dependencias y las 15 jefaturas regionales que creó Silvano con nivel de subsecretario; además de que no habrá personal asignado a relaciones públicas o diseño de imagen personal, ni contratos eventuales para la atención personal de funcionarios.

Puntualizó que el Centro de Convenciones y Exposiciones (Ceconexpo) de Morelia asumirá la gestión y operación de los salones de

Casa de Gobierno, instalaciones del Recinto Ferial, Inmuebles de la Compañía Inmobiliaria, y de Fomento Turístico de Michoacán.

Reiteró que no habrá disposición de helicópteros por parte del gobernador y sus funcionarios, salvo los destinados para la Seguridad Pública y Protección Civil, y no se permitirá la renta de vehículos de lujo para funcionarios, ni remodelación de oficinas o compra de inmobiliario de lujo.

Con estas y otras acciones, garantizó que habrá un gobierno honesto y sin corrupción, a fin de resolver el tema financiero y generar la gobernabilidad que exigen y merecen los michoacanos.

Cumple Gobierno del Estado con entrega del 6to. Informe de actividades

• El secretario de Gobierno, Armando Hurtado Arévalo entregó a la legislatura local el sexto informe de labores

Morelia, Michoacán, 27 de septiembre de 2021.- En cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 60, fracción X, de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Michoacán de Ocampo y con la representación del gobernador del estado, Silvano Aureoles Conejo, el secretario de Gobierno, Armando Hurtado Arévalo, hizo entrega del Sexto Informe del estado que guarda la administración pública, a la actual legislatura local.

En su calidad de encargado de la política interna del Estado, Hurtado Arévalo acudió a la sede del Poder Legislativo para entregar de manera física, un ejemplar del documento que detalla la información de los programas, obras y acciones realizadas por las dependencias, coordinaciones, entidades y unidades auxiliares del Gobierno del Estado, en el último año de ejercicio del período constitucional del Gobernador Silvano Aureoles Conejo.

En su mensaje, dirigido a las y a los diputados de la Septuagésima Quinta Legislatura y al pueblo de Michoacán, destacó este ejercicio como un genuino acto republicano de transparencia y rendición de cuentas, que fortalece el sistema de división de poderes y que contribuye de forma tangible a la optimización de la gestión de gobierno.

“Este Informe de Gobierno es el instrumento de rendición de cuentas del Poder Ejecutivo Estatal y, por lo tanto, está sujeto al análisis por parte del Poder Legislativo, lo cual implica que la representación popular, conformada por todas y todos ustedes, será la encargada de darle el trámite respectivo al informe que hoy se presenta, por ser la instancia constitucional y legalmente facultada para emitir el respectivo dictamen sobre la glosa de su contenido”, concluyó.

A este acto, acudieron las y los diputados de la actual legislatura, encabezada por Adriana Hernández Iñiguez en su carácter de presidenta de la Mesa Directiva, así como los coordinadores de los grupos parlamentarias, y legisladores locales.



Este Informe de Gobierno es el instrumento de rendición de cuentas del Poder Ejecutivo Estatal y, por lo tanto, está sujeto al análisis por parte del Poder Legislativo.

Busca Congreso del Estado mejorar condiciones laborales de sus trabajadores: Adriana Hernández

Morelia, Michoacán a 24 de septiembre de 2021.- Adriana Hernández Iñiguez, Presidenta de la Mesa Directiva del Congreso del Estado, sostuvo una reunión con Rogelio Andrade Vargas, líder del Sindicato de Trabajadores al Servicio del Poder Legislativo (STASPLE), en donde coincidieron en continuar trabajando en equipo en favor de las condiciones de las y los trabajadores.

En el encuentro establecieron temas prioritarios como buenas condiciones laborales e instalaciones adecuadas para la base trabajadora, con el objetivo de lograr el óptimo funcionamiento del Congreso michoacano.

“En equipo consolidaremos al Congreso como un Poder fuerte y atento a las necesidades de sus trabajadores”, comentó la legisladora. Y refrendó su compromiso y disposición de mantener una relación cercana con el sindicato.

Por su parte, el dirigente sindical se dijo contento porque exista una relación estrecha con las y los diputados de la nueva legislatura y Mesa Directiva.



En equipo consolidaremos al Congreso como un Poder fuerte y atento a las necesidades de sus trabajadores, comentó la legisladora.

Somos el Gobierno que rompió el pacto de impunidad y dignificó la historia de Michoacán: Silvano Aureoles

- Mi gobierno construyó las bases que no teníamos, y con las que las próximas administraciones podrán caminar más rápido, destaca en su Sexto Informe de Gobierno
- Fuimos nosotros quienes sacamos a la delincuencia organizada de Casa de Gobierno
- Entregamos un Michoacán que cuenta con capacidades en materia de salud, educación, deporte, seguridad pública, cultura y turismo para servir a la población



Hoy el Estado puede enfrentar con estrategia al crimen; si bien falta que el Gobierno de la República asuma las competencias y responsabilidades que por ley le corresponden.

Morelia, Michoacán, a 27 de septiembre de 2021.- Hoy Michoacán es un estado confiable, que rompió el pacto de impunidad, donde se acabaron las escuelas de palitos, se dignificaron y modernizaron los servicios de salud y las áreas de seguridad pública, y se sentaron las bases para detener el derrumbe financiero que se tenía, afirmó el Gobernador Silvano Aureoles Conejo.

Al cierre de su administración y con motivo de su Sexto Informe de Gobierno, el

mandatario destacó que Michoacán avanzó y que su gobierno “construyó las bases que no teníamos, y con las que las próximas administraciones podrán caminar más rápido”, enfatizó.

Indicó que, en 2015, recibió un Michoacán profundamente lastimado, endeudado y con el crimen metido en todos lados, incluyendo la Casa de Gobierno.

“Hay verdades que siempre podremos afirmar y repetir en el futuro, como que

fuimos nosotros quienes sacamos a la delincuencia organizada del gobierno y de la Casa de Gobierno. Rompimos el pacto de impunidad que vinculaba a delincuentes con funcionarios estatales y municipales”, aseguró Aureoles Conejo.

Resaltó que durante estos seis años, se construyeron en promedio más de 4 obras por día y que entrega un Michoacán que cuenta con capacidad de servicio en materia de salud, educación, deporte, seguridad pública, cultura y turismo que no tenía.

Refirió que en salud, la deuda que había con bancos, municipios, IMSS, ISSSTE, pensiones civiles, y proveedores, era impagable y “resolvimos”.

Asimismo, con el ordenamiento financiero aplicado, se limpió la imagen del gobierno con las instituciones de crédito y hoy Michoacán goza de evaluaciones positivas de las calificadoras internacionales y en los indicadores de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, la entidad está en semáforo verde.

“Hoy somos un estado confiable, tanto para el sector privado como para el sector público”, puntualizó.

Ponderó que, en el sector salud, se fortaleció la atención médica en los 113 municipios y se enfrentó de manera ordenada y estratégica la crisis sanitaria generada por el COVID-19.

“Después de seis años, entregamos los servicios de salud sin deuda y reconocidos por el Gobierno Federal como un caso de éxito, por ser los más ordenados y eficaces; reconstruimos, modernizamos y equipamos las 870 casas de salud, los 430 centros de salud, todos los 27 hospitales regionales y concluimos la primera Ciudad Salud, que incluye los dos grandes y nuevos hospitales: el Hospital Civil “Dr. Miguel Silva”, el Hospital Infantil “Eva Sámano de López Mateos” y el Albergue que recibe a familiares de niños hospitalizados”, dijo.

Así como el único Centro de Inteligencia en Salud del país, el Laboratorio Estatal de Salud Pública y el Centro Regulador de Urgencias Médicas.

Comentó que hace seis años, Michoacán estaba ubicado como un estado con mucho rezago en obras de inclusión social, movilidad, en el ejercicio de los derechos culturales, actividad física y desarrollo en general.

Pero ahora Michoacán es reconocido por el CONEVAL como el estado número uno en combate a la pobreza y pobreza extrema.

Cuenta con 4,400 escuelas nuevas, rehabilitadas y mejoradas en todos los aspectos, con recintos modernos, a la altura de su importancia histórica y cultural como son el Teatro Mariano Matamoros y el CECONEXPO en Morelia, el Teatro Juárez en Zitácuaro, y el Teatro Constitución de Apatzingán, entre otros.

“Somos el gobierno que promovió como ningún otro, los espacios dignos para el desarrollo de actividades deportivas, y a su vez, atendió las nuevas necesidades de movilidad”, expresó Silvano Aureoles.

Aseguró que también dejará un legado social importante al haber creado programas reconocidos nacional e internacionalmente, como “Palomas Mensajeras”, “Palabra de Mujer” y “Agricultura Sustentable”, y al haber convertido a Michoacán en un destino que celebra la vida y que logró recuperar el turismo perdido desde el 2008.

En materia de seguridad, precisó que hoy el Estado puede enfrentar con estrategia al crimen; si bien falta que el Gobierno de la República asuma las competencias y responsabilidades que por ley le corresponden.

“Todos los estados se coordinan bajo la estrategia que pone en marcha el gobierno federal, porque el 90 por ciento de los delitos, sobre todo los de alto impacto, están vinculados a la delincuencia organizada, cuya materia es competencia del Gobierno de la República”, recaló.

Agregó que, en Michoacán, se dispone ahora de más de 7 mil policías, 12 cuarteles regionales, centros de inteligencia, y el C5i más grande y moderno de México, instalado en la capital del estado para hacer frente a los grupos delincuenciales.

“Recibimos un estado sin las herramientas para enfrentar la cruda realidad de la inseguridad y yo les dejé el mejor Instituto Estatal de Estudios Superiores en Seguridad y Profesionalización Policial, mil 300 patrullas en óptimas condiciones, más de 6 mil cámaras de video en operación, 55 arcos carreteros, 300 kilómetros de red de fibra óptica en todo el territorio del estado y los agrupamientos especializados del restablecimiento del orden público, de caminos, de la policía ambiental y el agrupamiento para combatir la violencia de género”, enumeró Silvano Aureoles.

En procuración de justicia, indicó que se crearon dos Centros de Justicia Integral para las mujeres, uno en Morelia y otro en Uruapan.

Se remodeló la sede central de la entonces Procuraduría; se edificaron las sedes de las fiscalías regionales de Uruapan, Zamora y Zitácuaro; se ampliaron las instalaciones de la Fiscalía Especializada de Medio Ambiente y Fauna, se abrieron sedes regionales en Huetamo, Coalcomán y Jiquilpan; se asignó el inmueble para la sede regional en Apatzingán, y se asignará el predio para Lázaro Cárdenas.

Añadió que su gobierno, hasta el último día, mantuvo una estrecha coordinación y fue aliado de las Fuerzas Armadas, del Ejército, de la Marina y la Guardia Nacional.

Silvano Aureoles asentó que no permitirá que el gobierno y delincuentes se mezclen y que continuará con su denuncia para demostrar que el pasado 6 de junio, en Michoacán hubo una narco elección.

“Las razones que me llevaron a gobernar esta tierra, son las mismas que hoy me llevan a defenderla porque Michoacán conoce el costo de que gobierno y delincuentes se mezclen, y a veces incluso sean los mismos”.

“Vamos a tomar fuerzas para seguir sirviendo a México. Nunca aceptemos que alguien intente robarnos nuestro derecho a elegir y decidir”, concluyó Silvano Aureoles.



ALYDOL

PONLE PUNTO FINAL A TU DOLOR

Si padeces dolor crónico persistente y te has sometido a varios tratamientos convencionales que no han aliviado tu malestar.

ÉSTA ES TU SOLUCIÓN

Tratamos:

- Dolor cervical, columna, espalda, hombros, codos y rodillas.
- Neuropatía diabética.
- Pie diabético.
- Dolor inguinal.
- Dolor sacroiliaco.
- Técnicas percutáneas para hernia discal.
- Infiltración de la cadera.
- Dolor por Herpes Zóster.
- Insuficiencia vascular [úlceras].



Dr. Luis Enrique Rivas Cendón

Médico especialista en dolor y cuidados paliativos

Citas: 715-115-6596
Sanatorio Memorial Zitácuaro, Mich.

PRD, PAN Y PRI llaman a TEPJF para que actúe a favor del estado de derecho y no se valide la participación del crimen organizado en Michoacán



Ciudad de México a 27 de septiembre de 2021.-Respecto a información que se ha dado a conocer en diversos medios de comunicación con relación al proyecto de sentencia del magistrado ponente del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF) con la que se plantea validar la elección a la gubernatura en Michoacán en favor del candidato de Morena, las dirigencias nacionales de los partidos aliancistas PRD, PAN y PRI manifestamos nuestra

preocupación porque es inadmisibles que en el proyecto que presentará se reconozca la injerencia de grupos del crimen organizado en el pasado proceso electoral en la entidad y que esto no sea un elemento suficiente como causal de nulidad.

De acuerdo con esta versión, la sentencia a favor de dicho proyecto estaría avalando la participación del crimen organizado en las elecciones de la entidad, lo cual sentaría un preocupante precedente sobre la intromisión de la delincuencia en la vida electoral del país. En este sentido, las dirigencias nacionales de los tres partidos externamos un llamado respetuoso y responsable a la Sala Superior del TEPJF para que su decisión esté apegada al Estado de

Derecho y el respeto irrestricto a la democracia.

La virtual sentencia dada a conocer por medios de comunicación no solo tendría graves repercusiones para la entidad michoacana, ya que estaría controlada por un narcogobierno, sino que sentaría un peligroso precedente en la vida institucional de México. Para los comicios que ocurrirán en los siguientes años, es necesario actuar en el

marco de la legalidad y del derecho de las y los ciudadanos a elegir a sus gobernantes, sobre todo con miras a la elección presidencial de 2024.

Por ello, PRD, PAN y PRI exhortan al TEPJF a que su decisión en el caso de Michoacán sea en el marco de la legalidad, apeándose a la Constitución y no avalando una elección con la intromisión del crimen organizado. Debido a que no solo las fuerzas políticas que suscribimos hemos mostrado nuestra preocupación por la versión dada a conocer por medios de comunicación, sino también importantes sectores de la sociedad, reiteramos nuestro compromiso con las y los michoacanos, así como con la transparencia, democracia y legalidad.

Sedeco y SNE capacitarán a buscadores de empleo en Morelia día 28, y Zitácuaro el 29

Morelia, Michoacán, a 27 de septiembre de 2021.- En apoyo a la población que busca trabajo, la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), en coordinación con el Servicio Nacional de Empleo (SNE), ofrecerán talleres virtuales para buscadores de empleo en Morelia y Zitácuaro.

El martes 28, a partir de las 10 horas, será impartido el taller en la región Morelia para las personas interesadas en aprender aspectos como la elaboración del currículum vitae.

El miércoles 29 de septiembre se ofrecerá el referido taller a buscadores de empleo de la región Zitácuaro; en ambos casos, las personas interesadas deben registrarse en la plataforma sitrabajamichoacan.gob.mx.

La duración aproximada de la capacitación virtual es de una hora, se transmite a través de la plataforma Zoom.

El miércoles 29 se ofrecerá el referido taller a buscadores de empleo de la región Zitácuaro; las personas interesadas deben registrarse en la plataforma sitrabajamichoacan.gob.mx.

12 árboles presentan riesgo para quienes acuden al jardín central

- Pueden caerse o desprender sus ramas, por antigüedad y plagas.

H. Zitácuaro Michoacán, 28 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Las personas que acuden al jardín central están en peligro, ya que en algún momento alguno de los árboles pudiera venirse abajo. Por el momento son 12 los que están en peores condiciones.

En entrevista, Anselmo Munguía Ortega, titular de Parques y Jardines, dijo que uno de estos árboles, de los que se ubican sobre la calle Lerdo de Tejada, uno de sus ramajes se vino abajo la mañana de este lunes, afortunadamente por la hora no causó ningún accidente.

Dijo que la causa del mal estado de los árboles son muchas, entre ellas: la antigüedad, una plaga que está presente en esta zona, así como la falta de mantenimiento y atención de autoridades pasadas, pero ya se trabaja en atender este problema.

“No podemos quejarnos todo el tiempo de las cosas que se dejaron de hacer, ahora que estamos aquí nos toca asumir nuestra responsabilidad con vocación y eso estamos haciendo, no hemos dejado de trabajar desde que asumimos este cargo”, expresó.

Munguía Ortega, resaltó que los parques y jardines, en especial los del centro de la ciudad, son la imagen del Ayuntamiento y de Zitácuaro, por lo que se están valorando las condiciones de cada uno de los árboles. Con la experiencia de trabajadores de esta oficina se ha iniciado su atención, esto incluye una poda de ramajes que pudieran representar un peligro.

Reconoció que se tiene el respaldo del Presidente Municipal, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, quien ha brindado todas las condiciones para cumplir con estas tareas, de momento se cuenta con herramienta y equipo suficiente para atender los parques y jardines del municipio, así como las áreas verdes que merecen atención inmediata.



Uno de estos árboles, que se ubican sobre la calle Lerdo de Tejada, uno de sus ramajes se vino abajo la mañana de este lunes, afortunadamente no causó ningún accidente.

Aguacateros enfrentan bajo precio de venta, y aumento en los insumos

- Se preve grave crisis por desabasto de fertilizantes y agroquímicos.



Se viene una crisis igual de fuerte por el desabasto de fertilizantes y agroquímicos, porque llegan los contenedores a los puertos, pero no los dejan entrar o tardan mucho para hacerlo.

H. Zitácuaro Michoacán, 28 de septiembre de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Derivado de la pandemia y el bajo poder adquisitivo de la población, los aguacateros han enfrentado el bajo precio en la comercialización, aumento en los insumos y una completa desorganización.

Cómo ex presidente del Sistema Producto Aguacate, a nivel distrital y productor, Arturo Espinoza Maceda, precisó que el año 2020 fue el más complicado en todos los aspectos, mientras que en el 2021, poco a poco se han venido recuperando.

En entrevista, precisó que durante el año pasado, el kilo de aguacate de la temporada conocida como ‘flor loca’, sólo alcanzó los 17 pesos, cuando normalmente se vende hasta los 45 pesos. Este año comenzó a recuperar su precio y llegó a los 22 pesos, subió un poco pero demuestra aún el bajo nivel adquisitivo de las familias.

Ahora, dijo que se viene una crisis igual de fuerte, y es el desabasto de fertilizantes y agroquímicos, esto no será porque no hay producto, sino porque a raíz de la pandemia llegan los grandes contenedores a los puertos, pero no los dejan entrar o tardan mucho para hacerlo.

Espinoza Maceda, recordó que hace tiempo se había tratado de mantener organizado a este sector, sin embargo esto ha quedado en olvido, pareciera ser que una vez que se logró la exportación a Estados Unidos, ya nadie necesita nada y todos son excelentes productores.

Anteriormente era común que distribuidores de insumos organizarán capacitaciones, talleres y otras acciones para mejorar la actividad, ahora ni la propia

Junta Local de Sanidad Vegetal tiene contacto con Aguacateros, sigue trabajando en los diferentes programas, pero ya no hay tanta insistencia en productores a trabajar de forma conjunta.

“Así como vamos, no falta mucho para que todos tengamos que buscar formas para producir sin tanta inversión, pero a la par esto puede impactar en la calidad”, explicó el productor.

\$8.00
Ejemplar

Contemplando la Creación

P. Ángel Espino García

LA VIRGEN DE GUADALUPE, JUAN DIEGO Y MÉXICO (44)



1.- Había un hombre llamado Luis, quien amaba mucho a su esposa y a su hijo de cuatro años. Era muy trabajador y quería comprar un auto para su familia. Llegó el día del estreno y salieron de paseo rumbo a la ciudad. En la estación llenaron el tanque para recorrer varios pueblos y en la tienda compraron dulces para su hijo. Mientras regresaban, el niño encontró un plumón y comenzó a rayar el asiento. Al volver los papás, vieron el desorden, y el

señor se llenó de ira, gritó y dando un fuerte golpe cerró la puerta del auto, lastimando las manos de su hijo. Al llegar al hospital, los doctores dictaminaron que era necesario amputar las dos manos al niño. El papá se enloqueció y gritaba que eso no podía ser. Los médicos dijeron que no había otra solución. El señor lloró desesperado, lamentando la forma precipitada de su mal genio por obrar así.

2.- ASÍ PASA EN LA VIDA.- Es muy negativo dar más importancia al mal carácter que cuidar la armonía con los seres queridos o con cualquier persona. Para manejar el temperamento, hay que usar la razón y la buena voluntad. En lugar de someter a los demás, hay que usar el corazón.

3.- EL CUIDADO DE LA CASA COMÚN.- Dedicar atención pastoral al Planeta, al calentamiento global, a la devastación de los árboles y a la contaminación del agua y del aire, tiene mucho que ver con la Palabra de Dios. Nos compete como Iglesia, asumir esos temas en nuestra pastoral y en nuestra espiritualidad, pues como Iglesia tenemos bases profundas en la Sagrada Escritura y en el Magisterio de la Iglesia. Debemos cuidar la “Hermana Madre Tierra, desde la fe. Así lo hizo el “Pobrecillo de Asís”.

4.- LA VIRGEN DE GUADALUPE Y LA CONVERSIÓN DE LOS AZTECAS.- En el año de 1552 se estableció, por decreto real y del Sumo Pontífice, la Universidad de México. (Ahora la más grande del mundo), colocándola al nivel académico de la Universidad de Salamanca en España. Se fundaron nuevas Sedes Episcopales y poco tiempo después fueron enviados misioneros nativos al extranjero, especialmente a Florida, a California y a Japón, donde San Felipe de Jesús y sus compañeros fueron martirizados cruelmente y aceptaron con alegría sufrir por Jesucristo en el año de 1597. Entretanto, Juan Diego siguió a cargo de la ermita en el Tepeyac, llevando una vida de humildad y austeridad. Pasaba largas horas contemplando la Santa Imagen. El Señor Obispo le permitió recibir tres veces por semana la Santa Comunión. Dicha frecuencia era algo inaudito. Por su fe y su disciplina llegó a ser un hombre santo: ascético y místico

¡AHORA EN ZITÁCUARO!

UN SERVICIO DIFERENTE EN ATENCIÓN FUNERARIA

- Inhumación
- Cremación
- Exhumación
- Traslados nacionales e internacionales

“RESUELVE POR ANTICIPADO LO INEVITABLE”

-PLANES A FUTURO-
Adquiérello hoy y paga poco a poco, precios congelados y sin intereses.

Av. Hidalgo Oriente #58, Col. Melchor Ocampo
Tel. 01715 153 7081
Cel. 715 146 0439

ROMERO
GRUPO FUNERARIO
Contigo Siempre

Noticias de la Salud

¿Una solución salina podría detener el COVID y quizás todos los virus?



27 de Septiembre, 2021. Una nueva investigación demuestra que una simple solución salina detiene la reproducción del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, casi al momento.

El estudio comenzó a principios de 2020 y se publicó en el servidor de preimpresión bioRxiv en agosto de 2020. Ahora se publica en la revista *Pharmacology & Translational Science*, y los autores dicen: "En este estudio, encontramos que el 1.5 % del NaCl impedía la reproducción del virus en un 100 % en las células Vero, y el 1.1 % de NaCl fue suficiente para impedir la reproducción del virus en un 88 % en las células Calu-3".

Los investigadores basaron su trabajo en el éxito confirmado previo con la actividad in vitro del cloruro de sodio (NaCl) contra otros virus de ARN como el mengovirus, virus sincitial respiratorio, influenza A, coronavirus humano 229E y el coxsackievirus B3.

La solución que usaron se considera "hipertónica", en otras palabras, tiene una concentración más alta de NaCl disuelto que la que por lo general se encontraría en una solución de NaCl. Al utilizar la fórmula en células de riñón de mono, descubrieron que es posible que "las soluciones hipertónicas puedan investigarse como una profilaxis o un tratamiento alternativo para los pacientes con COVID-19".

Cuando notaron que "el tratamiento nebulizado con solución salina hipertónica al 3 % para bebés con bronquiolitis moderada a grave es seguro sin ningún evento adverso, como broncoespasmo, tos o empeoramiento de las sibilancias" y que los estudios anteriores demuestran que "la irrigación nasal con solución salina hipertónica y las gárgaras podrían haber desempeñado un papel importante en la reducción de los síntomas y la duración de la enfermedad causada por el COVID-19", propusieron que el tratamiento contra el COVID podría involucrar una forma hipertónica de solución salina nasal.

FUENTES: Haidut.me. *Pharmacology & Translational Science*. bioRxiv Preprint

La estrella de la NBA se mantiene firme, él no aceptará la vacuna antiCOVID

26 de Septiembre, 2021. El jugador de la NBA Andrew Wiggins se mantiene firme en su anuncio anterior de que no planea recibir la

vacuna antiCOVID-19 en corto plazo.

Wiggins, que juega para los Golden State Warriors, rechazó la vacuna a pesar de que varios lugares, incluyendo la ciudad de San Francisco, requieren prueba de vacunación para asistir a grandes eventos techados.

El Departamento de Salud Pública de San Francisco dijo que la única razón por la que Wiggins podría evitarla es solicitando una exención religiosa; de acuerdo con los informes, los Warriors enviaron a Wiggins a un médico para "discutir" su indecisión por las vacunas, pero aún no ha cedido.

FUENTES: ESPN

Científicos de Wuhan y Estado Unidos planean liberar coronavirus en el aire

25 de Septiembre, 2021. Nuevos documentos obtenidos por The Guardian demuestran que los científicos en Wuhan, China y los Estados Unidos escribieron propuestas de donaciones en 2018 que indicaban que planeaban utilizar los fondos para liberar partículas de coronavirus en el aire en las poblaciones chinas donde había murciélagos.

Además de los compuestos que penetran la piel que contenían "nuevas proteínas spike químicas", también planean crear virus quiméricos para infectar a los humanos más fácil, informa The Guardian. La investigación que se realiza para hacer que un virus sea más infeccioso de forma intencional se denomina "ganancia de función".

"Cuando el Covid-19 se secuenció de manera genética por primera vez, los científicos no entendían cómo el virus había desarrollado una adaptación tan específica para humanos en el sitio de escisión en la proteína spike, que es la razón por la que es tan infeccioso", dijo The Guardian.

"Los documentos se publicaron por Drastic, el equipo de investigaciones basado en la web y creado por científicos de todo el mundo para investigar los orígenes de Covid-19."

En una declaración, Drastic dijo: "Dado que en esta propuesta encontramos una discusión sobre la introducción planificada de sitios de clavaje específicos para humanos, se justifica una revisión más amplia por parte de la comunidad científica, de la plausibilidad de la inserción artificial".

Los científicos involucrados en este proyecto incluyeron a la "mujer murciélago" de Wuhan, la Dra. Shi Zhengli, y Peter Daszak, director ejecutivo de EcoHealth Alliance, con sede en Estados Unidos, que recibe fondos del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, del que es director el Dr. Anthony Fauci.

Aunque la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzada de Defensa (DARPA) se negó a financiar esta solicitud de donación de ganancia de función, dijo que podría poner en riesgo a las comunidades locales, al menos un científico en el Reino Unido dijo que es posible que "la investigación haya avanzado incluso sin la financiación."

FUENTES: The Guardian

Otro estudio demuestra que la vitamina D inhibe la replicación del SARS-COV-2

28 de Septiembre, 2021. En otro estudio que analizó cómo afectan los niveles de vitamina D la gravedad de la enfermedad por SARS-COV-2, el virus que causa COVID-19, se demostró que tanto la vitamina D como la albúmina influyen en la gravedad, progresión

y posible prevención del COVID-19.

En el estudio más reciente que se publicó en julio de 2021, los investigadores estudiaron a 191 pacientes con COVID y 203 personas sanas y encontraron que el 84.4 % de los pacientes tenían deficiencia de vitamina D y albúmina, que es una proteína que se produce en el hígado y que ayuda a transportar las vitaminas a través de la sangre.

Mientras que otro estudio que se publicó en julio de 2021 demostró que las formas activas de vitamina D3 pueden inhibir la replicación y la expresión del SARS-CoV-2. Además, un tercer estudio que se publicó en agosto de 2021, demostró que los niveles de vitamina D se correlacionan con la gravedad y la supervivencia al COVID-19.

En este estudio, los investigadores analizaron las comorbilidades, junto con el estado de vitamina D y encontraron que "entre todas las variables, la edad, la diabetes, la hipertensión y la gravedad clínica, se relacionaron con el peor resultado".

Los resultados de este estudio fueron tan convincentes, que sus autores los llamaron "estadísticamente significativos" y agregaron: "el estado de vitamina D parece influir en gran medida en la gravedad clínica del COVID-19. Después de obtener un resultado positivo de COVID-19, lo primero que se debe hacer es medir los niveles de vitamina D de los pacientes y a partir de aquí, iniciar una terapia tanto curativa como preventiva".

FUENTES: Archives of Microbiology, Endocrinology and Metabolism. *Annals of Medicine and Surgery*.

Pasan Uruapan y LC a Bandera Amarilla; en Bandera Roja, ningún municipio

Morelia, Michoacán, a 27 de septiembre de 2021.- Con el paso de Lázaro Cárdenas y Uruapan a Bandera Amarilla suman seis municipios con riesgo alto de contagio por COVID-19 para la población, de acuerdo con el reporte emitido por la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM).

Morelia, Apatzingán, Pátzcuaro y Zamora, son los otros cuatro municipios catalogados en Bandera Amarilla.

Los Reyes y Huetamo se suman a Zacapu, Zitácuaro, Tancitaro, Tacámbaro, Múgica, Buenavista, Yurécuaro, Hidalgo, La Piedad y Taretan en Bandera Verde, el resto se encuentran en Bandera Blanca.

De 111 mil 497 casos confirmados de COVID-19 en el estado, en todos los grupos de edad, 9 mil 916 casos (8.8%) corresponden a menores de 20 años durante toda la pandemia.

Con la llegada de la temporada invernal, cada municipio toma las medidas correspondientes, de acuerdo con el comportamiento del virus en los mismos para prevenir una cuarta ola de contagios, junto a otras enfermedades respiratorias como influenza.



De 111 mil 497 casos confirmados de COVID-19 en el estado, en todos los grupos de edad, 9 mil 916 casos (8.8%) corresponden a menores de 20 años durante toda la pandemia.

Hábitos que necesitas para mantener un corazón saludable

Este Día Mundial del Corazón conoce lo que este órgano vital hace por ti y por qué merece que le des un cuidado especial



“Sigue lo que dicta tu corazón” es una frase famosa que suena a menudo, porque este órgano vital es uno de los primeros que se exalta cuando experimentas alguna emoción, así que si ésta es positiva, seguro te impulsará hacia algo bueno.

Este Día Mundial del Corazón (28 de septiembre) también te recordamos que es uno de los órganos más importantes de las personas, ya que se encarga de llevar oxígeno y nutrientes a cada rincón del cuerpo. Sin

embargo, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte a nivel mundial, menciona la World Heart Federation.

México no se queda atrás, ya que el último reporte del INEGI señala que también lideran los índices de defunciones con 218,885 fallecimientos anuales, lo que representa alrededor del 20% del total. Entre los principales padecimientos que afectan al corazón están los ataques cardíacos, hipertensión, angina de pecho, arritmias e insuficiencia cardíaca.

De hecho, algunos factores de riesgo que impulsan estas enfermedades son la diabetes, obesidad, sedentarismo y colesterol elevado. Es hora de cambiar tus hábitos y cuidarte como mereces

Ahora que conoces todas estas cosas sobre el corazón, entenderás que resulta muy importante cuidar de su salud. Entre los hábitos que recomiendan la OMS, la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, así como el Instituto del Corazón de Texas están:

Ejercítate. No importa cuál sea el deporte que elijas, selecciona aquel que más te gusta y ponte en movimiento por lo menos media hora diaria.

Limita el consumo de tabaco. Éste acelera la frecuencia cardíaca, contrae las arterias principales y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón.

Controla el colesterol. Los niveles altos de éste pueden conducir a un ataque cardíaco o incluso a un derrame cerebral. Por ello es importante realizarse chequeos anuales o hasta semestrales, según sea tu caso, esto lo podrá determinar un médico.

Mantén un peso saludable. La obesidad favorece los padecimientos cardiovasculares como la hipertensión arterial o dislipidemia, que es la elevada concentración de lípidos en la sangre. Tu médico o nutriólogo te dirá cuál es tu rango de peso ideal y qué alimentos debes ingerir para tener una dieta balanceada que te ayude a no tener kilos de más que te puedan afectar.

Controla el estrés. Éste puede aumentar la presión arterial y detonar en un ataque al corazón. Incluso, puede llevar a un aumento del colesterol. Por ello es esencial conocer tus niveles de estrés en tiempo real y mantenerte bajo control.

Un plus que te puede ayudar con estos nuevos hábitos es un dispositivo tech como la HONOR Band 6. ¿Por qué? Esta smartband te ayudará a darle seguimiento a tus entrenamientos diarios, para conocer cómo vas y qué debes mejorar.

Además, monitorea la frecuencia cardíaca en tiempo real las 24 horas del día, los siete días de la semana, lo que te ayudará a conocer aquellos momentos en que algo no anda bien para que actúes de inmediato. También muestra los niveles de estrés en tiempo real, así que si se elevan te lo notificará con una alerta, para luego ofrecerte una serie de ejercicios que te tranquilizarán.

Celebra este Día Mundial del Corazón dándole un giro a tu vida en pro de tu salud y prevén cualquier enfermedad cardiovascular, siempre de la mano de tu médico de cabecera y con ayuda de la tecnología, que siempre está para hacer tus días más sencillos.

Suscríbase al periódico

laRegión

y recíbalo en su casa u oficina
jueves y sábados.

Tels: 153-05-02 y 715-108-44-44.

\$ 500.00 por un año



Enrique Quintana, Coordinadas: La oposición, sin rumbo

quedara bajo la presidencia del PRI, lo que pareciera perfilar la alianza que se ha tratado de tejer por parte de Morena.

A pesar de los reiterados discursos que señalan que dicho bloque va a mantenerse unido, crecen los signos que señalan que lograr que el PRI, el PAN y el PRD, e incluso MC, se muevan en la misma dirección va a ser bastante complicado.

Pero quizás el tema más importante no tenga que ver con la unidad de estas fuerzas políticas en el marco del Congreso de la Unión, sino con la posibilidad de ir aliados, respaldando a un candidato único a la presidencia de la República en 2024.

En este espacio le he insistido que la única posibilidad de que exista una real competencia en las próximas elecciones presidenciales radica en que pueda haber esencialmente solo dos candidatos.

En el caso de Morena, los suspirantes ya han levantado la mano y varios ya están construyendo su candidatura.

Todos los indicios apuntan claramente a que las preferencias del presidente López Obrador son por la jefa de Gobierno de la CDMX, Claudia Sheinbaum.

Pero, incluso si hubiese que optar por otra persona, Morena tiene una reserva de la cual pueden habilitarse candidatos.

El problema para la oposición es la

construcción de una candidatura que deje satisfechos a tirios y troyanos, es decir, a las cuatro fuerzas políticas que eventualmente deberían respaldar a una persona para convertirse en un candidato o candidata competitivo.

Ya le he comentado que los candidatos que han provenido de la oposición y que han ganado la presidencia en México (Vicente Fox, Felipe Calderón, Enrique Peña y Andrés Manuel López Obrador) empezaron –todos– la construcción de su candidatura con anticipación de al menos de tres años.

El problema para la oposición es que no existen en el horizonte candidatos viables de una alianza.

Los dos únicos casos en los que ya ha existido la manifestación de interés por convertirse en aspirantes presidenciales son Ricardo Anaya y Enrique de la Madrid y ninguno de ellos serían fáciles de digerir para el conjunto de las fuerzas políticas.

Se ve muy complicado que el PRI eventualmente pudiera respaldar a Anaya y no parece sencillo que el PAN o Movimiento Ciudadano pudieran apoyar a Enrique de la Madrid.

Pero incluso entre personajes que no han declarado su intención de contender también aparece este mismo problema, es decir, no hay claridad en alguna o algunas figuras públicas

que pudieran lanzarse al ruedo con la posibilidad de concitar el apoyo de los cuatro partidos mencionados.

Claro que siempre existe la posibilidad de que se presente un proceso político inédito.

Ocurrió en 1988. Fue realmente en los últimos meses de la campaña del candidato del PARM, cuando Cuauhtémoc Cárdenas logró generar un movimiento de alcances nacionales que lo convirtió en un fenómeno político.

Pero, se trató de una circunstancia que no se ha repetido.

Así que, en la medida que los meses transcurran sin que aparezcan en la escena personajes que puedan convocar a una amplia coalición de partidos y electores, Morena eleva sus posibilidades de volver a ganar la elección presidencial, así como las dos cámaras del Congreso.

Lo peor de todo es que la oposición parece satisfecha en sus críticas al gobierno y a AMLO, pensando que al final de cuentas, la racionalidad se va a imponer y la oposición va a desplazar a Morena.

La realidad no es así, si no se construye una candidatura competitiva, eso no va a ocurrir.

Crece los signos que señalan que lograr que el PRI, el PAN y el PRD, e incluso MC, se muevan en la misma dirección va a ser bastante complicado.

Enrique Quintana. Coordinadas. septiembre 27, 2021.-A casi un mes de que comenzara el primer periodo ordinario de la nueva legislatura en la Cámara de Diputados, apenas hace pocos días se definió qué partidos presidirán las diversas comisiones.

Morena se quedará con 20; el PAN, 12; PRI, 7; PVEM, 4; el PT, 4; MC y PRD se quedaron con dos cada uno.

MC mostró descontento por el hecho de que la Comisión de Vigilancia de la Auditoría Superior de la Federación

Monreal se ‘destapa’ para la presidencia: ‘soy el mejor para continuar la 4T’

El senador asegura que cuenta con la experiencia para ser candidato de Morena a la Presidencia.



Eduardo Ortega. Tomado de NACIÓN 321.- El senador Ricardo Monreal aseguró que él es “el mejor” de entre los aspirantes de Morena a la Presidencia de la República para “profundizar” y “continuar” el cambio que inició el presidente Andrés Manuel López

Obrador. El líder de la bancada mayoritaria de Morena asistió a la ceremonia en la que Ricardo Gallardo rindió protesta ante el Congreso local como gobernador de San Luis Potosí, para el periodo del 26 de septiembre de 2021 al 25 de septiembre

de 2027. en su momento me inscribiré y participaré con las reglas que fije Morena, para poder ganar la candidatura y luego la Presidencia de la República”, afirmó.

GOBERNAR SIN VENGANZAS

El senador Ricardo Monreal consideró que el Ricardo Gallardo debe gobernar San Luis Potosí sin excesos, sin persecución, con una actitud conciliadora y, sobre todo, sin venganzas.

“Que intente gobernar con prudencia, sin venganzas y sin buscar en el pasado cobrar facturas. Lo mejor para un gobernador es caminar con equilibrios, sin exabruptos, sin excesos y conciliando a todo el pueblo: a los que votaron por él y a los que no votaron por él; a los que creen en él y a los que no creen en él. Y creo que tiene esa oportunidad Ricardo Gallardo, de hacer un buen gobierno en San Luis Potosí”, dijo.

Expresó que él ya fue gobernador y sabe que lo mejor es gobernar para todos:

“Aquí en San Luis hay una clase media alta, una clase media muy pujante y muy inteligente, y yo les diría que intentemos conciliar, que el pasado proceso dividió en dos a San Luis Potosí. Ahora debe de conciliarse para que San Luis siga creciendo y se siga desarrollando”, agregó.

de 2027. El presidente de la Junta de Coordinación Política de la Cámara alta fue cuestionado por la prensa sobre si quiere ser presidente de México.

“Sí, por supuesto”, respondió el legislador zacatecano, quien ha sido alcalde de Fresnillo, gobernador de Zacatecas, jefe delegacional en Cuauhtémoc, tres veces diputado y tres veces senador de la República.

De acuerdo con Monreal, cuando llegue el momento y se lance la convocatoria, buscará ser el candidato de Morena.

“Quiero decirle con toda contundencia: me he preparado, estoy preparado, estoy en la plenitud de mi lucidez, de mi inteligencia y de mi experiencia; y creo que puedo profundizar el cambio y esta transición política que inició el presidente López Obrador”.

“Puedo ser el mejor y el más auténtico continuador de este proceso democrático que está viviendo México. Por eso es que

Mi compromiso es y será respetar la ley y las instituciones: Carlos Herrera

•El candidato de la triple alianza explicó que su discurso se basa en la conciliación, pensando en trabajar por un mejor Michoacán

Morelia, Michoacán, a 27 de septiembre de 2021.- Buscar la paz y defender la democracia es el destino que quiero para Michoacán, aseguró Carlos Herrera Tello.

A tan solo unos días de que la Sala Superior del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (TEPJF) resuelva de manera definitiva el juicio madre, emprendido por el Equipo por Michoacán en la elección a Gobernador, Herrera Tello hizo un llamado a trabajar en un espacio de paz y unidad, que es el estado que merecen las y los michoacanos.

“Es el momento de iniciar un nuevo capítulo en Michoacán, el discurso debe ser conciliador, pensando en trabajar juntos para que a nuestro estado le vaya bien”, aseguró el zitacuarenses.

De tal modo que, indicó no solo se trata de recuperar una votación, sino la credibilidad en la democracia del estado.

“No sabemos cuál sea el resultado, pero sea cual sea, primero ratifico mi compromiso de respetar la voluntad popular y a las instituciones, que son ellos quienes rigen bajo el camino de la democracia”, apuntó Carlos Herrera.



El candidato de la triple alianza explicó que su discurso se basa en la conciliación, pensando en trabajar por un mejor Michoacán.

Impresión de Archivos PDF, Word, PP, Corel, Illustrator en negro y a color.

Excelente Calidad a bajo costo.

153-80-44

Álbum fotográfico a color laminado

Tesis, Trabajos, Trípticos, Volantes, impresos en bond carta, oficio o doble carta.

(715) 110-06-65

MD PUBLICIDAD

Matamoros Pte No. 2

(El medio más grande de la radio al lado de la frontera del Norte)

#MDPublicidad @MD_Publicidad

Carteles Tablóide a Color

Adhesivos y papeles especiales

Opalina, Couché, Sulfurada, Cromocolor, Couché Adhesivo, Milard, Imitaciones.

LONAS Impresas

100% CIGARRA PREVIA

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.”

El costo de la democracia mexicana, ha sido calificada como cara, considerando el costo por la emisión de cada voto a la hora de las elecciones, para valdría la pena pensar en lo valioso que es hacer valer la voluntad social, y es el respeto a la decisión de las personas tiene un valor que pueda ser pagado con alguna cantidad de dinero.

Para aquellos que afirman que todos o todo tienen un precio posiblemente consideren pagar por una decisión, pero para algunos (los pocos o los menos), hay cosas que nunca podrían ser saldadas con billetes, cheques, objetos o monedas.

Considerando que los cambios sociales, nos han arrastrado a conductas guiadas por el interés al dinero, o a las cosas materiales de moda y que casi siempre son costosas, manteniéndonos al margen del valor real de las cosas en cuanto a lo que se refiere a los valores universales, lo ético y lo moral, la realidad es cruel, fría y maquiavélica, pues los fines justifican los medios, y a muchos no les importa pasar por encima de los otros con tal de lograr sus fines y causas, a todas luces egoístas y vanas de principios.

Es por eso que, el proceso de desvalorización de la vida humana, ha estado de la mano con la falta de escrúpulos personales y las conductas desleales y corruptas, promovidas por el exacerbado amor por lo propio y un desdén en el interés común.

En qué podredumbre pueden vivir esos hijos de nadie que se creen madres y padres de todo sólo por tener dinero, el cual muchas veces ni siquiera es producto del sudor por su trabajo, sino producto de la tranza, y con él compran, a la pobre gente (nunca mejor dicho), que por hambre hace lo que le piden o dicen que haga, a cambio de un plato de lentejas, tiene que ser mucho el excremento en su vida, para generar verdaderas redes o programas con el objeto de entregar recursos a cambio de mantenerse intocable, de seguir reinando, mandando y gobernando, mediante la compra de conciencias.

Valdría la pena preguntarnos si es que los programas sociales, que antes exigían algunos esfuerzos mínimos como limpiar calles, centros de salud, o mantener un promedio o calificaciones mínimas, son realmente motivantes para continuar estudiando, y hacerse productivos o abonan a la pereza, al agradecimiento a gobierno, aun cuando son recursos de todas y todos.

Valdría la pena que aquellas leyendas que aparecían en las despensas o en los anuncios de televisión que promueven programas sociales, aparecieran en grande, pues reconocer que “Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político” y que “Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”, cuando menos deja ver algo de conciencia en quien regresó algo de lo mucho que recibe, y que lo hacer porque para eso fue electo y no como un favor.

Para nadie es ajeno que hay programas que, si bien son necesarios, no son claros en sus reglas de operación las metas a largo y corto plazo.

No hay sector que merezca ser botín político, ni jóvenes ni adultos mayores, deben considerar siquiera que le deben algo al gobierno por que les deposita en bancos expofeso, construidos para recibir sus recursos, pues los programas de asistencia social son parte de los planes sexenales y se sostienen de los recursos que pagamos todos.

Así como en las campañas, se invita a recibir lo que les den los candidatos, también durante el gobierno debemos exigir y recibir lo que obligadamente deben otorgar los gobiernos, pero nunca permitiendo que se compre una simpatía por dos mil, tres mil o cuatro mil pesos, y menos considerando que para tener una bolsa más grande de dinero a repartir en becas con nombres de héroes nacionales o con palabras aspiracionales como la de -construyendo- de adelgacen áreas como la salud, la ciencia y la tecnología, la educación o el deporte.

El reparto de recursos debe estar en todo momento orientado a cubrir las necesidades apremiantes, y antes de sólo dar, por dar, sería mucho mejor invertir en generación de empleos de calidad, con sueldo y prestaciones de ley, en planes y programas educativos que nos coloquen como una sociedad mexicana letrada y desarrollada en la investigación de todas las áreas de conocimiento. Pues el sistema entreguista no es ni será viable en un país como el nuestro en el que la inestabilidad económica y política, son constantes.



Carnes procesadas y los riesgos para su salud, al consumirlas

Dr. Joseph Mercola.-Las carnes procesadas, como salchichas, embutidos, tocino, pepperoni contienen compuestos peligrosos, agregándose a la lista de alimentos que debe evitar o eliminar por completo. Estos compuestos incluyen:

Aminas heterocíclicas (HCA): un potente cancerígeno, que se crea cuando la carne o el pescado se cocina a altas temperaturas.

Nitrito de sodio: un conservador comúnmente utilizado y agente antimicrobiano que también añade color y sabor a las carnes procesadas y curadas.

Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP): Muchas carnes procesadas son ahumadas como parte del proceso de curado, lo que hace que se forme HAP.

Productos Finales Avanzados de la Glicación (AGE por sus siglas en inglés): Cuando los alimentos son cocinados a altas temperaturas – incluyendo la pasteurización o esterilización-- aumenta la formación de AGEs en la comida. Los AGEs se acumula en su cuerpo con el tiempo causando estrés oxidativo, inflamación y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades renales.

Esta recomendación está respaldada por un reciente informe comisionado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF por sus siglas en inglés). El estudio que evaluó los resultados de más de 7,000 estudios clínicos, fue financiado por el dinero recaudado del público en general, por lo que los hallazgos no fueron influenciados por los intereses creados. También es la más grande revisión de la evidencia jamás llevada a cabo, y que confirma los resultados anteriores: Las carnes procesadas aumenta el riesgo de cáncer, especialmente cáncer de intestino, y NINGUNA cantidad de carne procesada es "segura".

Un análisis anterior hecho por la WCRF encontró que comer sólo una salchicha al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de colon a un 20 por ciento, y otros estudios han encontrado que el consumo de carnes procesadas aumenta el riesgo de:

- Cáncer de colon en un 50 por ciento
- Cáncer de vejiga en un 59 por ciento
- Cáncer de estómago en un 38 por ciento
- Cáncer de páncreas en un 67 por ciento

Las carnes procesadas también pueden aumentar su riesgo de diabetes a un 50 por ciento, y reducir su función pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si a pesar de todo se le antoja o necesita un hot dog u otras carnes procesadas de vez en cuando, usted puede reducir su riesgo al:

Buscar las variedades “sin curar” (no tratadas o curadas) que no contengan nitratos.

Elija variedades que digan 100% carne, 100% pollo, etc. Esta es la única manera de saber que la carne proviene de una sola especie y no incluye sub productos como (piel de pollo, grasa de pollo u otras partes)

Evite cualquier tipo de carne que contenga glutamato monosódico, jarabe de maíz de alta fructosa, conservadores, saborizantes o colorantes artificiales

Lo ideal es comprar salchichas y otras carnes procesadas de un pequeño agricultor local que le puede decir exactamente el contenido de estos productos.





-Raúl Salinas sigue cobrando a Liconsa * Decenas de millones, por una patente * ¿Y si no se apellidara Imaz Sheinbaum?

Para nuestra mala leche, “el hermano incómodo” del ex Presidente Carlos Salinas de Gortari sigue recibiendo anualmente decenas de millones de pesos del erario.

Concretamente de Liconsa. Esto es, de Leche Industrializada Conasupo.

La misma dependencia en la que Raúl Salinas de Gortari, como alto funcionario de la Comisión Nacional de Subsistencias Populares (Conasupo) adquirió de Irlanda 40 mil toneladas de leche en polvo y una cantidad importante de mantequilla contaminada con residuos del accidente nuclear de Chernóbil.

Leche en polvo con una concentración de Cesio 137—un elemento que al ser expuesto a personas en altas concentraciones daña las células y puede producir cáncer—al menos diez veces mayor de la máxima dosis con la que puede estar en contacto una persona a lo largo de un año.

Y aunque se dijo que los productos lácteos habían sido devueltos al Irish Dairy Board (Consejo Irlandés de Lácteos), la realidad fue que leche y mantequilla fueron distribuidos en el país entre 1987 y 1988 por la Conasupo, el organismo gubernamental desaparecido en 1999, que tenía la función de hacer llegar a las clases populares alimentos básicos a precios bajos y que fue revivido en 2018 por AMLO, ahora bajo el nombre de Seguridad Alimentaria Mexicana (Segalmex).

Acto criminal que dejó millonarias ganancias tanto en este como en el otro lado del Atlántico y que, está documentado, incrementó "la incidencia de cáncer infantil (pues) aumentó

300% en la década que va de 1987 a 1997, al punto que se calcula que la afectación anual es de unos 900 niños, de los cuales el 30% muere".

Raúl Salinas de Gortari estuvo en prisión desde 1995 hasta 2005, pero no por este y otros delitos.

La buena leche del inventor De acuerdo con la Wikipedia, Raúl Salinas de Gortari estudió la licenciatura en Ingeniería Civil en la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional Autónoma de México. Y, ¡benditas becas del Banco de México!, es maestro en Planeación del Transporte por la École Nationale Des Ponts Et Chaussées, de París, así como en Evaluación de Proyectos de Desarrollo Industrial, por la Université de Paris.

Y resulta que es inventor de un mecanismo que aún se usa en Liconsa para la transportación de la leche ya hidratada y embolsada por la cual sigue cobrando regalías, ya que lo tiene patentado hasta por 100 años.

Si usted se atiene a mi leal saber y entender, dicho mecanismo son las cajas de polietileno, que contienen hasta 10 bolsas con un litro de leche cada una, corren por una vía mecanizada que distingue a qué línea de distribución deben dirigirse. Una para la izquierda, otra para la derecha y así, sucesivamente.

Por eso, Raúl Salinas llega a cobrarle a Liconsa ¡decenas de millones de pesos cada año!, según cuentan altos directivos de Segalmex.

Viene esto a cuento porque ahora mismo, narra el columnista de negocios Mario Maldonado, “en Segalmex están estirando la liga hasta un punto en el que podrían meter en

complicaciones la operación de Liconsa, toda vez que se volvió a diferir el fallo de la licitación LA-008VST977-E67-2021 con la que se buscan adquirir canastillas de polietileno de alta densidad para transportar recipientes de leche.”

Maldonado informa que el concurso “se ha pospuesto en hasta tres ocasiones debido a que el diseño del molde está patentado ante el IMPI... por Saurot Comercial, S.A. de C.V., que deberá recibir regalías de cualquiera que se quede con el contrato.”

Saurot, en efecto, es la empresa de Raúl Salinas. Eso es tener buena leche, ¿no cree usted?

Indicios

Justo en medio del escándalo Conacyt Vs. Académicos surge otro: el de la beca a Mariana Imaz Sheinbaum por más de un millón de pesos, lo que provocó que su señora madre, Claudia Sheinbaum, saliese a la palestra a decir cuando menos un par de imprecisiones. Esto, claro, sin regatear los posibles méritos que la becaria pudiera tener para ser merecedora del estímulo. Primera imprecisión: de las becas del Consejo no gozan “decenas de miles de personas”, como dijo la “regenta” de CDMX, sino apenas un puñado de quienes se acercan a solicitarlas. Y la segunda: la joven se apellida Imaz Sheinbaum, y es sobrina de quien fuera director del CISEN durante el peñato, por lo cual no creo que nadie se hubiese atrevido a negarle la beca en el sexenio pasado. Y menos en este, pues ha seguido recibiendo recursos económicos en 2019 y en 2020. + + + Con el tono melodramático que ya lo caracteriza reapareció en video el ex candidato presidencial panista Ricardo Anaya. Acusa a AMLO de haber establecido un pacto con Emilio Lozoya. Le dejan en libertad y que conserve el dinero que le dio Odebrecht, a cambio de acusar a los adversarios de López Obrador de haberse quedado con esos recursos. + + + Y por hoy es todo, deseándole como siempre que haya ¡buenas gracias y muchos, muchos días!

<https://www.indicepolitico.com>
indicepolitico@gmail.com
 @IndicePolitico
 @pacorodriguez

Cuando tu perro ladra, ¿qué quiere decirte?

-Análisis escrito por Dra. Karen Shaw Becker

No son noticias de última hora, ¡pero los perros ladran! De hecho, ladrar es una forma natural de comunicación para el grupo canino. Por supuesto, existen algunos perros que ladran como si fuera su trabajo. Las razas conocidas por ladrar en exceso incluyen el chihuahua, poodle miniatura y toy, el pequinés y muchos tipos de terriers.

Algunas razas de trabajo también tienden a ser muy vocales, al igual que los perros hiperactivos o con mucha energía y los que tienen problemas de ansiedad.

7 tipos de ladridos

Si has pasado mucho tiempo con perros, es posible que hayas notado que tienen ladridos para todas las ocasiones. Por ejemplo:

1. Ladrido para captar atención. Algunos perros ladran simplemente para llamar la atención de su ser humano o de otro animal.



Tu perro también puede ladrar para pedir de comer, un bocadillo o un tiempo de juego. Cuanto más recompensas este comportamiento, más posibilidades habrá de que continúe ladrando para captar mayor atención.

2. Ladridos en respuesta a otros perros que ladran. Si tu perro responde cuando escucha a otros perros ladrar, es algo social. Oye los ladridos de los perros cercanos, o incluso los

perros a cierta distancia, y responde de la misma manera. Este tipo de ladridos sociales suelen escucharse en los refugios de animales y guarderías.

3. Ladrido como saludo. Si tu perro muestra entusiasmo cuando se encuentra con otras personas o perros, su cuerpo está relajado y mueve la cola, los ladridos que hace en esos momentos es su forma de decir: “¡Hola! ¡Me da gusto verte!”

4. Ladridos por preocupación. Si tu perro le ladra a todo, a cada movimiento o ruido inesperado, significa que ladra por angustia. Su cuerpo tal vez se mantiene rígido durante esta actividad y podría saltar un poco hacia adelante con cada ladrido.

5. Ladridos territoriales. Tu familiar canino considera su hogar, jardín, automóvil, su ruta de caminata y otros lugares en los que pasa mucho tiempo como su territorio. Si tu perro ladra continuamente cuando una persona u otro animal se acerca a su dominio, quiere comunicar que alguien invade su territorio.

6. Ladridos de frustración. Si tu perro está detrás de la cerca y otro perro pasa a la vista, podría ladrar mucho para indicar su frustración por no poder salir a saludar a su amigo. Este

tipo de ladridos se observan en perros que están encerrados o amarrados para restringir su movimiento.

7. Ladridos obsesivos. Si tu perro ladra de forma continua, tal vez mientras realiza un movimiento repetitivo como correr de un lado a otro a lo largo de la cerca del jardín, manifiesta un poco de obsesión. Es recomendable buscar una mejor forma de desahogar su energía, como una caminata intensa o un juego de pelota prolongado. Un perro cansado es un perro tranquilo.

Como puedes ver en los ejemplos anteriores, existen algunos tipos de ladridos que requieren tu atención en forma de cambios ambientales o de estilo de vida que ayudan a calmar al perro y reducen o eliminan su necesidad de ladrar. Y luego encontramos los ladridos sin ningún propósito real y que requieren de una intervención.

En perros poco entrenados sin ninguna estimulación física o mental adecuada de manera diaria, el ladrido excesivo puede ser una forma de aliviar el aburrimiento. Los perros con ansiedad por separación también suelen ladrar en exceso o aullar al quedarse solos.

Automovilista es muerto cuando desde otro auto le disparan

Morelia, Mich.- Domingo 26 Septiembre de 2021.- Un automovilista falleció luego de que sujetos a bordo de otro vehículo le disparara en repetidas ocasiones; el afectado perdió el control de su unidad y esta se impactó contra un poste del alumbrado público. Los criminales huyeron con rumbo desconocido, de acuerdo con la información obtenida en la cobertura de la noticia.

El evento criminal generó una fuerte movilización de los elementos del Ejército Mexicano, de la Policía de Morelia y de la Guardia Nacional. El fallecido quedó en el asiento del chofer de su carro: uno de la marca Chevrolet Chevy, de color guinda, con placas de circulación PFA528B de esta Entidad Federativa.

El perímetro fue acordonado por los soldados y los policías municipales, minutos después arribaron los peritos y los agentes investigadores de la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen, dependientes de la Fiscalía General del Estado de Michoacán, mismos que emprendieron las primeras pesquisas sobre el homicidio.

El suceso fue en la Avenida Miguel Hidalgo Sur, esquina con la Calle Oriente 4, en el acceso a la colonia La Aldea, situada al nororiente de esta Capital Michoacana.

Al concluir las diligencias de ley, el cadáver del afectado fue trasladado a las instalaciones del Servicio Médico Forense, para la práctica de la necropsia de rigor, para luego ser entregado a sus seres queridos. Voces policiacas dijeron a esta redacción que el difunto está plenamente identificado, pero no revelaron sus generales. Asimismo, el personal castrense, los municipales y los Guardias Nacionales hicieron diversos patrullajes por la zona, sin embargo al final de los recorridos no hubo detenciones relacionadas con el caso.



El fallecido quedó en el asiento del chofer, su auto es marca Chevrolet Chevy, de color guinda, con placas de circulación PFA528B.

Mujer herida al caer su auto en obra de la Av. Lázaro Cárdenas



El coche en el que iba la dama terminó sumergido en el agua acumulada a consecuencia de las recientes lluvias. Ella sufrió una lesión en el cuello.

Morelia, Mich.- Domingo 26 de septiembre de 2021.- Una mujer resultó con una lesión leve en el cuello después de que el automóvil en el que viajaba cayera a la zanja que está en la Avenida Lázaro Cárdenas en esta ciudad de Morelia, la cual se hizo por las obras de construcción que se realizan en la zona. El coche en el que iba la dama terminó sumergido en el agua acumulada a consecuencia de las recientes lluvias.

Lo anterior se pudo saber en la labor

periodística. La gente vecina del área al presenciar la situación llamó de inmediato a los paramédicos y a la Policía. En cuestión de minutos llegaron las autoridades y auxiliaron a la mujer, de la cual se desconocen sus generales, pues no fueron brindados por los guardianes del orden.

El coche de color gris, fue sacado más tarde por una grúa. El acontecimiento fue a dos cuadras del Mercado Independencia. Los elementos de la Policía de Morelia, de

Mujer muerta, con huellas de violencia en San Juan Zitácuaro

Zitácuaro, Mich.- Martes 28 de septiembre de 2021.- Este martes, una mujer sin vida y con huellas de violencia fue encontrada en el municipio de Zitácuaro. La víctima tenía las piernas atadas con un cable y también estaba envuelta en una cobija, mencionaron las autoridades policiales.

De acuerdo con las fuentes, la fémica yacía en el denominado Camino Viejo, ubicado en la población de La Palma, perteneciente a la Tenencia de San Juan Zitácuaro.

El macabro descubrimiento lo hicieron unas personas, mismas que solicitaron la presencia de los elementos de la Policía local, quienes minutos después arribaron a la citada dirección y con apoyo de los bomberos municipales confirmaron el deceso de la agraviada.

La media filiación de la difunta no fue revelada por los uniformados, los cuales solicitaron la intervención de la Fiscalía Regional, cuyos especialistas se encargaron de las investigaciones respectivas y luego trasladaron el cadáver a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.

En distintos municipios, aseguró SSP a 10 personas en posesión de drogas

-Las acciones se registraron en los municipios de Morelia, Uruapan, Zamora, y Zitácuaro

Morelia, Michoacán, a 25 de septiembre de 2021.- Como resultado de las acciones operativas implementadas durante las últimas horas en diversos municipios de la entidad, personal de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP), detuvo a 10 personas relacionadas en delitos contra la salud, mismos que se encontraban en posesión de envoltorios con hierba verde seca al parecer marihuana y sustancia granulosa con las características de la metanfetamina.

Los hechos se registraron en Morelia, Uruapan, Zamora y Zitácuaro, municipios donde elementos de la Policía Michoacán mantienen patrullajes y recorridos de prevención y vigilancia para la disuasión del delito y el combate a acciones ilícitas que atenten contra el bienestar de la ciudadanía.

Como parte de las labores efectuadas por los oficiales de la corporación, durante las últimas horas en Uruapan se detuvieron a cinco personas en posesión de sustancia al parecer metanfetamina, mientras que, en Morelia, se aseguraron a otras dos en posesión de cuatro envoltorios con marihuana.

Por otra parte, dos personas más fueron aseguradas en el municipio de Zamora, y una más en Zitácuaro en posesión de envoltorios que contenían la citada droga y el enervante.

Los ahora detenidos y lo asegurado, fueron puestos a disposición de la autoridad competente, a efecto de que se realicen las diligencias correspondientes que marca la ley.

La SSP hace un llamado a la población michoacana a reportar a las líneas de emergencia 911 y 089, toda acción ilícita que atente contra la seguridad de la ciudadanía.



Personal de la SSP detuvo a 10 personas en Morelia, Uruapan, Zamora y Zitácuaro

Mujer asesinada en Ciudad Industrial, Morelia

Morelia, Mich.- Domingo 26 de septiembre de 2021.- Una mujer sin vida y con huellas de violencia fue encontrada tirada en un lote baldío de la colonia Ciudad Industrial, ubicada al oriente de Morelia, indicaron las autoridades policiales.

El hallazgo lo realizaron unas personas sobre la calle Oriente 6. Trascendió que a la finada se le apreciaron heridas de proyectil de arma de fuego.

Asimismo, en el suelo había dos cartuchos percutidos calibre .9 milímetros. La situación fue reportada al número de emergencias 911, luego arribaron patrulleros locales, quienes delimitaron el perímetro para proteger los posibles indicios.

Se supo que la víctima no está identificada, ella tenía aproximadamente 30 años de edad, vestía blusa negra, mallas color gris, así como calzado deportivo rosa con negro.

El caso fue alertado a la Fiscalía General del Estado (FGE), cuyos especialistas de la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen (USPEEC) se encargaron de las investigaciones respectivas y trasladaron el cadáver a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.

Tránsito del Estado y del Agrupamiento Tigre, ayudaron en lo necesario en la atención de la emergencia y recomendaron a los conductores tener precaución para evitar esta clase de accidentes.

Cabe mencionar que recientemente sucedió un percance vial similar, pero en la

Avenida Siervo de la Nación, mismo que tampoco dejó víctimas que lamentar. Es importante recordarle a la ciudadanía que hay obras en diferentes puntos de esta capital michoacana, tales como salida a Mil Cumbres, salida a Salamanca, Siervo de la Nación y en la Avenida Lázaro Cárdenas.

Localizan a mujer muerta dentro de su casa en San Felipe

-Vecinos hacía un mes que no la veían.

Se recibe llamada telefónica, manifestando que en San Felipe los Alzati atrás de la iglesia como referencia por la universidad, se encontraba una persona fallecida.

Al llegar al lugar se contacta con el reportante de nombre C. "X" de 22 años de edad, el cual nos dice que el cuerpo se encontraba en su domicilio. Así mismo junto con policía Michoacán se procede a cortar un candado para poder entrar a la vivienda, al llegar a una habitación en el interior se visualiza a una persona tirada en el suelo la cual ya se encontraba en estado de putrefacción.

Así mismo comentan vecinos del lugar, que ya tenían aproximadamente un mes que no la veían por eso dieron aviso a las autoridades para poder entrar a su domicilio

La femenina fallecida en vida respondía al nombre. X de aproximadamente 30 años de edad.



Vecinos informaron a la policía que una mujer, vecina, hacía como un mes que no la veían, al romper un candado, entraron y la encontraron sin vida

Muere uno de los motociclistas herido en choque contra auto

-Los tripulantes del auto lograron salir antes de que se incendiara.

Lázaro Cárdenas, Mich.- 26 de septiembre de 2021.- Uno de los dos motociclistas que habían resultado heridos en un aparatoso choque contra un auto particular en la tenencia de Las Guacamayas del municipio de Lázaro Cárdenas, lamentablemente pereció en el hospital donde era atendido.

El fallecido fue identificado como Silvino R., de 21 años, el cual viajaba junto con Yunuen M., en una motocicleta Italika sobre la carretera Las Guacamayas - Lázaro Cárdenas, cuando a la altura de la tienda de autoservicio Bodega Aurrerá, ubicada frente al aeropuerto de esta ciudad portuaria, colisionaron un Jetta de color blanco.

Tras el encontronazo la pareja de motociclistas salió disparada, golpeándose fuertemente contra el suelo, mientras que los ocupantes del auto lograron descender de su unidad antes de comenzar a arder en llamas.

Al tener conocimiento de la emergencia al lugar se movilizaron los paramédicos de Protección Civil Municipal y Bomberos Voluntarios, estos últimos de inmediato comenzaron a sofocar el incendio, hasta que lograron extinguirlo por completo.



la pareja de la moto salió disparada, los ocupantes del auto lograron salir antes de comenzar a arder en llamas.

Los lesionados de emergencia fueron trasladados al Hospital Regional, donde a pesar de los esfuerzos de los doctores, horas después murió Silvino, por lo que la Fiscalía General del Estado acudió a dicho nosocomio para efectuar las correspondientes averiguaciones.

Hallan a mujer asesinada, maniatada y la boca tapada con cinta canela.

Morelia, Mich.- Martes 28 de septiembre de 2021.- Una mujer asesinada fue encontrada durante la mañana de este martes en la colonia Santa María de Guido, ubicada al sur de Morelia, comentaron contactos allegados a las autoridades policiales, los cuales agregaron que la víctima estaba maniatada y amordazada con cinta canela.

El cuerpo yacía en la calle Juana de Asbaje esquina con Juan Ruiz de Alarcón. La fémina

está en calidad de desconocida, ella era delgada, de piel blanca y cabello rojizo; vestía playera amarilla y pantalón tipo pijama a cuadros en azul.

A la susodicha se le apreció un impacto de proyectil de arma de fuego en la cabeza. Unos habitantes de la zona hicieron el hallazgo y lo reportaron, después arribaron oficiales de la Policía Michoacán, confirmaron

Asaltan a mujer y le roban su camioneta en Irimbo

Irimbo, Mich.- 28 de Septiembre de 2021.- Una mujer fue asaltada por unos sujetos armados que le robaron una camioneta de la marca Honda CRV modelo 2005, en el municipio de Irimbo y después se dieron a la fuga.



De acuerdo con datos obtenidos por este medio el mecanismo de robo fue que tres sujetos viajaban a bordo de una camioneta que le dio alcance a la mujer que conducía la Honda, le cerraron el paso y descendieron dos sujetos de tez morena, complexión delgada, que a mano armada y le obligaron a bajar de su vehículo.

Posteriormente los asaltantes emprendieron la huida en ambas camionetas y tomaron rumbo a Tzintzingareo, donde fueron detectados por última vez con el Sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés) del celular de la víctima que también fue hurtado por los delincuentes.

La víctima reportó el hecho y se compartió la imagen una unidad similar de la camioneta robada por si algún ciudadano gusta cooperar con información para su localización con las autoridades.

Tres muertos y un lesionado deja choque de auto y autobús

La Piedad, Mich.- 26 de septiembre de 2021. - Tres hombres muertos y uno mas lesionado fue el saldo que dejó un aparatoso choque protagonizado por un auto particular y un autobús de pasajeros, ocurrido frente a la central camionera de esta ciudad de La Piedad.

El fatal accidente se registró la madrugada de este domingo, cuando el coche circulaba sobre boulevard Lázaro Cárdenas en el Fraccionamiento Peña, momento en que el camión dio vuelta al parecer para ingresar a la terminal de autobuses.

Tras el impacto el automóvil uno de la marca Chrysler Cirrus, de color verde, con placas PLA-563-A termino volcado, por lo que algunas personas de inmediato solicitaron ayuda al número de emergencias 911.

A su arribo paramédicos de Protección Civil hallaron a un masculino sin vida sobre la carpeta asfáltica, mientras que dentro del auto habían tres personas prensadas, dos de las cuales habían fallecido, logrando rescatar al sobreviviente.

El lesionado identificado como Miguel Ángel O, de 20 años de edad, de emergencia fue trasladado a un hospital, local. De los tres fallecidos no fue revelada su identidad por las autoridades policíacas.

Se pudo apreciar que el autobús involucrado en el percance es uno de la marca Irizar de la línea Primera Plus, con matrícula 445-JV-4 del Servicio Público Federal, cuyo conductor presuntamente se retiró del sitio.

El área del incidente fue resguardado por personal de Seguridad Pública y de las correspondientes averiguaciones se hicieron cargo los agentes y peritos de la Fiscalía General del Estado. Siendo todos los datos anteriores recabados en la cobertura noticiosa.



El coche circulaba sobre boulevard Lázaro Cárdenas, momento en que el camión dio vuelta al parecer para ingresar a la terminal de autobuses.



la situación y delimitaron el perímetro.

Posteriormente llegaron los elementos de la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen (USPEC), dependientes de la

Fiscalía General del Estado (FGE), quienes iniciaron las investigaciones respectivas y trasladaron el cadáver a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.