



\$8.00
Ejemplar



AÑO XXXVIII
No. 2653

MIÉRCOLES
16 de Febrero de 2022

Fundador y Director General: René Serrano García

Una menor y un hombre mueren a balazos cerca del CBTIS

14 ▶

Propone INE la instalación de 179 casillas para la consulta de Revocación de Mandato

2 ▶

Michoacán y embajada de EU avanzan en protocolo para reactivar la industria aguacatera

Sanciones a transportistas que apliquen tarifas excesivas: COCOTRA

5 ▶



Convoca diputada Daniela de los Santos a participar en el segundo foro "El Congreso te escucha"

6 ▶



P'urhépechas derriban monumento a la esclavitud en la capital michoacana

6 ▶



Propone INE la instalación de 179 casillas para la consulta de Revocación de Mandato

- Capacitadores ya se encuentran notificando a ciudadanos para que sean funcionarios de casilla

H. Zitácuaro Michoacán, 15 de febrero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Para la consulta de Revocación de Mandato que se llevará a cabo el domingo 10 de abril, en el distrito 03 se instalarán 179 casillas, a las cuales podrán acudir los ciudadanos a emitir su opinión sobre este tema. Así lo ha propuesto la Junta Distrital del Instituto Nacional Electoral (INE), con base en que no hay recursos para solventar la instalación de la misma

cantidad de casillas que se tuvo en la pasada jornada electoral.

Al respecto, María Guadalupe Colín Pedraza, Vocal Ejecutiva de la Junta Distrital de este órgano electoral, señaló que se alistan todos los detalles para realizar este ejercicio democrático, que es el primero en su tipo.

Para ello, dijo que se contrataron supervisores y capacitadores electorales, que ya se encuentran recorriendo los municipios para notificar a los ciudadanos que salieron sorteados para que sean

funcionarios de casillas. Al momento de su visita van uniformados con chamarra café, chaleco rosa, gorra negra y son su acreditación correspondiente.

Mencionó que el día de la consulta, las casillas estarán integradas por un presidente, un secretario, un escrutador y se estará actuando de la misma forma que cualquier elección.

Agregó que únicamente el INE puede hacer promoción de la participación ciudadana en todo el país en relación a la consulta. Además por la veda electoral cualquiera de los tres niveles de gobierno no pueden hacer promoción de obras públicas, logros, ni promover su imagen; sólo promover lo que tiene que ver con salud, educación y protección civil, en caso de una emergencia.

Vuelven comerciantes del Día del Amor y la Amistad, al centro de Zitácuaro

- Se instalan en Lerdo de Tejada y Dr Emilio García

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de febrero de 2021.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con bajas ventas y poca afluencia de ciudadanos, comerciantes del Día del Amor y la Amistad retomaron su trabajo y se instalaron este 13 y 14 de febrero en las calles de Lerdo de Tejada y Dr Emilio García, en el centro de la ciudad.

Hay que mencionar que durante el 2021, no se instalaron, ya que en esas fechas estaba el pico más alto de casos positivos de Covid-19, lo que representó serías pérdidas económicas a este sector del comercio local, ya que tuvieron que guardar la mercancía adquirida.

Al respecto Antonia Valdés Cruz, Secretaria General de la Unión de Comerciantes del Día del Amor y la Amistad, lamentó que las ventas no han sido lo que esperaban, pues comenzaron muy bajas. Esto, reflexionó que se debe a la pandemia de Covid-19, así como de la invasión de grupos de emprendedoras que nadie regula y que se llevan gran parte de las ventas de esta temporada.

Para obtener la autorización de estar en este lugar, aseguró que se acatan las recomendaciones de las autoridades de salud, por ejemplo esta vez, solo acudieron 110 personas. Esto para permitir más espacios libres.

Como cada ocasión, en este lugar los zitacuarenses pudieron encontrar arreglos florales, tazas decoradas con dulces, bolsos, carteras, tarjetas alusivas, a este día, muñecos de peluche, así como perfumes y joyería, entre otros artículos.



Comerciantes del Día del Amor y la Amistad se instalaron este 13 y 14 de febrero en las calles de Lerdo de Tejada y Dr Emilio García, en el centro de la ciudad.



JOSÉ MAURICIO MORALES SÁNCHEZ

NOTARIO PÚBLICO N° 38
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL

H. ZITÁCUARO, MICHOACÁN
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24

C.P. 61500

5 DE MAYO SUR N° 41-A
notario38@hotmail.com



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.

PLAN MAX SIN LÍMITE 3000 6 GIGAS

3 GB INCLUIDOS + 3 GB POR PROMOCIÓN

Uber       **ILIMITADAS**

OPPO RENO6 5G

XIAOMI 11T

EQUIPOS NO INCLUIDOS

VIVE
Stories de Amor
CON UN
PLAN TELCEL

- POR SOLO -

\$399 AL MES

EVONET

Distribuidor Autorizado

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad



T) El precio publicado corresponde al Plan Telcel Max Sin Límite 3000 (TMSL3000). 2) Equipo Terminal NO INCLUIDO. 3) El contrato del plan TMSL3000 sujeto a un plan promocional otorga una cantidad de datos adicional igual a la incluida en el plan (3GB + 3GB, por todo el plan contratado). 4) Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redesociales. 5) Aplica Política para prácticas prohibidas y el uso inadecuado de servicios ofrecidos como sin límite a límites: www.telcel.com/usoadeadecuado y Política Sin Filtro: www.telcel.com/sinfiltro. Consulte términos, condiciones, políticas, restricciones, folios de registro RT y precio del equipo en www.telcel.com, Centro de Atención al Cliente y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas. Equipo y color del equipo sujeto a disponibilidad en punto de venta. El color del equipo puede variar respecto a la imagen comunicada. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Vigente al 28 de Febrero de 2022.

Michoacán y embajada de EU avanzan en protocolo para reactivar la industria aguacatera



Bedolla presentó una propuesta de mecanismo de seguridad para garantizar el libre tránsito, cosecha, empaque y exportación del producto michoacano con destino al país del norte.

Morelia, Michoacán, 15 de febrero del 2022.- El Gobierno de Michoacán trabaja en coordinación con representantes de la embajada de Estados Unidos de América para implementar un protocolo de seguridad a favor de la industria aguacatera.

En una reunión encabezada por el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el ministro consejero de Seguridad Pública de la Embajada de Estados Unidos, Timothy Dumas, el mandatario michoacano presentó una propuesta de mecanismo de seguridad para garantizar el libre tránsito, cosecha, empaque y exportación del producto michoacano con destino al país del norte.

Con dicho protocolo se aplicaría una célula de actuación permanente con la Secretaría de Seguridad Pública (SSP); la elaboración de un mapeo en los 59 municipios de la zona aguacatera, la colaboración con la Asociación de Productores y Empacadores Exportadores de Aguacate de México (APEAM) y mantener comunicación con los inspectores de USDA.

También contempla la escolta a camiones, puestos de control fijos y móviles, una red de radiocomunicación y el establecimiento de un centro de monitoreo de camiones y de análisis de información en la APEAM.

En la reunión, los representantes de la Embajada Americana conocieron las rutas de traslado, puntos de riesgo y lugares donde hay unidades de seguridad, por lo que manifestaron su agradecimiento por la rápida respuesta del Gobierno de Michoacán; así como la apertura a la información y disposición para tomar medidas y garantizar la seguridad de trabajadores, inspectores y personal de toda la línea de producción y exportación del aguacate.

Durante el encuentro estuvieron presentes el jefe de asesores de Seguridad de la Embajada de Estados Unidos, Ricardo Lohora; la oficial regional, Christina Lohs; el encargado de la Oficina de la Seguridad del Departamento de Agricultura, Francisco Aguilar; el oficial asistente Regional de Seguridad, Drew Davis y el oficial de Seguridad Regional del Consulado de los Estados Unidos de América en Guadalajara, Omar Facuse así como autoridades del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Realiza IMSS Michoacán operaciones de cataratas en Zamora



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Michoacán realizó un total de 143 intervenciones quirúrgicas para la extracción de cataratas y colocación de lente intraocular, a igual número de pacientes.

Con lo anterior, a través del Hospital General de Zona (HGZ) No. 4 de Zamora, este fin de semana dicho número de pacientes procedentes de diversas regiones del occidente del estado: valle zamorano, valle de Los Reyes y de la Ciénega de Chapala, recuperarán la visión.

Los pacientes proceden de cinco municipios de la zona occidente de la entidad: Jacona, Sahuayo, Jiquilpan, Villamar y Zamora, los cuales habían perdido la visión como consecuencia de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes mellitus, o bien, por edad avanzada.

Para tal efecto, se destinaron tres salas quirúrgicas con dos mesas cada una, donde los respectivos cirujanos oftalmólogos realizaron la extracción de la catarata por medio de la técnica de facoemulsificación y la posterior colocación de lente intraocular.

Con antelación, los pacientes procedentes de Unidades Médicas Familiares de la zona, fueron citados para su valoración previa de la especialidad de oftalmología, seleccionados y citados este sábado para su intervención quirúrgica.

Un total de trabajadores de categorías como: médicos (oftalmólogos y anestesiólogos), enfermería, limpieza e higiene, trabajo social, conservación, asistente médica, camilleros, entre otros, participaron en estas acciones quirúrgicas.

Varios pacientes postoperados coincidieron en señalar su beneplácito por la extracción de su catarata y colocación de lente intraocular, con lo que recuperarán la visión y se reincorporará a sus actividades cotidianas.

Urgente mejorar la atención a menores con cáncer en el país: Fanny Arreola

Michoacán ocupa el sexto lugar nacional en casos registrados de cáncer infantil, sólo por debajo de Veracruz, el Estado de México, Guanajuato, Puebla y Chiapas



Resulta inadmisibles que se juegue con la vida de nuestras niñas y niños con esta enfermedad, que no puedan contar con sus tratamientos y medicamentos por determinaciones políticas.

En México y en particular en estados como Michoacán, resulta urgente mejorar la atención para las niñas y niños con cáncer, pues prevalecen deficiencias en la prestación de los servicios públicos, subrayó la diputada Fanny Arreola Pichardo, coordinadora de la Representación Parlamentaria de la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

En vísperas de conmemorarse este 15 de febrero el Día Internacional del Cáncer Infantil, la legisladora destacó la importancia de crear conciencia sobre esta enfermedad y la importancia de un apoyo permanente a niñas, niños y adolescentes que la padecen, así como de sus familias que los acompañan.

La diputada por el Distrito de Apatzingán recordó que cada año más de 400 mil niños son diagnosticados en todo el mundo, y en 2020 se registraron 8 mil 544 defunciones en el planeta por esa causa, de las que la gran

mayoría se registraron en América Latina y el Caribe con 7,076 casos.

“Lamentablemente Michoacán ocupa el sexto lugar nacional en casos registrados de cáncer infantil, entre tumores sólidos y leucemia, sólo por debajo de Veracruz, el Estado de México, Guanajuato, Puebla y Chiapas”.

Con base en las estadísticas de la Dirección de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades no Transmisibles del Sector Salud federal, la legisladora señaló que el tipo de leucemia predominante en México es la denominada Linfocitoide Aguda con el 85.35% de los casos, con predominio del sexo masculino en todos los grupos de edad, siendo mayor, en el de 1 a 4 años.

Fanny Arreola lamentó que frente a la grave situación que enfrentan las y los menores con cáncer se escatime con su salud, lo que ha derivado en los últimos años en constantes movilizaciones de familiares y organizaciones enfocadas al tema, para que el Gobierno Federal provea de los medicamentos y las acciones necesarias para su atención.

“Resulta inadmisibles que se juegue con la vida de nuestras niñas y niños que padecen esta enfermedad, que no puedan contar con sus tratamientos y medicamentos por determinaciones tomadas bajo la lógica política, ajenas a todo principio humano y de protección al interés superior de la niñez”.

Asimismo la legisladora destacó la urgencia de revisar y fortalecer los programas y políticas públicas en la materia, a fin de generar una fruta preventiva a través del fomento de estilos de vida saludables, priorizando las acciones para el diagnóstico oportuno, e impulsar la formación de servicios médicos especializados.

Sanciones a transportistas que apliquen tarifas excesivas: COCOTRA

- El aumento a la tarifa del transporte no está autorizado para taxis



No podemos catalogar de la misma forma a las rutas urbanas de las suburbanas porque estas últimas recorren tenencias, rancherías y pasan por carreteras federales.

Arranca el programa Promotores del Bienestar, en Zitácuaro

- Sustituye a los Guardianes de la Salud

H. Zitácuaro Michoacán, 14 de febrero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con 45 elementos a nivel local, arrancó el programa "Promotores del Bienestar" que sustituye a "Guardianes de la Salud". En lo sucesivo vendrán a visitar los diversos establecimientos para vigilar que se cumplan los aforos y medidas sanitarias.

La actividad fue encabezada por autoridades de salud a cargo del Jefe de la Jurisdicción Sanitaria No 3, Salvador Ortega Santana, los cuales fueron encargados de dotar de uniformes e implementos a quienes asumen esta figura.

En adelante, los promotores del Bienestar, estarán realizando recorridos por toda la ciudad, la calendarización de sus visitas está realizada por cuadrantes y se espera tomar en cuenta a todos los establecimientos.

Al respecto, Ortega Santana, precisó que a nivel estado este programa ya dio inicio y en la región oriente, son pocos los municipios que están adelantados como Zitácuaro, pero se espera que todos registren avances en los siguientes días, ya que esto determinará la forma de trabajar.

"La Secretaría de Salud no quiere afectar a nadie, pero necesitamos que todos los establecimientos se pongan en orden y acaten las medidas sanitarias, así como los aforos permitidos, de lo contrario estarán siendo sancionados o suspendidas sus actividades", expresó.

Destacó que la dinámica de promotores del Bienestar, es la misma que Guardianes de la Salud, por lo que el principal objetivo es salvaguardar la salud de los dueños de los establecimientos, así como de los usuarios que acudan.

El funcionario estatal, invitó a toda la población a seguir respetando las indicaciones, ya que de esto, dependerá que se corte la cadena de contagios del virus del Covid-19.



Zitácuaro

H. Zitácuaro Michoacán, 15 de febrero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Los transportistas que apliquen tarifas excesivas que no estén acorde a lo autorizado podrían ser sancionados de forma económica, pero primero se privilegiarían las llamadas de atención.

Así lo comentó en entrevista, el Delegado Regional de la Comisión Coordinadora del Transporte (COCOTRA) Sergio Garduño Suárez, quien dejó claro que a partir del 3 de febrero, la tarifa del transporte aumentó 1 peso para las rutas de la zona urbana, mientras que para las suburbanas puede

ser más, ya que depende de las distancias que recorren y de los acuerdos a los que lleguen los concesionarios.

"No podemos catalogar de la misma forma a las rutas urbanas de las suburbanas porque estas últimas recorren tenencias, rancherías y pasan por carreteras federales, pero estamos buscando que las tarifas que se aplican sean las correctas y sobre todo que sean justas", expresó.

Invitó a los concesionarios a pegar en las unidades la autorización de la tarifa del transporte que está publicada en el Diario Oficial del Estado, ya que ahí se explica a detalle la justificación, así como los descuentos que debe haber para adultos mayores y personas con discapacidad.

Agregó que la autorización en el aumento del pasaje, solo fue para unidades colectivas (combis) y no aplica para taxis, por lo que no se debe interpretar mal.

Comerciantes de flores reportan bajas ventas el Día de San Valentín

- Ventas apenas por el 20%, se quedaron muchos arreglos

H. Zitácuaro Michoacán, 15 de febrero de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Durante la celebración del 14 de febrero "Día del Amor y la Amistad", comerciantes de flores naturales tuvieron mínimas ventas, por lo que decenas de arreglos florales se quedaron sin vender; algunos son pérdida completa, otros tienen la posibilidad de reutilizarse para su venta.

Durante un recorrido por el Mercado de las Flores, así como locales cercanos, se pudo constatar que la mayoría de arreglos se quedaron sin vender, y los comerciantes difícilmente podrán recuperar su inversión.

"No sabemos que pasó, pero no hubo ventas como años pasados, prácticamente se nos quedó todo y esto es generalizado", comentó la señora Ángela, que tiene su local sobre la calle Degollado.

Recordó que el año pasado cuando estaba la pandemia en su pico más alto de casos positivos, no salieron a vender y la mayoría pensó que está celebración les iba a ayudar para recuperarse pero no fue así.

Entrevistados por este medio, varios comerciantes de flores de esta zona de la ciudad, coincidieron que este año apenas lograron vender el 20%, lo que es la cifra más baja en comparación con años pasados.

Dijeron que los arreglos que no se vendieron este martes, ya eran pérdidas para ellos, pues la mayoría de flores son perecederos y no aguantan tanto tiempo.

Estimaron que las pocas ventas se debieron a la crisis económica que prevalece en la mayoría de las familias zitacuarenses, pues además de los bajos sueldos, todo ha subido y no hay dinero que alcance, mucho menos para comprar flores.

Para aquellos que quieran comprar flores o cualquier tipo de arreglo, se pueden encontrar desde 40 pesos en adelante, todo depende del tamaño, así como del tipo de flores.



Comerciantes de flores, coincidieron que este año apenas lograron vender el 20%, lo que es la cifra más baja en comparación con años pasados.

El 93% de la población objetivo en Michoacán, ha sido vacunada contra COVID-19

*La vacunación ha sido pieza fundamental para combatir la pandemia
*Aplicadas más de 6 millones 700 mil dosis en Michoacán



Bedolla exhortó a las y los michoacanos que aún les hace falta completar su esquema de vacunación (segunda dosis o refuerzo), acudir a las instancias de salud para ponerse al corriente.

Convoca diputada Daniela de los Santos a participar en el segundo foro "El Congreso te escucha"

-La iniciativa busca promover la participación ciudadana en la conformación de la agenda legislativa

Morelia, Michoacán, 14 de febrero de 2022. La diputada presidenta del Comité de Comunicación Social del Congreso del Estado, Daniela de los Santos Torres invitó a la sociedad civil a participar en el segundo foro ciudadano "El Congreso te escucha" que abrirá convocatoria a partir de este lunes 14 de febrero para la recepción de propuestas de las y los michoacanos.

Daniela de los Santos mencionó que las propuestas tendrán el acompañamiento de las y los diputados locales para que cada una de las iniciativas presentadas cuente con sustento legal y así los postulantes tengan la certeza de que sus proyectos puedan presentarse ante el pleno legislativo para su discusión.

La convocatoria para participar en el segundo foro "El Congreso te escucha" está disponible a partir de este lunes 14 de febrero y hasta el 21 de febrero, en el portal de internet del congreso del estado <http://congresomich.gob.mx/>

Las iniciativas ciudadanas que se inscriban serán expuestas por sus postulantes ante las y los diputados locales, el próximo jueves 24 de febrero en una sesión que será transmitida en una plataforma digital.

La diputada local recordó que en la pasada edición fueron presentadas cuatro iniciativas ciudadanas de ley, relacionadas con la inclusión, desarrollo de la niñez y juventud, justicia e imagen Institucional; las cuales ahora se encuentran en análisis dentro de las comisiones legislativas en el ánimo de que se materialicen.



Las iniciativas ciudadanas inscritas serán expuestas por sus postulantes ante las y los diputados locales, el jueves 24 de febrero en una sesión transmitida en una plataforma digital.

Morelia, Michoacán, 14 de febrero de 2022.- La vacunación y el acatamiento de los protocolos sanitarios emitidos por las instancias de salud, son los dos ejes fundamentales del combate al COVID-19 en Michoacán, destacó el gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla.

Por ello, llamó a las y los michoacanos que aún no se han vacunado a aplicarse el biológico que reiteró es seguro en todas sus marcas (Pfizer, AstraZeneca, Cansino, Sinovac o Moderna); además de que refirió que es pieza fundamental para combatir la pandemia.

También exhortó a las y los michoacanos que aún les hace falta completar su esquema de vacunación (segunda dosis o refuerzo), acudir a las instancias de salud para ponerse al corriente.

Bedolla reconoció que, la gran ventaja en México y en Michoacán para combatir la COVID-19 ha sido la extraordinaria respuesta de la población para acudir a vacunarse de tal forma que, de acuerdo a los datos de la Secretaría de Salud (SSM), ya se han aplicado más de 6 millones 700 mil vacunas lo que significa que, el 93.43 por ciento de la población objetivo, ha sido inmunizada contra el virus.

Finalmente, recordó que en Michoacán están garantizadas las vacunas para toda la población mayor de 12 años de edad.

Para mayor información sobre la vacunación, la población se puede comunicar al número 911.

Capacitará Sedeco sobre regulaciones FDA aplicables a alimentos

Morelia, Michoacán, 14 de febrero del 2022.- Dos temas relevantes encaminados a fortalecer a las empresas michoacanas, contempla para esta semana, la cartelera de capacitación de Espacio Emprendedor.

En este proyecto coordinado por la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), la sede Uruapan ofrecerá en formato virtual el tema "Regulaciones FDA aplicables a alimentos", el jueves 17 de febrero, en punto de las 10 horas, a través de la plataforma Zoom así como por Facebook Live, en la cuenta de Espacio Emprendedor.

El objetivo será exponer los lineamientos para proteger la salud pública, regulados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos de América; la exposición estará a cargo del Círculo de Exportadores; la charla es gratuita.

El enlace para solicitar registro de participación es: <https://forms.gle/X6DFLmgF8mEuuyPA>.

Ese mismo jueves, en punto de las 11 horas, se ofrecerá la charla "Base de datos para el manejo de tu negocio", a cargo de Omar García Leal, instructor de la especialidad de Ofimática, en el Instituto de Capacitación para el Trabajo de Michoacán (ICATMI).

El objetivo es apoyar a emprendedores y empresarios para que aprendan a gestionar la información de su negocio a través de una sencilla base de datos. La capacitación será ofrecida a través de Zoom y por Facebook Live.

El enlace para registrarse sin costo en esta capacitación, es <https://forms.gle/QXVczHeN954EurxU8>.

EN VIVO POR:
ZOOM

DIRIGIDO POR
Círculo de Exportadores

URUAPAN
17 Febrero
10:00 HRS
ONLINE
REGULACIONES FDA APLICABLES
A ALIMENTOS

Logos de: Espacio Emprendedor, Secretaría de Economía, Gobierno de Michoacán.

El objetivo será exponer los lineamientos para proteger la salud pública, regulados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos de América; la exposición estará a cargo del Círculo de Exportadores.

P'urhépechas derriban monumento a la esclavitud en la capital michoacana

-A 500 años de la Conquista de Michoacán, Seguimos Resistiendo: Abajo la Escultura a la Esclavitud
Comunidades p'urhépecha, a 14 de febrero de 2022.
"Sin memoria del pasado, no habrá esperanza del futuro"



K'eri Kunkorhekua Iretecheri, el Consejo Supremo Indígena de Michoacán #CSIM, consejo autónomo e independiente, constituido por autoridades civiles, comunales y tradicionales de 65 comunidades originarias, en el marco del Aniversario

Luctuoso de Tangáxoan Tzintzicha el último Cazanci o Irecha, Gobernante del Estado P'urhépecha, quien fue detenido, humillado, torturado y quemado vivo por el Presidente de la Real Audiencia de Nueva España Nuño de Guzmán el 14 de febrero de 1530,

manifestamos en su memoria conjuntamente lo siguiente:

Durante este año 2022, se cumplen 500 años de la Conquista e Invasión de Michoacán, acontecida en junio de 1522, durante la invasión al actual territorio michoacano, los españoles esclavizaron a miles de indígenas, baste recordar el paso de Nuño de Guzmán por estas tierras, quien sitió, saqueó, devastó y despobló decenas de comunidades, tan solo en febrero de 1530, Nuño esclavizó a más de 8000 p'urhépecha quienes fueron engañados, harrados y esclavizados.

A 500 años de la invasión de Michoacán, los pueblos originarios continuamos en resistencia y lucha, tal y como lo hicieron nuestros abuelos en el camino, quienes lucharon en las Rebeliones de Pátzcuaro en 1766 y 1767, donde más de 200 pueblos se levantaron en armas al grito de ¡Guerra! y ¡Muera el Mal Gobierno!, adelantándose a lo que después sería la Independencia; también lucharon en los ejércitos insurgentes de Hidalgo y de Morelos, brindándoles diferentes apoyos que iban desde la entrega de recursos económicos, armamentos y materiales, hasta el envío de contingentes indígenas para la guerra o su continua lucha durante la

revolución, donde combatieron por la defensa de los recursos naturales y por la búsqueda de la restitución de tierras ancestrales.

Hoy, los pueblos originarios seguimos en resistencia y en lucha, luchando por la autodeterminación y la autonomía, por la defensa del territorio y la tierra comunal, por el reconocimiento de nuestros sistemas de seguridad y de justicia, por la defensa de la madre tierra y los recursos naturales; sin embargo consideramos que a 500 años de la Conquista, las luchas también deben de ser por nuestra historia, nuestra cultura, nuestro idioma y nuestro arte, actuar políticamente a partir de la memoria histórica, en contra de la cultura de discriminación, la resignación y la servidumbre.

Por ello, ante la indolencia, racismo, discriminación y falta de atención por parte del Ayuntamiento de Morelia, quien se ha negado sistemáticamente a entablar el diálogo con las comunidades indígenas, decidimos colectivamente en una Asamblea General de Autoridades, retirar por nuestra propia cuenta la denominada "Escultura los Constructores", por ser un símbolo de subordinación, representación del esclavismo y un emblema del genocidio español. Finalmente, nos declaramos en estado de alerta máximo, y convocamos a las comunidades originarias, a que en el caso de la detención de compañeros indígenas por retirar la escultura, tomemos carreteras en todo el estado hasta lograr su libertad, haciendo responsable de cualquier acto de represión al Presidente Municipal de Morelia.

CONSEJO SUPREMO INDÍGENA DE MICHOACÁN

Impulsa Seimujer cursos de capacitación policial con perspectiva de género

* La capacitación ayudará a brindar una atención más empática y humana

Morelia, Michoacán, 14 de febrero del 2022.- La titular de la Secretaría de Igualdad Sustantiva y Desarrollo de las Mujeres (Seimujer) inauguró la capacitación del Protocolo Nacional de Actuación Policial para la Atención de la Violencia de Género contra las Mujeres en el Ámbito Familiar.

El evento tuvo lugar en las instalaciones del Centro Estatal de Comando, Comunicaciones, Cómputo, Control, Coordinación e Inteligencia (C5i), lugar donde se desarrollará la capacitación para 80 elementos de la Unidad Naranja de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP).

La capacitación consta de cuatro sesiones para un total de 16 horas y se prevé que los elementos se vean beneficiados para que, con el conocimiento obtenido, puedan desempeñar de una mejor manera la atención a las mujeres, especialmente al tratarse de los primeros respondientes ante hechos de violencia de género.

"Estamos muy contentas de participar en este proceso, tenemos que lograr una empatía, porque son los primeros respondientes, el primer contacto con estas mujeres que han sufrido una situación muy violenta al interior de sus hogares, en donde menos tendrían que haberlo encontrado. Este primer contacto debe ser empático y humano, y ojalá que con estas capacitaciones podamos lograr un mejor servicio", indicó la secretaria de la Mujer.

Al evento también asistieron la subsecretaria de Derechos Humanos y de la Secretaría de Gobierno, la directora del Centro Estatal de Prevención del Delito y Participación Ciudadana, la titular de la Casa de la Cultura Jurídica de la Suprema Corte de Justicia de la Nación y el director de Desarrollo Policial de la Secretaría de Seguridad Pública.



Inició la capacitación del Protocolo Nacional de Actuación Policial para la Atención de la Violencia de Género contra las Mujeres en el Ámbito Familiar.

Ahh Chingá...!

Si del 70 al 80 % de su sistema inmunológico reside en su tracto gastrointestinal, optimizar su microbioma intestinal es un objetivo que vale la pena y que tendrá efectos de largo alcance en su salud física y bienestar emocional. Un primer paso vital para equilibrar su microflora intestinal es eliminar el azúcar de su alimentación, sobre todo la que hay en alimentos procesados. Consumir productos fermentados: kéfir, kimchi y chucrut, también, prebióticos como ajo, puerros y cebollas, puede ayudar a crear el ambiente óptimo.

Eliminar el azúcar de los alimentos procesados.



Gobierno de Michoacán y SEP dan seguimiento a federalización de la nómina magisterial



Ramírez Bedolla, y la secretaria de Educación del Estado, Yarabí Ávila González, se reunieron con la secretaria de Educación Pública del Gobierno de México, Delfina Gómez Álvarez.

Ciudad de México, 14 de febrero de 2022.- El Gobierno de Michoacán mantiene las mesas de trabajo con el Gobierno de México, con el propósito de avanzar en el proceso de federalización de la nómina educativa, y garantizar la operatividad del sector.

Este lunes, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, y la secretaria de Educación del Estado, Yarabí Ávila González, se reunieron con la secretaria de Educación Pública del Gobierno de México, Delfina Gómez Álvarez.

De manera conjunta, y bajo la instrucción del presidente Andrés Manuel López Obrador, se dialogó sobre los siguientes pasos a dar para concretar la federalización de la nómina magisterial.

Actualmente, dos terceras partes del recurso para pagar a los maestros lo aporta el gobierno estatal, mientras que una tercera parte es enviada por la Federación; sin embargo, dadas las condiciones de las finanzas

las y los maestros.

Dada la relevancia que tiene para el Gobierno de Michoacán la educación, el mandatario estatal reafirmó el compromiso de dar seguimiento a este proceso para que se concrete y agradeció a la secretaria Delfina Gómez la atención que le ha dedicado al tema.

estatales se traza un camino para que el gobierno federal dé un mayor respaldo financiero para cumplir este compromiso con

Profesionaliza CEDH Michoacán a servidores públicos en atención a casos de personas desaparecidas

La Comisión Estatal de los Derechos Humanos (CEDH) en Michoacán, reconoce que la desaparición forzada y la ocasionada por particulares, es un tema pendiente en la agenda pública; que demanda la atención inmediata y sin dilación de las autoridades competentes, para asegurar a las víctimas y a sus familias el acceso a la verdad, la justicia, la reparación integral y las garantías de no repetición.

En atención a este tema, el organismo avanza en la profesionalización de las personas servidoras públicas; y, a través de la Unidad de Atención a Personas Desaparecidas y Víctimas de Desaparición Forzada, coadyuva con los órganos de procuración de justicia en la búsqueda y localización de las personas desaparecidas; así como en acciones de acompañamiento a los familiares.

En coordinación con su homóloga del estado de Jalisco realizó el Taller Virtual: Análisis contextual para la defensa de los derechos humanos en los casos de desaparición de personas, con la finalidad de brindar a las y los servidores públicos herramientas que les permitan atender de manera pronta, sin dilación y con un enfoque transdisciplinario los casos de personas desaparecidas, de acuerdo a las facultades que la ley otorga a los organismos públicos de derechos humanos.

Esta acción deriva del Plan Institucional, en su eje estratégico de formación, capacitación y profesionalización; para brindar un servicio oportuno y de calidad a las personas que se acerquen al organismo protector de los derechos humanos.

En el desarrollo del Taller, se abordaron temas referentes a la problemática de la desaparición de personas en el país, las violaciones a los derechos humanos que implica esta práctica; y, la defensa y protección desde los organismos públicos.

En esta actividad participaron servidoras y servidores públicos de las distintas áreas del organismo, comprometidos en la eficiencia y eficacia de los servicios que se ofrecen en la institución.



CEDH: En coordinación con su homóloga del estado de Jalisco realizó el Taller Virtual: Análisis contextual para la defensa de los derechos humanos en los casos de desaparición de personas.

Extienden suspensión de visitas en Centros Penitenciarios para cortar contagios de COVID-19

-Además de la suspensión de visitas, hasta el próximo 28 de febrero, se reforzó el protocolo sanitario en todas las áreas de los centros penitenciarios.

Morelia, Michoacán, 11 de enero de 2022.- En continuidad a la estrategia establecida para evitar la propagación de contagios de COVID-19 entre personas privadas de su libertad, el Sistema Penitenciario de Michoacán determinó extender 15 días más, la suspensión de visitas familiares en los once penales del estado.

Aunque hasta el momento solo 33 internos de los penales de Zitácuaro, Tacámbaro y Uruapan, han sido diagnosticados con el virus, y nueve ya se encuentran recuperados; se espera contar con el respaldo de familiares en este nuevo aplazamiento de visitas que pasa del 13 al 28 de febrero, con la finalidad de cortar la cadena de contagios.

Además de la ampliación del tiempo en la suspensión de visitas, se reforzó el protocolo sanitario en todas las áreas de los centros penitenciarios, se mantiene la búsqueda intencionada y atención inmediata de casos.

El incremento de filtros sanitarios en el ingreso de todas las áreas y sanitización permanente en los penales y oficinas administrativas del sistema Penitenciario, así como la continuidad en el proceso de aplicación del refuerzo de la vacunación a personas privadas de la libertad, son medidas enmarcadas en el protocolo que se estableció para contar la cadena de contagios en la población penitenciaria.



Se espera contar con el respaldo de familiares en este nuevo aplazamiento de visitas que pasa del 13 al 28 de febrero, con la finalidad de cortar la cadena de contagios.

Suscríbese al periódico

la Región

y recíballo en su casa u oficina jueves y sábados.

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

\$ 500.00 por un año

20 millones de niños son sobrevivientes de abuso infantil en México: Fundación PA



En “Te Protejo México: Encuentro Internacional para lograr un mundo digital libre de material de abuso sexual infantil” que se celebró en ÚNICO Universidad, de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG), se dio a conocer la situación de México en términos de abuso infantil.

Según el fundador de la Fundación Prevención del Abuso Sexual Infantil (PAS), Lic. Eduardo Cruz Moguel, que estuvo presente en este encuentro, el 30% de las niñas y 15% de los niños podrían sufrir un abuso antes de los 18 años.

Este encuentro busca crear conciencia y eliminar del internet el material con contenido sexual de niñas, niños y adolescentes y se conmemora en el marco del Día Internacional del Internet Seguro, que se celebra el 11 de febrero.

“En México existen más de 20 millones de sobrevivientes de abuso infantil. En la mayoría de los casos, más de un 80% a 90%, el acosador sexual es un miembro o amigo de la familia, no un desconocido. El problema del abuso sexual infantil sucede dentro de la familia no importa

el nivel socioeconómico y solo 1 de cada 10 niños que vive el abuso infantil lo denuncia”, comentó.

Todo esto, sólo podrá resolverse, señaló, cuando la sociedad mexicana se comprometa a enfrentar el problema e intervenga con la creación de una cultura que respete la vida y libertades de todos sus individuos.

Luego señaló que parte de la solución es crear espacios como estos encuentros en los que gobierno, academia, agrupaciones y padres de familia se unan.

Otra de las maneras en las que puede solucionarse es crear la cultura de la denuncia contra aquellos que cometen crímenes y mayor comunicación entre padres e hijos, comentó.

Según información de Te Protejo, Línea de Reporte, una plataforma para denunciar la violencia y abuso infantil de manera digital; actualmente 9 de cada 10 jóvenes publican información comprometedoras sin que sus padres lo sepan.

En otro punto, 1 de cada 5 menores de edad que utilizan Internet, es contactado por

un pedófilo en línea, (cibergroomer). Se estima que en internet navegan de 750 mil a un millón de pedófilos u ciber groomers.

En el mismo evento, el Vicerrector de la UAG, Lic. Antonio Leño del Castillo, tomó la palabra y manifestó estar de acuerdo en la necesidad de fortalecer a la sociedad con valores, y agregó que era un honor para la UAG participar en esta clase de reuniones que luchan por generar conciencia y responsabilidad en nuestro país y sus ciudadanos.

En su intervención, añadió que las diferentes intervenciones en este evento ayudarían a derivar en acciones concretas en diversos ámbitos y que se debe colaborar e ir más allá para darle la oportunidad a las niñas, niños y jóvenes de vivir en plenitud, en el amor de una familia, tranquilos y seguros.

“Ofrecer una educación de calidad y valores para las actuales y futuras generaciones, es parte de la misión de nuestra institución y en lo que trabajamos día a día; por ello nos enorgullece ser parte de este encuentro. La educación y la formación nos permitirá ser mejores personas y así contribuir a mejorar el entorno y la sociedad”, concluyó.

Por otro lado, el Presidente Municipal de

Guadalajara, Pablo Lemus Navarro, y la Presidenta del Sistema DIF Guadalajara, Maye Villa de Lemus, señalaron que desde el área gubernamental se realizan diversas acciones y se implementan programas para mejorar las condiciones de vida de cientos de familias y niños, para así tener un municipio más seguro, empático y humano para todos.

Al evento asistieron diputados, regidores, representantes de grupos sociales y padres de familia, entre otros invitados.

También estuvo el Coordinador de Seguridad Intermunicipal, Roberto Alarcón Estrada; el Director de Corporativa de Fundaciones miembro de la sociedad civil organizada, David Pérez Rulfo; el Chief Operating Officer de INHOPE, Dushka Naumovska; la Vicepresidenta de Desarrollo de Capacidades Nacionales en ICMEC, María Pilar Ramírez Argueta; y el Especialista en prevención del ciberdelito Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNODC), Jordi Martín Domingo.

Dentro de la agenda del encuentro se tuvieron dos Conferencias Magistrales, la primera impartida por la Lic. Pilar Ramírez, del Centro Internacional para Niños Desaparecidos y Explotados (ICMEC) y la segunda por Jordi Martín Domingo, representante del Programa Global del Ciberdelito en la ONU, así como paneles relacionados con el tema mencionado.

Realizamos estudios de Electroencefalograma
apoyamos tu economía

Obtén **20%** de Descuento en tu consulta en este mes de **Febrero**

Médico del INCAN, Hospitales Angeles y Médica Sur

Dr. Gervith Reyes
neurocirugía / cirugía de columna

Previa Cita en:
Belazar Nto. No. 10
Col. Cuauhtémoc
H. Zitácuaro, Mich.
Mora
arbitrio

(715)153-3767

funeralesromero.com

Asistencia inmediata las 24 hrs los 365 días del año.

“Resuelve por anticipado lo inevitable”

Inhumación • Cremación • Exhumación
Traslados nacionales e internacionales

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

Av. Hidalgo Ote. No. 58 H. Zitácuaro, Mich. 715-153-7081 715-146-0439
Galeana #24, Col. Infonavit H. Zitácuaro, Mich. 715-153-4669 715-146-0439

Invasión de banquetas y áreas peatonales por conductores irresponsables, frente al INE



Diputados abren paso a mujeres en el ámbito notarial

-Victor Manríquez presenta modificación del artículo 137 de la Ley de Notariado del Estado de Michoacán

Morelia, Michoacán, 15 de febrero de 2022. Con el objetivo de abrir los espacios a las mujeres en el ámbito notarial, el diputado Víctor Manuel Manríquez González, presentó una iniciativa para modificar el artículo 137 de la Ley de Notariado del Estado de Michoacán.

El también coordinador de la fracción parlamentaria del Partido de la Revolución Democrática (PRD) busca la apertura para la participación efectiva de las mujeres en todos los rubros, por lo que la modificación planteada, permitirá que mujeres notarias puedan formar parte del Consejo Directivo del Colegio de Notarios de Michoacán.

En la exposición de motivos de la iniciativa presentada se señala que actualmente la Ley del Notariado del Estado de Michoacán, estipula en su artículo 137, que el Consejo estará integrado por el Presidente, Secretario, Tesorero y tres Vocales, señalando que ejercerán esos cargos por un periodo de dos años, y serán electos por mayoría mediante el voto individual y público que cada notario emita en Asamblea del Colegio.

Aunque dicho ordenamiento no prohíbe la participación de las notarias públicas mujeres, sí las invisibiliza, por lo que se hace necesaria la modificación para asegurar la participación efectiva de las mujeres en este órgano.

La iniciativa también plantea una modificación que permita que puedan formar parte del Consejo, las y los notarios provenientes del interior del estado, para así atender a los principios de igualdad, pluralidad, perspectiva de género y no discriminación.

Víctor Manríquez se dijo comprometido a revisar y adecuar las normas legales vigentes en el estado, a fin de garantizar la erradicación de este tipo de textos normativos que son por demás discriminatorios o que promueven la desigualdad entre los individuos.



Presenta Segob cifras de matrimonios y divorcios en Michoacán

-En 2019 en Michoacán se realizaron 20 mil 093 matrimonios.

Morelia, Michoacán, 14 de febrero de 2022.- La Secretaría de Gobierno, a través de la Dirección del Registro Civil informa las cifras de divorcios y matrimonios durante los últimos años en Michoacán.

De acuerdo a los datos obtenidos de las oficinas del Registro Civil y concentrados por la Dirección se da a conocer que en el año 2019 se llevaron a cabo 20 mil 93 matrimonios.

Para el ejercicio 2020 se registraron 10 mil 855 bodas por la vía civil; asimismo para el año 2021 se contabilizaron 18 mil 481 matrimonios en todas las oficinas de la entidad.

Con respecto a los divorcios, la dependencia dio cuenta de un total de mil 773 en el año 2019; en el 2020 se registraron mil 226; finalmente en 2021 se alcanzó la cifra de 5 mil 628 trámites administrativos de separación.



Para el ejercicio 2020 se registraron 10 mil 855 bodas por la vía civil; para el año 2021 se contabilizaron 18 mil 481 matrimonios.

Diputada, impulsa iniciativa para prevenir desnutrición, sobrepeso y obesidad en niñas, niños y adolescentes

• La diputada Rocha Acosta (PAN) presentó una reforma con ese objetivo



Mediante una iniciativa, la diputada Sonia Rocha Acosta (PAN) propuso que las autoridades federales, estatales, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, se coordinen para desarrollar la atención sanitaria preventiva, la

orientación a quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes, y la educación y servicios en materia de desnutrición crónica aguda, sobrepeso y obesidad.

El documento, que modifica el artículo 50 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, se turnó a la Comisión de Derechos de la Niñez y Adolescencia para su análisis y dictamen.

En los considerandos, destaca que el riesgo que representa este problema de salud no solo es responsabilidad del Estado, sino de la sociedad.

Por ello, señala, las acciones emprendidas deben seguir impulsándose para informar y alertar a la población, principalmente a los padres y tutores, del terrible riesgo que corren niñas, niños y adolescentes si no se toman las medidas necesarias para evitar que el sobrepeso y la obesidad sigan afectando a este grupo poblacional.

Advierte que el sobrepeso y obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, entre 0 y 5 años, de

acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón, riñones, diabetes, entre otras.

“México es el primer país del mundo con mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en niñas y niños y quien dice sobrepeso y obesidad, dice hipertensión, dice diabetes, dice cáncer y dice enfermedades cardiovasculares, que son condiciones que ponen aún más en riesgo a quien adquiere Covid-19 y entonces son procesos que hay que cuidar, sobre todo dentro del seno familiar”, indica.

La iniciativa refiere que la evidencia en el ámbito internacional muestra que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles conexas son: el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal, así como la actividad física insuficiente.

Por ello, indica, la propuesta de reforma va encaminada a que se sigan llevando a cabo mecanismos de control que permitan dar debido cumplimiento a las obligaciones de garantizar el derecho a la salud y a la alimentación nutritiva, con la debida información que permita poner fin a este problema tan grave de salud.



Author photo. Enrique Quintana. Coordinadas. febrero 14, 2022. En diversas ocasiones, los indicadores han señalado que estamos en el camino de abandonar finalmente la pandemia de COVID, y lamentablemente, tras cierto tiempo, los contagios han repuntado.

Hasta ahora, el momento más bajo de casos a nivel mundial se presentó en 13 de octubre del año pasado, antes de que la variante ómicron produjera un tsunami de contagios.

En ese entonces, estuvimos al final de la ola de contagios que produjo la variante delta y ya era la tercera ocasión que estábamos así.

La primera ocasión se había producido el 21 de febrero del año pasado, antes de que se extendiera en el mundo la aplicación de las vacunas.

La segunda ocasión fue el 22 de junio y la tercera fue en la fecha referida en octubre.

Enrique Quintana. Coordinadas: Seguimos jugando a la ruleta rusa con la pandemia

—Lo determinante para definir si ya estamos en la fase final de la pandemia será la aparición de nuevas variantes o subvariantes del COVID-19.

Lo determinante para definir si ya estamos en la fase final de la pandemia será la aparición de nuevas variantes o subvariantes.

Si no hay otra que sustituya a ómicron o si la subvariante BA.2, que ya es la dominante en muchos lugares, no nos complica demasiado, entonces sí estaremos en la puerta de salida de la pandemia.

Algunos epidemiólogos han señalado que no hay ninguna razón que justifique la idea de que no habrá una variante más contagiosa aún que ómicron.

Pueden tener razón, pero el hecho es que, hasta ahora, no ha surgido.

Hay ciertos temores a propósito del comportamiento de los contagios en Sudáfrica, el primer país en el que se detectó ómicron.

Hubo una tendencia continua a la baja en los contagios entre el 17 de diciembre y el pasado 3 de febrero, cuando se llegó al piso.

Sin embargo, van ya nueve días en los cuales los contagios ya no descienden más, aunque hasta ahora no se ha observado un claro repunte. Estamos en una meseta.

Pasa lo mismo en el Reino Unido. El descenso de los contagios comenzó el 5 de enero y siguió de manera continua hasta el 6 de febrero. A partir de esa fecha,

ya no se ha registrado otro descenso.

Entre los países que tienen un volumen importante de contagios, los dos mencionados son los que tuvieron un primer impacto de ómicron.

En ambos casos, la cantidad de fallecidos ya no está bajando tampoco.

Otras regiones del mundo, sin embargo, mantienen una clara tendencia a la baja, pues comenzaron la ola de contagios más tarde.

En Estados Unidos la baja comenzó el 16 de enero y continúa hasta ahora.

Si se repitiera el patrón del Reino Unido o de Sudáfrica podría detenerse la caída en algún momento de las dos próximas semanas, lo mismo en Estados Unidos que en México.

Además del comportamiento de los contagios derivado quizá de nuevas subvariantes o variantes del virus, otro factor que puede hacerse presente en las siguientes semanas es la resistencia a la vacunación.

Las protestas del gremio de los camioneros que comenzó en Canadá y que ya se han extendido a diversos lugares es un buen ejemplo de ello.

Por ejemplo, en Estados Unidos, el número de personas vacunadas con el esquema completo en los primeros seis meses del año pasado pasó de 39 millones a 161 millones, un alza de 122 millones.

En el segundo semestre del año pasado, el aumento fue de solo 46 millones de personas.

Y en lo que va de este año, el alza ha sido de poco más de 5 millones de personas, lo que implica apenas 64 por ciento de la población vacunada con esquema completo.

En México estamos en 60 por ciento.

Si hubiera un repunte de los contagios, el riesgo de que nuevamente se produjera un disparo de hospitalizaciones y fallecimientos entre la población no vacunada es muy alto.

La estimación actual es que aproximadamente las dos terceras partes de la población mundial son las que están vacunadas, lo que significa que, salvo que persista la inmunidad derivada del contagio, hay cerca de 2 mil 400 millones de personas susceptibles de contagiarse. Y justamente, de esos contagios pueden derivarse nuevas variantes.

Si hay suerte, no surgirán y la pandemia bajará sensiblemente en el curso de los próximos meses.

Si tenemos mala fortuna, podría surgir otra mutación que nos vuelva a trastornar la vida, como ya sucedió con ómicron.

Consejos para una mejor alimentación

Consejo 13: KetoFast

KetoFast es el término que acuñó para un protocolo que combina tres estrategias clave: una dieta cetogénica cíclica, ayuno intermitente y el ayuno parcial cíclico. El primer paso para KetoFast es asegurarse de dejar de comer al menos tres horas antes de acostarse para evitar que se creen radicales libres innecesarios.

Asimismo, es necesario reducir de seis a ocho horas su consumo de alimentos, lo que significa que el consumo calórico es de seis a ocho horas durante el día. Durante las 16 o 18 horas restantes, ayuna. Por ejemplo, se recomienda retrasar la primera comida del día hasta las 11 de la mañana o el mediodía, y consumir la última comida antes de las 7 p.m.

Una vez que haya seguido este programa de ayuno intermitente durante un mes, puede pasar a la segunda fase, que implica tener una sola comida baja en calorías, de preferencia el desayuno, seguido de un ayuno de solo agua por 24 horas, una o dos veces por semana. Por lo general, esta comida será de entre 300 y 500 calorías. Dicha comida debe incluir lo siguiente:

Carbohidratos: Menos de 10 gramos de carbohidratos netos (carbohidratos totales menos fibra), sobre todo vegetales sin almidón, semillas o frutos secos.

Proteína: La mitad de su requerimiento diario de proteínas. Si tiene menos de 60 años, una recomendación general sobre su requerimiento diario de proteínas serían 0.8 gramos de proteína por kilogramo de masa corporal magra, o 0.5 gramos de proteína por libra de masa corporal magra. La clave aquí no es solo reducir el consumo total de proteínas, sino restringir el consumo de aminoácidos de cadena ramificada como la leucina, que por lo general se encuentra en la carne y los productos lácteos.

Grasa: El resto de sus calorías proviene de grasas saludables como aceite de coco, aguacate, aceite MCT, mantequilla, aceite de oliva y frutos secos sin procesar.

El día después del ayuno de solo agua, continúe y consuma un banquete. Ahora es el momento perfecto para hacer un entrenamiento de fuerza intenso y llenarse de proteínas. Justo después de su entrenamiento es cuando deberá comer ese bistec orgánico de animales alimentados con pastura o proteína de suero, ya que está en modo de reconstrucción.

El régimen de ayuno parcial e intermitente descrito en "KetoFast" en esencia imita los patrones de alimentación ancestrales, ya que permite que su cuerpo funcione de manera óptima al hacer posible la presencia de períodos de descomposición y limpieza, al igual que períodos de reconstrucción y rejuvenecimiento.

La autofagia hace que esto sea posible, ya que es el proceso de limpieza innato del cuerpo, en el que se digieren las mitocondrias, proteínas y componentes celulares dañados para luego reciclarse durante la fase de regeneración, que ocurre durante la realimentación. Al regular ascendentemente la autofagia, podría reducir el riesgo de padecer la mayoría de las enfermedades, incluyendo el cáncer y la degeneración neuronal.

Es un error pensar que la mejor opción es permanecer en cetosis continua por los excelentes beneficios que ofrece. Considero que no es el mejor enfoque, ya que he experimentado sus efectos secundarios.

La cetosis continua puede causar estragos en el sistema hormonal, en especial en la tiroides. Es importante comprender que la cetosis nutricional es un proceso catabólico, lo que significa que es un proceso de descomposición. Este es un proceso adecuado y necesario, ¡pero también es importante que el cuerpo se reconstruya de nuevo! Después de algunos meses con una dieta cetogénica continua, comienza a perder masa muscular, que es todo lo contrario de lo que estás buscando.

Se recomienda entrar y salir de la cetosis una vez que se haya recuperado la flexibilidad metabólica y le sea posible quemar grasa como combustible. Es decir, el cuerpo permanece en cetosis el tiempo suficiente como para quemar grasa, y luego pasa a otra etapa más equilibrada donde se consumen cantidades más elevadas de carbohidratos saludables una o dos veces por semana.

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

AMIGOS DE VERDAD

La amistad, del latín *amicitas* quiere decir amigo, y se trata de una relación afectiva entre dos o más personas, entre quienes se comparten intereses, inquietudes y sentimientos comunes. Hay amistades que duran toda una vida, pero otras que tienen menos duración. Todos en nuestro paso por este mundo hemos experimentado la hermosa experiencia de la amistad, por lo que muchos artistas han dedicado parte toda o parte de su obra a las amistades, un ejemplo de ello lo encontramos en la arquetípica historia de Alexandre Dumas, intitulada "Los tres mosqueteros", en la que se narran las aventuras de un joven de nombre D'Artagnan de 18 años, que viaja a París para hacerse mosquetero.



Durante la trama de la obra literaria los mosqueteros Athos, Porthos y Aramis, se enfrentan a D'Artagnan por separado, pero terminan haciéndose amigos y compartiendo el famoso lema "Uno para todos y todos para uno", mismo que ha sido adaptado por un sinnúmero de grupos sociales, para ratificar lo importante de mantener la unidad.

Por otro lado, los clásicos como Sócrates y Platón, también retoman en sus diálogos a la amistad, siendo Aristóteles quien afirma que, "sin amigos, nuestra existencia siempre estaría incompleta" sin embargo también dice que "el afecto por el amigo o amiga no debe oscurecer la pasión por la verdad."

En el libro VIII de la Ética a Nicómaco, así lo afirma Aristóteles "la amistad es lo más necesario para la vida" y aunque exalta la amistad también reconoce sus limitaciones, pues al tener que decidir entre la amistad y la verdad escoge la segunda, por considerar que la verdadera felicidad se obtiene haciendo lo correcto, no lo que nos resulta más sencillo y agradable.

Por lo que considerando que existen obras, ideas, tesis e hipótesis sobre la amistad, referidas a los más prominentes filósofos, literatos y poetas, ha de costarle al ciudadano de a pie como a usted y como a mí, disfrutar de nuestras amistades y acrecentar o cerrar nuestro círculo, de tal suerte que decidamos de manera personalísima, a quienes queremos tener a nuestro lado y a quienes no.

Considerando que hay personas que se dicen nuestros amigos o amigas pero que sólo buscan un beneficio, que se dicen estar con nosotros, pero al darnos la vuelta hablan mal de ti, podríamos realizar un esfuerzo por afinar nuestra puntería con las amistades, para que en lugar de que sean muchos, sólo nos acompañen los que deban de ser, es decir no hablar de cantidad sino de calidad.

Si bien es cierto que muchos hemos comprobado que más vale un amigo que un peso en la bolsa, hay quienes también por entregar la confianza a la persona equivocada perdimos dinero, otras amistades y hasta el respeto social. Sin embargo, que no caiga, el ánimo y las ganas por rodearnos de aquellas y aquellos que pueden ser un hombre para ponernos de pie en la caída, o bien para ser nosotros quienes demos la mano al momento en que nos extiendan la suya.

Que no te interese mucho que te tachen de amiguero o amiguera, mientras toda esa gente que escogiste como segunda familia, lo mismo sepa estar contigo en las buenas y en las malas, y no abandone cuando más les necesites. Aunque por otro lado debes aprender a decir adiós a los que en lugar de sumarte te restan y te arrastran al vicio, al mal o la perdición. Recuerda que para ser amigos todas las partes deben estar de acuerdo, que no se fuerza nada, ni se pretende cambiar a uno o al otro, sino que se acepta, se acompaña y se comparte.

En el asunto de los amigos, unos puntos especiales merecen "los mejores amigos del hombre", que es como también se les conocen a los perritos, porque no sólo mueven su cola para darte la bienvenida, se voltean de patas para alegrarte cuando estas triste, sino que, además, llegan a guiarte en la ceguera a su amo, o defenderle de quien quiera violentarle. San Roque, tenga en su mundo a todos los canes que han dado alegría, compañía y protección a los humanos en la tierra.



Se registra flamazo en cocina del Hospital del ISSSTE en Atapaneo, hay 2 heridos

+ Entre los lesionados está la cocinera.



Morelia, Mich.- Domingo 13 de febrero de 2022.- Dos personas sufrieron quemaduras de primer y segundo grado al momento de registrarse un flamazo por acumulación de gas en la cocina del Hospital del ISSSTE de alta especialidad, ubicado en Atapaneo, municipio de Morelia, comentaron contactos allegados al tema.

El hecho ocurrió la mañana de este domingo y fue alertado al número de emergencias 911. De inmediato, elementos de Bomberos Municipales y sus homólogos estatales acudieron al sitio para otorgar ayuda.

Se supo que entre los lesionados está Hilada González, cocinera del lugar, quien fue atendida en el mismo nosocomio.

Los vulcanos revisaron el área para asegurarse de que no hubiera más peligro.

Trascendió que los vidrios de una puerta quedaron destruidos tras el incidente. En las labores de auxilio también participaron policías. Una vez inspeccionada la escena para descartar cualquier otra situación de riesgo, los rescatistas se retiraron y las instancias competentes efectuaron lo conducente

FGR investiga caso de 180 kilos de marihuana encontrada entre matorrales en Ciudad Hidalgo

Ciudad Hidalgo, Mich.-14 de febrero de 2022.-El personal del Ministerio Público de la Fiscalía General de la República (FGR) en Michoacán, inició carpeta de investigación en contra de quien o quienes resulten responsables del delito contra la salud, luego del aseguramiento de 180 kilogramos de marihuana por parte de la Guardia Nacional.

De acuerdo con el expediente, elementos de La Guardia Nacional con base a un recorrido de prevención y vigilancia, se constituyeron a inmediaciones de la localidad de La Palma, perteneciente al municipio de Ciudad Hidalgo, donde localizaron y aseguraron entre la maleza 180 kilos de marihuana, distribuida en 10 costales de yute.

El enervante fue puestos a disposición del Ministerio Público Federal en Zitácuaro, para que peritos y elementos de la Policía Federal Ministerial (PFM), aporten al Ministerio Público Federal (MPF) los dictámenes e investigaciones correspondientes a fin de integrar la carpeta de investigación, en contra de quien o quienes resulten responsables.



Elementos de La Guardia Nacional localizaron y aseguraron entre la maleza 180 kilos de marihuana, distribuida en 10 costales de yute, en La Palma, de este municipio.

Fallece motociclista tras choque contra automóvil en Morelia

Morelia, Mich.- Domingo 13 de febrero de 2022.- Un motociclista murió tras chocar contra el costado derecho de un automóvil, percance que ocurrió la tarde de este domingo al poniente de Morelia.

De acuerdo con las autoridades policiales, el accidente tuvo lugar sobre la avenida Francisco I. Madero, a la altura de la colonia Vicente Guerrero, frente a la entrada al asentamiento Adolfo López Mateos.

Se apreció que la motocicleta del ahora finado es una Pulsar, color negro, con matrícula

En cuanto al otro vehículo involucrado en el hecho, trascendió que es un Ford LTD, color guinda, de modelo atrasado, con lámina de Washington 278FIU, el cual fue asegurado.

Fuentes allegadas al tema informaron que el difunto respondía al nombre de Gerardo, de aproximadamente 37 años de edad. El incidente fue atendido por oficiales de la Policía Michoacán de Tránsito y Movilidad, quienes acordonaron el área una vez que unos paramédicos confirmaron el deceso del susodicho.

Minutos después arribaron los especialistas de la Unidad de Atención Inmediata, dependientes de la Fiscalía General del Estado (FGE), quienes emprendieron las investigaciones correspondientes para determinar responsabilidades y esclarecer el asunto. Por último, los peritos criminalistas trasladaron el cadáver a la morgue para la práctica de la necropsia de rigor.

Sentencian a más de 37 años al homicida de mujer policía

-En los hechos registrados en Morelia, otro elemento policial resultó herido

Morelia, Michoacán, a 13 de febrero de 2022.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Tribunal de Enjuiciamiento sentencia condenatoria contra Leonardo Daniel A., al acreditar su plena responsabilidad en el Homicidio Calificado de una mujer policía, así como de los delitos de Tentativa de Homicidio y Robo Calificado; hechos cometidos en el 2019 en esta ciudad.

El 5 de julio del año en cita, elementos de la Policía Municipal acudieron a una clínica ubicada en la colonia Miguel Silva, con la finalidad de atender el reporte de un robo que se estaba registrando; sin embargo, al arribar al lugar, dos agentes –un hombre y una mujer– fueron recibidos con disparos de armas de fuego, hecho en el que resultaron heridos los uniformados, por lo que fueron auxiliados y canalizados a diferentes nosocomios para su atención; sin embargo, en el trayecto murió la policía Teresa C.

Durante los hechos, Leonardo Daniel A., fue herido, por lo que también fue trasladado a un hospital para que se le brindara atención.

Cabe hacer mención que el imputado y un cómplice habían logrado ingresar al nosocomio haciéndose pasar como pacientes y una vez que lo hicieron, sometieron a los trabajadores y los maniataron con cinchos, para posteriormente entrar al área administrativa de donde se apoderaron de una suma monetaria.

Luego de desahogar cada una de las pruebas aportadas por la Fiscalía, un Tribunal de Enjuiciamiento emitió fallo condenatorio en contra de Leonardo Daniel A., al acreditar su plena responsabilidad en estos hechos.

En audiencia de individualización de la pena, el acusado fue sentenciado 27 años y seis meses por el delito de Homicidio Calificado; cuatro años, 11 meses y 15 días por el delito de Tentativa de Homicidio y cinco años y tres meses por el delito de Robo Calificado, así como al pago por concepto de reparación del daño.

¿Has visto a..?

Programa de difusión de personas desaparecidas y no localizadas

 42 años Pedro César Carrizales Becerra	 23 años Arath Agustín Cruz Castro	 22 años Mario Baldemar Flores Zaragoza	 24 años Bertha Andrés Pérez	 29 años José Joaquín del Río Briseño
 25 años Blanca Verónica Román Ramírez	 20 años Leonela Abilet Juárez Ramírez	 23 años Fabiola Monserat Regalado Guerrero	 24 años Diego Alberto Jiménez Torres	 44 años Francisco Javier Cardona Alba

Si has visto o sabes algo de estas personas escribenos

hasvistoa@fgr.org.mx www.gob.mx/fgr

Fiscalía Especializada en Materia de Derechos Humanos

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

Si conoces o has visto a alguna de las personas que aquí aparecen, por favor llama a los teléfonos publicados, ayuda a que una familia recobre la felicidad al reencontrarse con su ser querido.

Delincuentes llegan a taller mecánico y matan a tres hombres, en Ciudad Hidalgo

-Suman 5 asesinatos violentos durante las últimas horas

Ciudad Hidalgo, Mich.- 14 de febrero de 2022.- La tarde de este lunes, sujetos armados irrumpieron de forma violenta en un taller mecánico de la colonia San Isidro de Ciudad Hidalgo, donde acibillaron a balazos a tres hombres que en ese momento estaban dentro del establecimiento.

El múltiple homicidio se registró en un inmueble de la calle Ignacio Allende, donde algunas personas al escuchar las detonaciones reportaron la agresión a los elementos de la policía Municipal.

Por lo anterior los oficiales junto con paramédicos se trasladaron hasta dicho taller, donde a su llegada localizaron ya sin vida a tres masculinos desconocido de entre 40 y 45 años de edad, todos ellos presentaban lesiones ocasionadas por proyectiles de arma de fuego.

Para evitar la contaminación de indicios, la escena del crimen los policías acordonaron el área y más tarde agentes y peritos de la Fiscalía General del Estado, realizaron la respectiva recolección de evidencias y de testimonios. Siendo ignorado el probable móvil del crimen.

Cabe recordar que también este día, fueron hallados dos hombres muertos, con huellas de violencia, uno de ellos incluso desmembrado en las inmediaciones de la población de Meza de Guadalupe, con lo que suman 5 personas muertas de forma violenta durante las últimas horas en esta demarcación.

Una menor y un hombre mueren a balazos cerca del CBTIS

Zitácuaro, Mich.- 15 de febrero de 2022.- Una adolescente y un hombre fallecieron al ser blanco de una agresión a balazos en un establecimiento de "maquinitas" en la colonia Las Palmas de la ciudad de Zitácuaro. Además, una mujer quedó herida al ser alcanzada por las esquirlas de los proyectiles.

El ataque armado se registró la tarde de este martes y en un primer momento fue reportado al número de emergencias 911, indicando que en las inmediaciones del CBTis 162 se habían escuchado múltiples detonaciones de arma de fuego.

Al lugar se movilizaron los elementos de Seguridad Pública, así como los integrantes de Bomberos Zitácuaro y paramédicos, mismos que hallaron en un negocio de "maquinitas" a tres personas afectadas a consecuencia del atentado.

Al revisar a las víctimas, de quienes se ignora su identidad, se confirmó el deceso de una menor, de 16 años de edad, así como de un varón de 39 años, mientras que una mujer de 27 años de edad, que presentaba lesiones por esquirlas fue auxiliada y trasladada a un hospital.

De igual forma los vulcanos se percataron de que un tanque de gas L. P. fue perforado por las balas por lo que de inmediato lo retiraron del sitio, al tiempo que los uniformados acordonaron el área en apego a la cadena de custodia.

De las correspondientes averiguaciones se hicieron cargo los expertos de la Unidad de Servicios Periciales y Escena del Crimen, dependientes de la Fiscalía General del Estado. Siendo iniciada la correspondiente carpeta de investigación.



Se confirmó el deceso de una menor, de 16 años de edad, así como de un varón de 39 años, mientras que una mujer de 27 años, presentaba lesiones por esquirlas.

Delincuentes matan a un hombre en la calle Hidalgo poniente

Zitácuaro, Mich.- 15 de febrero de 2022.- La tarde de este martes, sujetos armados dispararon en contra de un masculino en la vía pública de la colonia Miguel Hidalgo de la ciudad de Zitácuaro, tras lo cual el ofendido pereció, mientras que los agresores huyeron previo al arribo de la policía.

El acontecimiento violento se registró sobre la calle Miguel Hidalgo esquina con Abasolo, donde al tener conocimiento de lo ocurrido se movilizaron los agentes de Seguridad Pública Municipal, así como el personal de Bomberos Zitácuaro.

A su llegada los socorristas revisaron al afectado confirmando que había muerto a consecuencia de diversos impactos de proyectil de arma de fuego que presentaba. Del finado no fue revelada su identidad, únicamente se mencionó que tenía aproximadamente 36 años de edad, persona que vestía un pants y sudadera de color negro.

En el área recibió los primeros auxilios una mujer de 39 años de edad que sufrió un desmayo al escuchar las detonaciones y presentaba crisis nerviosa, sin que fuera necesario su traslado a un hospital.

La zona quedó bajo resguardo de los uniformados y más tarde los expertos de la Fiscalía General del Estado emprendieron una minuciosa recolección de indicios y de testimonios para iniciar la correspondiente carpeta de investigación.



El acontecimiento violento se registró sobre la calle Miguel Hidalgo esquina con Abasolo, donde la víctima quedó tendida.

Encuentran dos cadáveres con huellas de violencia en Ciudad Hidalgo

-Uno de los fallecidos estaba desmembrado



Los cuerpos de dos hombres sin vida fueron encontrados en la localidad de Mesa de Guadalupe, en el municipio de Hidalgo.

Ciudad Hidalgo, Mich.- 14 de febrero de 2022.- En un predio de Ciudad Hidalgo, fueron localizados los cuerpos sin vida y con visibles huellas de violencia de dos personas del sexo masculino. Los fallecidos están en calidad de

desconocidos.

Trascendió en la labor reporterial que la tarde de este lunes, las autoridades recibieron el reporte de que, en un predio de la población de Meza de Guadalupe, había dos cadáveres en avanzado estado de descomposición.

En el sitio los agentes y peritos de la Fiscalía General del estado confirmaron que se trataba de un doble homicidio, por lo que se efectuaron las actuaciones correspondientes. Uno de los ahora occisos vestía un pantalón de mezclilla color azul, una playera roja y botines negros, mientras que el otro asesinado estaba desnudo y desmembrado.

Al concluir con el procesamiento de la escena del crimen, los restos fueron subidos a una ambulancia de uso forense y trasladados al anfiteatro de la región, para la práctica de la necropsia respectiva.

Detiene FGE a dos presuntos acusados de secuestro y privación de la libertad de dos hombres

-Los hechos ocurrieron el 2 de febrero de 2022, en el municipio de Maravatío

Zitácuaro, Michoacán, a 14 de febrero de 2022.- Trabajos de investigación realizados por la Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE), permitieron la detención de dos hombres presuntos responsables de doble secuestro agravado y privación de la libertad, cometidos en el municipio de Maravatío.

Juan José P., y Armando S., fueron detenidos en cumplimiento a una orden de aprehensión, al existir datos de prueba de su posible relación en la privación de la libertad de Martín S., y el homicidio de Gilberto H., ocurrido el pasado 2 de febrero en la localidad de Huanimoro, del municipio en cita.

Ese día, los agraviados se encontraban conviviendo con los ahora investigados en su domicilio ubicado en el asentamiento en cita, para que después Gilberto H., y Martín S., ser privados de la libertad; al día siguiente, Gilberto H., fue localizado sin vida en la misma zona.

De los hechos conoció la Fiscalía Regional de Zitácuaro, y una vez que reunió datos de prueba de la posible participación de los investigados en el delito, solicitó y obtuvo orden de aprehensión en su contra, misma que ya fue cumplimentada.

Los detenidos fueron ingresados al Centro Penitenciario local, en espera de que sea resuelta su situación legal.