



Fundador y Director General: René Serrano García

Ante presencia de tormenta "Roslyn", pide PC estatal tomar previsiones

10 ▶

Integrantes de la CNTE exigen que diputados locales y federales revisen presupuesto para este rubro

6 ▶



Anuncian Festival de Día de Muertos "Animas de la Heroica"

En noviembre inicia reparación de viviendas afectadas por el sismo: Bedolla

7 ▶



50 productores participarán en la Feria del Pan de Muerto



6 ▶

Lava frecuentemente tus manos o usa gel antibacterial



Anuncia SSM lineamientos ante la nueva convivencia sin el uso del cubrebocas

4 ▶

Fortalecer la seguridad, un reto que se está atendiendo: Toño Ixtláhuac

-Recibe Zitácuaro, dos unidades policiales y 10 body cam

Morelia, Mich., a 18 de octubre de 2022.- Con el firme compromiso de garantizar la paz y la tranquilidad de los zitacuarenses, el presidente municipal Juan Antonio Ixtláhuac, recibió este martes, unidades y body cams, para el fortalecimiento de la Policía Municipal.

En el acto protocolario, el edil señaló que el #GobiernoDeSoluciones ha avanzado en el combate a la delincuencia, desde su trincheras. Refirió que la entrega de este día, es respuesta a la responsabilidad compartida y coordinación establecida con el gobierno de

Michoacán, que encabeza Alfredo Ramírez Bedolla, a quien agradeció la atención y el apoyo que ha dado a Zitácuaro, en diversos rubros.

"Nosotros seguiremos trabajando para garantizar a la población, una ciudad en paz, tranquila. El Zitácuaro que todos se merecen", comentó.

En esta primera entrega de insumos correspondientes al Fondo para el Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz), Antonio

Ixtláhuac señaló que se recibieron dos patrullas tipo Sedan, así como diez body cam y aparatos de gimnasio para uso de los elementos municipales.

Esto, dijo, se suma a los esfuerzos hechos por el Ayuntamiento que encabeza, para la adquisición de un dron especial para la vigilancia de la ciudad las 24 horas, así como la creación de la primera Academia de Policía Municipal en el estado, convirtiéndose en la 27 a nivel nacional; de igual forma, resaltó el fortalecimiento del C-2.

Refirió que, actualmente, el municipio tiene más de 40 patrullas y un aproximado de 500 policías, "Preparados para atender cualquier situación de violencia y delincuencia que se registre en Zitácuaro".

En el Día Ciudadano, Toño Ixtláhuac entrega pelucas oncológicas a mujeres con cáncer

- Dentro de las diferentes actividades para conmemorar el Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, el #GobiernoDeSoluciones, apoya con esta iniciativa, al sector femenino que padece esta enfermedad.

Zitácuaro, Mich., a 19 de octubre del 2022.- En el marco del Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, durante el #DíaCiudadano número 58, el alcalde Toño Ixtláhuac entregó pelucas oncológicas a mujeres que luchan contra este padecimiento, dando muestra que la administración municipal se suma a través de distintas acciones a esta iniciativa.

El cabello artificial fue confeccionado en el sistema DIF municipal, a cargo de Vanessa Ixtláhuac, quien también hizo entrega de esta ayuda.

Además, como cada semana, el edil destinó diferentes apoyos, tales como pintura y material para el mantenimiento de la Casa del Jubilado, sillas de ruedas, aparatos funcionales, calzado escolar, artículos para el emprendimiento y mejoramiento de vivienda.

"Somos un gobierno sensible y comprometido con quienes más ocupan de nosotros", destacó el presidente municipal al término de este encuentro con los ciudadanos.



En el marco del Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, durante el #DíaCiudadano número 58, el alcalde Toño Ixtláhuac entregó pelucas oncológicas a mujeres que luchan contra este padecimiento.



Con el firme compromiso de garantizar la paz y la tranquilidad de los zitacuarenses, el presidente municipal Juan Antonio Ixtláhuac, recibió, unidades y body cams, para el fortalecimiento de la Policía Municipal.

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.

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	REVOCABLE	LIBRE
Nadie más lo puede hacer por ti o tu nombre.	Se puede modificar cuantas veces lo desees.	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

Amigo

Necesitas la
Red más veloz



**CAMBIATE
A TELCEL**

y conserva tu mismo número con
¡DOBLE DE BENEFICIOS!

recarga **\$100** ➔ **\$200**
RECIBE
por 5 meses

Recarga
donde quieras

WhatsApp Facebook Messenger Instagram Twitter Snapchat sin límite

EVONET
Distribuidor Autorizado

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura y Velocidad

telcel

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 realices 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. 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 aún y cuando se porte de nuevo hacia Telcel. Válido a nivel nacional excepto CDMX, Eds. Mex., Hidalgo y Morelos al 31 de octubre del 2022. Infórmate en Centros de Atención a Clientes y con Distribuidores Autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIJAN LOS ÍNDICES Y PARÁMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERÁN SUJETARSE LOS PRESTADORES DE SERVICIO MÓVIL vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones: Folio: 231116 y 221726.

Asegurados todos los servicios en el Panteón Municipal San Carlos durante día de muertos

- Diversos trabajos se llevan a cabo



Previo a la celebración de día de muertos, se hacen diferentes trabajos en el Panteón Municipal San Carlos para garantizar los servicios a los usuarios que acudan en estos días.

H. Zitácuaro Michoacán, 21 de octubre de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Previo a la celebración de día de muertos, se hacen diferentes trabajos en el Panteón Municipal San Carlos para garantizar los servicios a los usuarios que acudan en estos días. Pintura, chaponeo de hierva y pasto, retiro

de coronas, limpieza de pasillos son algunas de las acciones que realizan el personal del lugar, así como una brigada especial que funge como apoyo.

Al respecto, Keyri Lizeth Velázquez Ávila Administradora del Panteón Municipal San Carlos, señaló que se pretende atender todas las demandas para que no haya queja de los usuarios en los días centrales de la celebración. Por ejemplo se tendrá agua suficiente en las piletas, retiro de los botes de basura y todo lo que se requiera, para ello ya se tiene la coordinación con el sistema de limpia, el SAPA y las dependencias involucradas.

Sobre el árbol que cayó en el mes de septiembre en la fila 4, aseguró que ya se retiraron la mayoría de las ramas, solo resta por quitar el tronco principal. Además ya se ha tenido acercamiento con los usuarios de aquellas tumbas que resultaron afectadas durante el incidente para llevar a cabo los trabajos necesarios.

Cómo administradora del panteón agregó que además, por el momento se va a quitar otro árbol, ya que por la antigüedad que tiene, está en riesgo de venirse abajo.

Invitó a los ciudadanos que acudan al panteón municipal a hacerlo con orden, no habrá limitación en el número de personas por cada espacio, tampoco hay prohibición de algún sector de la población, sin embargo es importante que se acaten las recomendaciones. La entrada será por la calle Hidalgo, y estará abierto también la puerta de la parte trasera.

Anuncia SSM lineamientos ante la nueva convivencia sin el uso del cubrebocas

Morelia, Michoacán, 20 de octubre del 2022.- Luego de que el Congreso Local aprobara la iniciativa presentada por el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, donde se deroga el uso del cubrebocas en la entidad, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) emite los siguientes lineamientos, dado que el conocimiento del COVID-19 ha cambiado y evolucionado, con la vacunación y el entendimiento en la transmisión.

Adicionalmente se han aprobado algunos medicamentos como parte del tratamiento de COVID-19, como el Paxlovid, ello sumado a la cobertura de vacunación del 92 por ciento en los mayores de 18 años y del 87 por ciento en los mayores de 5 años.

Es así que los lineamientos serán los que dicte el Comité Estatal de Seguridad en Salud y entre las medidas se destaca que no debe ser obligatoria la toma de una prueba para el regreso al trabajo, que la vacunación contra el COVID-19 debe continuar; sin embargo, no debe considerarse como la única opción para mitigar el riesgo por esta enfermedad, sino que es un complemento a otras acciones preventivas como: el estornudo de etiqueta, la sana distancia, uso de equipo de protección personal, entre otras.

Además, la autoridad sanitaria deberá proporcionar información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19), los mecanismos de contagio, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio de otras personas; además de seguir con el fomento entre la población, sobre la importancia del lavado de manos con agua y jabón, o bien, usar soluciones a base de alcohol y mantener una sana distancia.

En caso de algún repunte de la enfermedad, será el Comité Estatal de Seguridad en Salud el que dicte las medidas a seguir.

Cero tolerancia a cualquier forma de discriminación: Segob

Morelia, Michoacán, 20 de octubre de 2022.- No habrá tolerancia a cualquier tipo de discriminación; toda vez que este Gobierno trabaja en la reconciliación y garantizar los derechos humanos de las personas.

Así lo manifestó la subsecretaria de Derechos Humanos y Población, Elvia Higuera Pérez, quien con la representación del gobernador, Alfredo Ramírez Bedolla, encabezó la inauguración del evento "Yo me uno a la Cruzada por la Inclusión", esto en el marco del Día Estatal contra la Discriminación.

En su participación, reconoció los esfuerzos institucionales que en el tema del combate a la discriminación ha llevado a cabo el Gobierno Federal y el Gobierno del Estado de Michoacán.

Concluyó su mensaje al asegurar que desde el gobierno estatal se continuará con el trabajo cotidiano para eliminar y no legitimar los discursos de odio, aquellos discursos homofóbicos, clasistas, racistas, misóginos y xenófobos que forman parte del lenguaje cotidiano.

En su oportunidad, la directora general del Consejo Estatal para Prevenir y Eliminar la Discriminación y la Violencia (Coepredv), Yolanda Guerrero Barrera, consideró que es necesario visibilizar este flagelo para alcanzar la reconciliación y la paz en el estado, y para ello, el área a su cargo realiza diversas actividades y acciones de gobierno como esta en la que participan, diversas dependencias y entidades públicas a manera de evento cultural.

A este acto de inauguración acudió con la representación del secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña, el subsecretario de Enlace Legislativo y Asuntos Registrales, Humberto Urquiza Martínez; la secretaria del Migrante, Brenda Fabiola Fraga Gutiérrez; el presidente de la Comisión Estatal de Derechos Humanos, Marco Antonio Tinoco Álvarez; servidoras y servidores públicos municipales, estatales y federales, entre otros.



No habrá tolerancia a cualquier tipo de discriminación; toda vez que este Gobierno trabaja en la reconciliación y garantizar los derechos humanos de las personas. Así lo manifestó la subsecretaria de Derechos Humanos y Población, Elvia Higuera Pérez,

Lava frecuentemente tus manos o usa gel antibacterial

¡No bajes la guardia!

Llama al 800-123-2890 para recibir orientación médica

Secretaría de Salud del Estado de Michoacán

Anuncian Festival de Día de Muertos "Animas de la Heroica"

- Ofrendas, rodada ciclista, desfile, rondallas y más



Con la realización de diferentes actividades que van desde concursos de ofrendas, rodada ciclista, ofrendas, rondallas, desfile, feria del pan entre otras actividades del 27 de octubre al 6 de noviembre se realizará el festival de Día de Muertos "Animas de la Heroica".

H. Zitácuaro Michoacán, 20 de octubre de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con la realización de diferentes actividades que van desde concursos de ofrendas, rodada ciclista, ofrendas, rondallas, desfile, feria del pan entre otras actividades del 27 de octubre al 6 de noviembre se realizará el festival de Día de Muertos "Animas de la Heroica".

Así lo anunció el Presidente Municipal de Zitácuaro Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, quien invitó a los zitacuarenses a participar en estas actividades que este año se retoman,

ya que por dos años fueron suspendidas por la pandemia.

Acompañado de la Presidenta del DIF, Vanessa Ixtláhuac, el Secretario del Ayuntamiento Eduardo Sánchez de las Matas Guerrero, Eduardo Vázquez Saavedra del IZJU, Lud Divina Angeles Joven de la Secretaría de Educación entre otros presentaron el cartel alusivo a este festival.

El jueves 27 de Octubre a las 18 horas se realizará el Jueves Danzonero y a las 20:00 hrs la inauguración de la ofrenda en el patio

5 casos nuevos de cáncer de mama este 2022 en la Jurisdicción Sanitaria No 3

- Sector salud lleva a cabo caminata por el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama



Mario Valdés Coordinador de Salud Reproductiva de la Jurisdicción Sanitaria No 3, dijo que en lo que va del año se han detectado 5 nuevos casos, todos ellos están en tratamiento.

H. Zitácuaro Michoacán, 19 de octubre de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con una caminata y conferencias de especialistas, el sector salud conmemoró el Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama.

La caminata comenzó poco después de las 8:00 de la mañana, tuvo como punto de inicio la explanada del teatro Juárez, continuó por Hidalgo, y Leandro Valle hasta llegar al Centro de Salud. Participaron principalmente mujeres mayores así como personal de salud.

Posteriormente en el centro de salud, los asistentes presenciaron conferencias con temas como: cáncer de mama, VPH, terapia ocupacional, así como aspectos psicológicos.

Al respecto Mario Valdés Coordinador de Salud Reproductiva de la Jurisdicción Sanitaria No 3, expuso que el cáncer de mama sigue siendo la primera causa de muerte en mujeres, en este sentido se han tratado de hacer estrategias para detectarlo a tiempo, cuando aún es curable la enfermedad.

Dijo que en lo que va del año se han detectado 5 nuevos casos, todos ellos están en tratamiento. Desgraciadamente este año no se cuenta con el mastógrafo móvil para que recorra los municipios, esto se ha visto traducido en menor número de estudios en el oriente.

Actualmente, comentó que el estudio sólo se realiza en el Hospital Regional, y esto conlleva gastos en traslados para aquellas mujeres que vienen de otros municipios. Para solucionarlo están creando las estrategias para apoyar a las mujeres a través de los ayuntamientos.

Reiteró que el cáncer es curable si se detecta a tiempo, por lo tanto es vital que todas las mujeres se exploren, y en caso de detectar alguna anomalía acudan a recibir atención médica. Asimismo la mastografía va dirigida a mujeres de 40 a 69 años de edad, cuando alguien menor tiene algún problema primero se valora mediante otros estudios, como por ejemplo el ultrasonido.

central.

El viernes 28 de Octubre a las 18:00 hrs. Viernes Romántico en el Jardín Constitución; Sábado 29 de Octubre a las 14:00 hrs. la Feria del Pan de Muerto" en el jardín central. El domingo 30 de Octubre a las 17:00 hrs. Exposición de Ofrendas y Altares Tradicionales en la Plaza Cívica Benito Juárez y a las 18:00 horas la inauguración de la Feria del "Pan de Muerto y recorrido por el pan monumental.

El Lunes 31 de Octubre a las 19:00 hrs: Caravana de Disfraces que irá del Muro Verde

al Jardín Central dónde habrá premiaciones, a las 21:00 participación musical.

El Martes 1 de Noviembre a las 19:00 hrs. Rodada Ciclista de 1 Recorrida del Jardín Central al panteón; miércoles 2 de noviembre a las 19:00 hrs. Obra de Teatro e intervención Musical por Triques Teatro y a las 20:00 hrs. Serenata a nuestros difuntos en el Panteón Municipal, se debe llevar una vela led.

El sábado 5 de Noviembre a las 19:00 hrs. Musica en Vivo a las 21:00 horas en la plaza cívica Benito Juárez con la presentación musical de "Los Angeles Azules". Para cerrar el festival el domingo 6 de Noviembre a las 10:00 horas matiné en Cinemas Leo.

El alcalde de Zitácuaro destacó que habrá eventos para todas las edades y para todos los gustos, además es una oportunidad para conservar las tradiciones. En todas las actividades se tiene un equipo trabajando para hacer de ellos un éxito.



Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, acompañado de la Presidenta del DIF, Vanessa Ixtláhuac, presentaron el cartel alusivo a dicho festival.

Inicia Toño Ixtláhuac remodelación de la Unidad Deportiva de Pueblo Nuevo

Zitácuaro, Mich., a 20 de octubre del 2022.- "Para el #Gobierno de Soluciones es sumamente importante atender cada una de las necesidades de nuestro municipio", destacó el alcalde Toño Ixtláhuac, en el arranque de la rehabilitación de la Unidad Deportiva de Pueblo Nuevo.

"Con esta obra, nuestros niños y jóvenes tienen mejores espacios para su desarrollo", declaró el presidente municipal.

Indicó que los trabajos contemplan la renovación de la instalación hidráulica de la alberca semiolímpica, rehabilitación de la fuente de sodas y mantenimiento distintas áreas y canchas de este espacio.

El edil refrendó que el compromiso del #GobiernoDeSoluciones es posicionar a Zitácuaro, como referente deportivo en Michoacán.



"Para el #Gobierno de Soluciones es sumamente importante atender cada una de las necesidades de nuestro municipio", destacó el alcalde Toño Ixtláhuac, en el arranque de la rehabilitación de la Unidad Deportiva de Pueblo Nuevo.

Integrantes de la CNTE exigen que diputados locales y federales revisen presupuesto para este rubro

- Actualmente se debe a Pensiones Civiles 6000 millones de pesos



Para exigir que diputados locales y federales revisen el presupuesto que se destina a este rubro para atender las demandas, integrantes de la CNTE Grupo Poder de Base acudieron a las presidencias municipales para entregar un posicionamiento y sus principales necesidades.

H. Zitácuaro Michoacán, 20 de octubre de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Para exigir que diputados locales y federales revisen el presupuesto que se destina a este rubro para atender las demandas, integrantes de la CNTE Grupo Poder de Base acudieron a las presidencias municipales para entregar un posicionamiento y sus principales necesidades.

La actividad se replicó en toda la entidad y el objetivo fue tomar en cuenta a las autoridades locales para que sean portavoz de los problemas que enfrenta el gremio magisterial.

Al respecto Ever Octavio Martínez Cervantes Coordinador de la CNTE Región Zitácuaro, expuso que en el presupuesto fiscal del 2022 no se contemplaron situaciones que están afectando a maestros estatales como servicios médicos, así como algunos pagos.

En diciembre se acudió con diputados de las diferentes comisiones pero ya había pasado el tiempo, por lo que les pidieron que formarán una comisión a fin de encontrar el motivo del déficit.

Evidenció que el déficit obedece a que se deben 6000 millones de pesos a Pensiones Civiles del Estado, es por esta que se les ha negado sus derechos como trabajadores.

Asimismo, destacó que desde el 2018 los trabajadores de la educación padecen un trato diferenciado entre estatales y federales, en el pago de salario, prestaciones y aguinaldos que no se realiza en tiempo y forma. Los trabajadores estatales tienen negado el derecho a todos los ascensos: supervisiones, direcciones asesorías técnicas pedagógicas, tutorías en tanto no se resuelva el déficit presupuestario.

Además una situación fuerte que se viene, es que el gobierno va a sacar un paquete de jubilación; el problema es que los estatales al momento de su jubilación pierden el servicio médico por una excesiva deuda generada con el SSSTE que impide la adecuación de convenios para garantizar este derecho humano universal

“A pocos días de aprobarse el presupuesto de egresos 2023, exigimos que se contemple el gasto total que representa el pago de nómina educativa, así como los ascensos y programas de estímulo para los trabajadores, incremento general al gasto educativo”.

Además que se haga una investigación en infraestructura programas, que la Comisión de Programación y Presupuesto de esta LXXV Legislatura exija a la Federación la asignación de recursos extraordinarios para superar el déficit financiero acumulado en el sector educativo e ISSSTE; que se revisen las verdaderas causas que originan e incrementan el déficit económico.

Agregó que las acciones para defender sus derechos laborales continuarán, éstas serán decididas por los secretarios generales y la base.

50 productores participarán en la Feria del Pan de Muerto

- Del 29 de octubre al 2 de noviembre en la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez

H. Zitácuaro Michoacán, 21 de octubre de 2022.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Un total de 50 panaderos de dos uniones e independientes, participarán en la Feria del Pan de Muerto, la cual está proyectada a realizarse del 29 de octubre al 2 de noviembre en la explanada de la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez.

Así lo señaló en entrevista el encargado de Servicios Ciudadanos, Hugo Muñoz Jiménez, y señaló que para poder ser parte de la actividad, es necesario que se registren mediante una solicitud a la dependencia que él encabeza.

Con ello se pretende asegurar una buena organización de la feria, ya que se pretende exhibir las diferentes variedades de este pan y además ponerlo a la venta a todos los visitantes.

Resaltó que Zitácuaro es rico en cultura y tradiciones pero sobre todo en su gastronomía, dónde destaca la elaboración de pan y es motivo de visita de muchas personas al municipio.

Muñoz Jiménez, expresó que la respuesta ha sido muy positiva de panaderos; todo el gremio está muy interesado en ser parte de esta feria, prueba de ello es que cada uno aportará piezas de pan para la conformación del pan de muerto tradicional.

Agregó que el Gobierno Municipal, en distintas ocasiones ha apoyado a los

panaderos, ya sea con insumos o hasta con hornos, pues está consciente de los problemas económicos que enfrenta este sector por el alza constante de los productos.



Un total de 50 panaderos de dos uniones e independientes, participarán en la Feria del Pan de Muerto, la cual está proyectada a realizarse del 29 de octubre al 2 de noviembre en la explanada de la Plaza Cívica Licenciado Benito Juárez.

En noviembre inicia reparación de viviendas afectadas por el sismo: Bedolla

- Continúa el plazo para el levantamiento de expedientes de infraestructura dañada hasta el 11 de noviembre

Coahuayana, Michoacán, 19 de octubre del 2022.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla encabezó la reunión del Comité de Evaluación de Daños ocasionados por el sismo del pasado 19 de septiembre, donde informó que en noviembre inicia el proceso de reconstrucción de 463 viviendas con pérdida total.

Dichas propiedades forman parte de las 5 mil 287 censadas en Coalcomán, Aquila, Coahuayana y Chinicuila, que siguen en proceso de validación, tras mencionar el mandatario que la federación concedió una prórroga hasta el 11 de noviembre para continuar con el levantamiento de expedientes de infraestructura de vivienda, carretera, de salud y de educación, en coordinación con los municipios.



Ramírez Bedolla destacó el trabajo permanente entre los tres niveles de gobierno y señaló que es necesario generar un plan emergente para Coahuayana y Aquila que son

las zonas más afectadas por el sismo.

Roberto Andrade Fernández, director general del Instituto de Vivienda del Estado de Michoacán (IVEM), agregó que también se han entregado más de 23 mil láminas a familias damnificadas de los cuatro municipios de la región Sierra-Costa, así como dotaciones alimentarias, colchones y colchonetas.

Con respecto a la infraestructura educativa, se contabilizaron 243 instituciones de nivel básico, medio superior y superior con daños moderados o graves, de las cuales, 26 se reportaron en Coalcomán, 61 en Coahuayana, 19 en Chinicuila, 57 en Aquila y 79 en Apatzingán.

El titular de la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas, José

Zavala Nolasco, agregó que para reparar afectaciones de tan solo 55 escuelas siniestradas conforme a los lineamientos, se requiere una inversión de 92 millones de pesos a beneficio de 7 mil 913 alumnos.

Además de que fueron 33 caminos dañados por el sismo, y de estos, ocho cumplieron con los lineamientos de atención urgente y prioritaria para su rehabilitación en coordinación estado-federación.

El secretario de Salud, Elías Ibarra Torres, refirió que son tres las unidades médicas con daños mayores (Hospital de Maruata y el Centro de Salud Aquila donde se propone su sustitución, y el Hospital General de Apatzingán para rehabilitación); además 11 nosocomios tienen afectaciones menores, por lo que comentó que se autorizó una prórroga para continuar con la evaluación y subir a la plataforma el anteproyecto con la Secretaría de Salud federal.

Carolina Rangel, secretaria del Bienestar, comentó que son más de 2 mil familias beneficiadas a través de acciones del programa Barrio Bienestar y a las que se les han entregado láminas, cobijas, colchonetas, dotaciones alimentarias, kits escolares, entre otros.

Participaron en la reunión el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña; el de Turismo del estado, Roberto Monroy García; el secretario de Medio Ambiente, Alejandro Méndez; el director general de Cofom, Rosendo Gómez, el encargado de despacho de Sedeco, Rubén Medina, el vocal ejecutivo de Cedemun, Jesús Mora, así como representantes de SCT, Sedatu, Sedena, entre otros.

San Pedro de Uruapan será Barrio Mágico en Michoacán: Bedolla



Uruapan, Michoacán, 21 de octubre del 2022.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla anunció que el barrio de San Pedro, del municipio de Uruapan, recibirá en noviembre el reconocimiento de Barrio Mágico por la Secretaría de Turismo del Gobierno de México.

Durante el 21 aniversario del periódico ABC, el mandatario informó que esta zona fue propuesta por el Gobierno de Michoacán, luego de que la dependencia federal pidió seleccionar un barrio para otorgarle dicho reconocimiento.

Destacó que con ese nombramiento se impulsará actividad turística, económica y cultural de este barrio y con ello, la Fábrica de Telares de San Pedro, que es un referente histórico en la ciudad de Uruapan.

Por otra parte, felicitó a quienes integran la casa editorial de ABC y su labor en la comunicación informativa del acontecer diario, sobre todo, en tiempos donde la era digital ha rebasado a los impresos.

Al aniversario acudieron también autoridades estatales y municipales, diputados y senadores e invitados especiales.

Realizamos estudios de Electroencefalograma
apoyamos tu economía

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

Médico del INCAN, Hospitales Angeles y Médica Sur

Dr. Gervith Reyes
neurología / cirugía de columna

Previa Cita en:
Delmar Nte. No. 10
Col. Cuauhtémoc
H. Zitácuaro, Mich.
Mora
(715)153-3767

FUNERALES ROMERO
Contigo Siempre

Asistencia inmediata las 24 hrs los 365 días del año.

“Resuelve por anticipado lo inevitable”

funeralesromero.com

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

Somos los verdaderos herederos del legado Cardenista: PRD

- **Dirigencia estatal del PRD conmemora el 52 Aniversario Luctuoso de General Lázaro Cárdenas del Río**
- **Desde el PRD vamos a recuperar la patria que construyó el general: Octavio Ocampo**
- **PRD promueve los principios de justicia social, solidaridad, la paz y la educación**

Morelia, Michoacán, a 19 de Octubre de 2022.-Las y los integrantes de la Dirección Estatal Ejecutiva (DEE) del Partido de la Revolución Democrática (PRD), conmemoraron el 52 Aniversario luctuoso del general Lázaro Cárdenas del Río.

El Presidente estatal del PRD, Octavio Ocampo Córdova, rememoró las acciones que impulsó el general Lázaro Cárdenas del Río y ex Presidente de México, desde la Expropiación petrolera, la nacionalización ferroviaria, el reparto agrario, la solidaridad al brindar asilo a los exiliados españoles, la política económica, entre otras políticas públicas que permitieron el crecimiento de nuestro país.

Hoy, desde el PRD recordamos a un hombre visionario, un estadista, el auténtico revolucionario que puso en práctica la repartición de la tierra a través del ejido, que logró la expropiación petrolera y una política económica que fortaleció a la Nación, además, de ser un hombre humanista que fue ejemplo en el mundo al brindar asilo, refugio, a cientos de hombres y mujeres que eran perseguidos políticos, expresó Ocampo.

Subrayó que: "En el PRD somos los verdaderos herederos de un legado histórico que se ha convertido ya en una corriente ideológica, en una forma de actuar y de conducirnos, de los valores del Cardenismo, la justicia social, la equidad, la igualdad, la educación, la paz y aquellos ejes que siendo Presidente de la República, estableció en su mandato y que siguen siendo ejemplo, y que lo colocan como uno de los mejores Presidentes de México".

Octavio Ocampo reiteró que el PRD mantiene vigentes los principios del Cardenismo, que dieron origen a nuestro partido hace 33 años, "y hoy estamos de pie, seguimos de pie, seguimos en marcha, para poder recuperar la patria que construyó el General Lázaro Cárdenas del Río y regresarles a los mexicanos el país que anhelamos".

Estuvieron presentes en este acto: José Guadalupe Aguilera Rojas, Secretario General del PRD; Brissa Arroyo, Secretaria de Comunicación Política; Verónica Naranjo Vargas, de Agenda de igualdad de género, Diversidad Sexual, Derechos Humanos, de las Juventudes, Educación, Ciencia y Tecnología; Martha Lilia Cortés Rangel, Secretaria de Gobiernos y Asuntos Legislativos; Helder Valencia Soto, Secretario de Planeación Estratégica y Organización; Luis Manuel Magaña Magaña, Secretario de Asuntos Electorales y Política de Alianzas.



Las y los integrantes de la Dirección Estatal Ejecutiva (DEE) del Partido de la Revolución Democrática (PRD), conmemoraron el 52 Aniversario luctuoso del general Lázaro Cárdenas del Río.

Presenta Semigrante requisitos para formar parte del programa Sueño Michoacano

Morelia, Michoacán, 20 de octubre del 2022.- La secretaria del Migrante, Brenda Fraga presentó los requisitos para formar parte del programa Sueño Michoacano, que tiene una bolsa de tres millones 125 mil pesos, en beneficio de 285 familias migrantes, con el objetivo de fomentar la generación de empleo y capacitación laboral.

La recepción de propuestas concluirá el próximo 1 de noviembre. El programa cuenta con tres componentes a saber: Desarrollo de Capacidades, Emprendimiento y Empleo (con las vertientes Capacitación Laboral y Emprendimiento Individual). El segundo componente, Inversión Familiar y Colectiva (con las vertientes Capacitación, Asistencia Técnica y Acompañamiento para la formalización de figuras jurídicas y Emprendimiento Colectivo y familiar). Y el tercer componente, Inversión comunitaria.

Para ser parte del programa, cada vertiente cuenta con diferentes requisitos, entre los que se encuentran:

- Cédula de información (que se puede descargar desde la página de Semigrante <https://migrante.michoacan.gob.mx/>).
- Llenado y presentación de solicitud de incorporación a la vertiente apoyos.
- Constancia de retorno (no mayor a 6 meses).
- En caso de ser michoacano o michoacana en retorno involuntario, constancia de repatriación expedida por el Instituto Nacional de Migración.
- En caso de retorno voluntario, constancia oficial (pasaporte) de reingreso al país.
- Copia legible de comprobante de domicilio, con vigencia máxima de tres meses, a la fecha de presentación de la solicitud.
- Copia legible de identificación oficial vigente.
- Copia de la Clave Única de Registro de Población (CURP).

Bajo este programa, los migrantes representarán un agente de financiamiento para sus comunidades y sus familias, a fin de que se emprendan negocios, se desarrollen actividades productivas y que las remesas alienten la actividad en los municipios.

Para revisar a detalle la convocatoria, los interesados pueden visitar la siguiente liga: <https://bit.ly/3SorAoF>.

¡HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES: «LA EDAD DEL VIENTO» A TODOS NO ME PREGUNTEN QUE EDAD TENGO, PUES EN ESTA VIDA APRENDÍ A SER VIENTO QUE CORRE LIBRE. Borrando los miedos, pronunciando verdades sin que me frenen. QUE IMPORTA La edad que tengo, si llevo el mismo tiempo del aire que respiro gloriosamente y me siento imponente cual montaña que se eleva silenciosamente. Mis años son tantos que aprendí de los errores y bebí del amor sus mejores licores. Esta edad que tengo me permite ver las cosas simples como el mejor tesoro y descubrir en la mirada de un niño su profunda pureza y curiosidad por la vida. Mi edad no tiene años, tiene miles de vivencias y sabidurías que junto en cada uno de mis días. Soy viento, soy brisa, aire sin tiempos, soy así. Sin años como el río que corre incesante, el sol que brilla desde el amanecer y luna eterna en mi alma. Entonces no me pregunten qué edad tengo, porque en cuando se cosecha la experiencia de cada una de las vivencias a través del tiempo, soy como viento... SIN EDAD... Por todo esto APRENDE A VIVIR. Acepta tu edad. Decide ser feliz con los años que tienes. Tus años no deben ser escondidos, ellos te dan experiencia, madurez y mayor valor como persona que eres. Ya no tienes ni 20 ni 30 ni 40 Años. Pero puedes lograr a ser feliz que cualquier joven... El 15 de Octubre CUMPLIO AÑOS El M.V. Z. RIGOBERTO GÓMEZ FUENTES. Y fue felicitado cariñosamente por su esposa Yovis Mondragón, sus hijos Joshi, Carlitos, Kevin Jesús y Rodrigo Gómez Mondragón. Igualmente y por este motivo le fue ofrecido su Pastel de Cumpleaños por su hermana la Dra. Verónica



Gómez Fuentes en cena familiar, encontrándose muy feliz el cumpleaños al lado de su linda familia, uniéndolos a estas los que esto escribimos. ¡FELICITACIONES RIGOMEZI!... Morelia, Mich., AL CUMPLIR AÑOS La Química BLANCA HERRERA NAVA. Recibí felicitaciones de sus queridos padres de su pequeña niña y de sus hermanos que le desearon todo lo mejor en este su día, así mismo recibí estas de sus compañeros de trabajo de tías y familiares y de un grupo de amigas que le estiman y aprecian y que siempre le celebran este su día. Partiendo su Pastel de Cumpleaños. ¡FELICITACIONES BLANQUITA!... Parras de la Fuente, Coah., CUMPLIO AÑOS El Maestro MOISÉS FUENTES FLORES Y tempranamente fue felicitado amorosamente por su esposa Diana y sus queridos hijos. Igualmente recibí los mejores deseos de; hermanos Karla Guadalupe, Mireya y José Alberto Fuentes de sobrinos y familiares. Los que escribimos esta columna felicitamos y te deseamos Vida, salud y amor. ¡FELICITACIONES MOY!... Toluca, Mex., CUMPLIO AÑOS DIANA GONZÁLEZ AGUILAR Recibí



AL CUMPLIR AÑOS La Mtra. YOLANDA NÚÑEZ DE INIESTRA Fue felicitada por su esposo el Mtro. Alfonso Iniestra, hijos, nietos y familiares, fue festejada partiendo su Pastel. ¡FELICITACIONES!



ATENTA INVITACIÓN AL REENCUENTRO De la COMIDA Del RECUERDO A Ex-alumnos Generación 1960-1970. De la Esc. Sec. NICOLÁS ROMERO Y Magisterio. El 19 de Noviembre. Es de TRAJE. En finca de Caro Reyes Contreras. INF. 7151531481.



AI SUMAR UNA AÑO MÁS De vida la señora TERESA RIVERA RUBIO Fue felicitada por su familia, compañeros de trabajo del ISSSTE y festejada con una comida. ¡FELICIDADES TERESITA!.



felicitaciones en el día del pediatra al DR JOSE ANTONIO DELGADO TREJO



CUMPLIO AÑOS EL M.V. RIGOBERTO GÓMEZ FUENTES Y Recibí ¡FELICITACIONES! De su esposa Yovis, Joshi, Carlitos, Kevin Jesús, Rodrigo Gómez y Dra. Verónica y apagó la Vela de su Pastel.



Morelia, Mich., AL CUMPLIR AÑOS La guapa señora BLANCA EDMY TENORIO GONZÁLEZ Fue festejada por su mamá Chayito González y por un grupo de amigas. ¡FELICIDADES EDMY!.



Parras de la Fuente, Coah., CUMPLIO AÑOS El Maestro MOISÉS FUENTES FLORES Y Recibí ¡FELICITACIONES! Tempraneras de su esposa Diana Gómez, Hijos, hermanos y familiares.

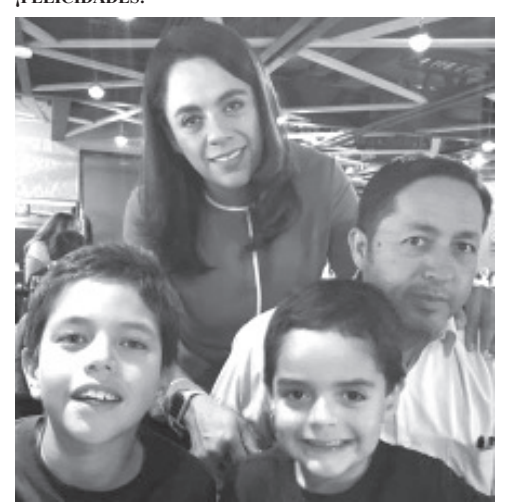
felicitaciones con mucho cariño de su esposo el Lic. Hernán Bastida y de sus dos hijos que tempranamente la felicitaron en este su día, así mismo recibí estas mismas de hermanos, sobrinos y demás familiares que le desearon todo lo mejor y posteriormente le fue celebrado este su cumple en conocido lugar. ¡FELICITACIONES DIANITA!... Morelia, Mich., la guapa señora BLANCA EDMY TENORIO GONZÁLEZ AL CUMPLIR AÑOS Fue felicitada por su mamá Chayito y familiares que le desearon los mejores augurios, igualmente un grupo de amigas se dieron cita y sorpresivamente le celebraron su cumpleaños en conocido lugar y en el que ya reunidas partió su Pastel de Cumpleaños. ¡FELICITACIONES EDMY!... Morelia, Mich., SUMO UN AÑO MÁS A Su existencia el conocido Maestro Musical SERAFÍN HERNÁNDEZ SUÁREZ Y Recibí amorosamente felicitaciones de su esposa Lety Hernández de su hijo Paul Hernández y de su mamá la Maestra Nubia Suárez de hermanos, sobrinos y demás familiares, deseándole los mejores parabienes y deseos en este su día y que creemos le fue festejado este su cumple y apagó la vela encendida de su Pastel. ¡FELICITACIONES SERA!... CUMPLIO AÑOS La señora TERESA RIVERA RUBIO Y Fue felicitada por su familia que le desearon todo lo mejor, igualmente recibí parabienes de compañeros de trabajo de la Clínica del ISSSTE. Posteriormente le fue ofrecida una comida en su honor en la que se encontró muy feliz y contenta. ¡FELICITACIONES TERESITA!... ATENTA INVITACIÓN AL REENCUENTRO DE LA COMIDA DEL RECUERDO Reinciamos para este 19 de Noviembre 2022.- (Después de la Pandemia) Se INVITA a Ex-alumnos de las Generaciones 1960-1970. De la Esc. Sec. Fed. Num1, Nicolás Romero y del MAGISTERIO. Es un REENCUENTRO De Amistad y Recuerdo. Se efectuará en la finca de las hermanas Martha y Caro Reyes Contreras ubicada sobre la Carretera Nacional enfrente de la Cervocería Corona. Es de TRAJE En comida y bebida VA A ESTAR FABULOSO Informes con Sergio Rodríguez El Bomba Cel. 7151531481.- Con Caro, 7151316098.- Con Chucho Barrientos 7151392323.- ASISTE. Se contempla sea una gran fiesta... CUMPLIO AÑOS La Maestra YOLANDA NÚÑEZ DE INIESTRA Y recibí felicitaciones tempraneras con mucho cariño de su esposo el Maestro Alfonso Iniestra de sus queridos hijos y nietos como de demás familiares en este su día. Igualmente recibí parabienes de amistades que le estiman y aprecian y creemos que partió su Pastel de Cumpleaños. ¡FELICITACIONES YOLA!... Se nos termina el espacio y nos vamos no sin antes dejar este Mensaje: «LA VERDAD ES QUE NO HAY MEJOR MOMENTO PARA SER FELICES QUE AHORA, PORQUE TU VIDA SIEMPRE ESTARÁ LLENA DE RETOS». ¡SEAN FELICES!...



Morelia, Mich., AL CUMPLIR AÑOS El Mtro. SERAFÍN HERNÁNDEZ SUÁREZ Director del Grupo Musical CANDOMBLE Recibí ¡FELICITACIONES! De su esposa Lety, Paul y de su mamá Nubia.



Morelia, Mich., AL CUMPLIR AÑOS La Química BLANCA HERRERA NAVA Fue felicitada por sus padres, hermanos y compañeros de trabajo y festejada por un grupo de amigas ¡FELICIDADES!



Toluca, Mex., CUMPLIO AÑOS DIANA GONZÁLEZ AGUILAR Y Recibí ¡FELICITACIONES! De su esposo el Lic. Hernán Bastida, hijos y hermanos y fue festejada apagando la Vela de su Pastel

Feratum, sembrará terror y fantasía en Pátzcuaro

Morelia, Michoacán, 20 de octubre del 2022.- Del 11 al 13 de noviembre, el Pueblo Mágico de Pátzcuaro vivirá días de fantasía con motivo del Onceavo Festival Internacional de Cine Fantástico, Feratum.

Lloro

En conferencia de prensa encabezada por el secretario de Turismo del Estado, Roberto Monroy García, el director del Evento, Miguel Ángel Marpin Colín, dio a conocer que el evento tendrá como sede el Teatro "Emperador Caltzontzin" de Pátzcuaro.

En el programa destacan: proyecciones de películas, presentación de libro, clases magistrales, exposición de artes plásticas, conferencias, marcha de las bestias, entre otras actividades.

Agregaron que algunas actividades tendrán como marco la Plaza Don Vasco, en el corazón de la ciudad, y el Ex Convento Jesuita.

En materia de números, estimaron que el evento generará una afluencia de 50 mil

asistentes y una derrama de entre 50 y 70 millones de pesos, con beneficios directos e indirectos para 30 mil personas.

NUMERALIA:

- Afluencia estimada: 50 mil asistentes.

- Derrama: 50 a 70 millones de pesos.

- Beneficiarios directos e indirectos: 30 mil personas.

- Programación: 105 títulos de selección oficial y muestras.

- Producciones mexicanas: 48.

- Estrenos mundiales: 2.

- Estrenos en México: 9.

- Premier Latinoamericana: 1.

Toda la información y programación en detalle se encuentra en la página: www.feratumfilmfest.com.

En la conferencia de prensa, también participó la secretaria de Cultura, Gabriela Molina Aguilar; Ramón Medina, actor de "Emboscada"; Naoura Broquet, directora de programación Feratum y Marina Aguilera, secretaria de Turismo de Pátzcuaro.



Busca UIIM reconocimiento oficial de la medicina tradicional como disciplina científica

•Médicos tradicionales de la institución llevan más de 15 años divulgando el conocimiento y dando servicio a sus comunidades, incluso durante la pandemia

Morelia, Michoacán, 21 de octubre del 2022.- La Universidad Intercultural Indígena (UIIM) trabaja en lograr el reconocimiento de la medicina tradicional como una ciencia y fuente de conocimiento vigente y ampliamente aceptado en el campo de la salud, explicó el coordinador del área de Medicina Comunitaria, Abraham Custodio Lucas.

En el marco de la exposición de medicina tradicional que realizó la UIIM durante la jornada "Yo me uno a la Cruzada por la Inclusión", el coordinador señaló que después de más de 15 años de gestiones, la Dirección General de Educación Superior del Gobierno de México, ha manifestado interés por dar seguimiento al reconocimiento oficial a esta disciplina como una carrera que puede certificarse con validez oficial.

"Cuando se creó la UIIM no se contempló esta carrera, a pesar de que fueron las nanechas y tatechas (médicos tradicionales) quienes impulsaron la creación de esta institución, nos topamos con obstáculos, registros, comisiones de salud y con que las carreras de medicina tradicional no están reconocidas en el sector público y sector salud, entonces estos médicos se conservaron en el área de salud de la institución y desde entonces siguen atendiendo pacientes, además de dar cursos y talleres, y así han estado durante 15 o 16 años", detalló.

Custodio Lucas puntualizó que actualmente hay 11 médicos tradicionales en la UIIM, provenientes de seis localidades, quienes continúan brindando un valioso servicio a sus comunidades, incluso durante la pandemia por COVID-19, cuando se abrieron consultorios en Uruapan, Cherán, Caltzontzin y Pichátaro para apoyar al sector salud a contener la crisis sanitaria.

"En la institución buscamos que se deje de estigmatizar esta forma de estudiar y aplicar la medicina, todos los medicamentos procesados como los conocemos, tienen su origen en las plantas, pero las farmacéuticas las encapsularon, procesaron, registraron patentes y nos las vendieron, entonces queremos que se vuelva a reconocer el origen y darle valor a esta ciencia ancestral", concluyó.



La Universidad Intercultural Indígena trabaja en lograr el reconocimiento de la medicina tradicional como una ciencia y fuente de conocimiento vigente y ampliamente aceptado en el campo de la salud, explicó el coordinador del área de Medicina Comunitaria, Abraham Custodio Lucas.

Ante presencia de tormenta "Roslyn", pide PC estatal tomar previsiones

Morelia, Michoacán, 21 de octubre de 2022.- Ante la presencia de la tormenta tropical Roslyn, ubicada en el Pacífico central mexicano, la Secretaría de Gobierno, a través de la Coordinación Estatal de Protección Civil invita a la población a mantenerse alerta de las condiciones climáticas.

Según pronósticos del Servicio Meteorológico Nacional, este fenómeno traerá consigo lluvias puntuales intensas en gran parte de estado de Michoacán, por lo que se invita a la población a tomar previsiones y atender las recomendaciones que para estos casos han dispuesto las autoridades en materia de protección civil.

- Prevenir encharcamientos e inundaciones al no tirar basura.
- Mantener limpia la calle y acera frente a las viviendas.
- Evitar dejar arena, grava o cualquier material de construcción sin resguardo en la calle. Puede ser arrastrada hacia las alcantarillas.
- No intentar cruzar corrientes de agua.
- Extremar cuidado con estructuras altas como letreros, postes de luz y árboles. Pueden caer.

- Evitar guarecerse debajo de árboles. Atraen los rayos.
- No manipular artículos de metal durante la tormenta.
- Tener documentos importantes y personales en bolsas plásticas para evitar su pérdida.
- Preparar un botiquín familiar en caso de emergencia.
- Dar mantenimiento constante al sistema de drenaje, coladeras y canaletas para evitar encharcamientos.
- No dejar cables de luz o extensiones en el piso donde pueda entrar en contacto con el agua.
- Durante una fuerte tormenta, evitar salir de casa si no es necesario.
- Desconectar aparatos eléctricos y cerrar tomas de gas si la lluvia se intensifica o comienza a aumentar el nivel de agua al interior de la vivienda.

Se exhorta a la población a tomar estas medidas preventivas y de autocuidado en el entendido de que las lluvias podrían generar deslaves, incremento en niveles de ríos y arroyos, desbordamientos e inundaciones en zonas bajas.

Lo anterior con la única finalidad de que las y los michoacanos dispongan de información valiosa que les permita hacer frente a estas condiciones y evitar con ello, afectaciones a la salud, a la integridad física y al patrimonio familiar.

Asimismo, se pide hacer uso responsable del servicio telefónico de emergencias 911 para el reporte de situaciones de riesgo, accidentes o cualquier tipo de eventualidad.

Cómo tratar con fisioterapia los trastornos metabólicos

Por la Dra. Dulce María Flores Cano, académica de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)

Los trastornos metabólicos son condiciones que afectan el metabolismo de nuestro cuerpo. El metabolismo se refiere a muchos procesos químicos que ocurren en el cuerpo donde los alimentos que ingerimos se convierten en energía.

Los trastornos metabólicos modifican estos procesos químicos y provocan una variedad de síntomas y alteraciones en la función del cuerpo que pueden llevar a complicaciones secundarias como problemas del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Estas son enfermedades principalmente ocasionadas por estilos de vida inadecuados como una alimentación poco saludable y rica en grasas, sedentarismo, tabaquismo, entre otros. Algunos ejemplos serían personas con diabetes, con obesidad y con dislipidemias (niveles elevados de colesterol o grasas en sangre). En algunos casos también pueden ser trastornos heredados genéticamente.

Hoy en día los trastornos metabólicos son muy frecuentes en todo el mundo y especialmente en México representan un problema de salud muy importante.

La fisioterapia es parte del tratamiento interdisciplinario que necesitan estos pacientes. En una persona con un trastorno metabólico, la capacidad para el ejercicio se ve alterada, por lo tanto, el fisioterapeuta se encarga de valorar la capacidad del paciente y de determinar las limitaciones que tenga para realizar ejercicio, para posteriormente prescribir y realizar un plan de ejercicio de manera supervisada.

Durante el ejercicio, el fisioterapeuta se encarga de monitorear los síntomas y parámetros importantes para realizar de una manera más segura y efectiva el plan de ejercicio. Las intervenciones de fisioterapia han demostrado tener un impacto favorable en las enfermedades metabólicas y también en los sistemas de atención médica, por lo que es importante la derivación de las personas con trastornos metabólicos a los servicios de fisioterapia.

Para tratarlos también son importantes los cambios en estilo de vida:

Se recomienda una dieta mediterránea, que es una dieta basada en consumo de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, consumo de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres.

Además, también es importante abandonar hábitos como alcoholismo y tabaquismo.

Se debe incrementar el ejercicio diario de intensidad moderada apegándose a las guías de ejercicio de la Organización Mundial de la Salud, que para adultos sugiere realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante toda la semana. También se deben de realizar ejercicios de fuerza muscular de intensidad moderada 2 o más días a la semana. Por último, evitar o limitar los periodos sedentarios.

La autora es maestra en Ciencias de la Rehabilitación y Fisioterapia en Condiciones Internas por la Universiteit Antwerpen en Amberes, Bélgica. Actualmente es profesora base de la Licenciatura en Terapia Física de la UAG.

En estos momentos de dolor, lamentamos enviar nuestras condolencias a familia y amigos de

RAMÓN MORALES "MON"




ocurrida este miércoles, deseando que él descanse en paz y su familia y amigos encuentren pronta resignación.

Atentamente
Personal directivo y administrativo
del Informativo La Región



H. Zitácuaro, Mich, Octubre de 2022

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

Y si se quiere ir Pues que le vaya bien

Los ciclos nacieron para vivirse y concluirse para cerrar y abrir, en ellos nos debatimos entre la vida y la muerte, entre lo agradable y lo perverso como lo bueno y lo malo una vez que has salido de una situación en la que te encontrabas y que te dejó gratas experiencias podrás regresar y agregarle toda el azúcar, la sal o la pimienta que pueda darle mejor sabor. Pero si fue lo contrario y viviste una época en la que las lágrimas brotaron de tus ojos y el corazón sufrió, no debes volver tan fácil a un caso igual.



Lo único que debes hacer mientras estas en un círculo es, como la planta frutal, procurarla con agua, abono y buen clima,

para que te agradezca con sus dulces frutos, es decir si sales con alguien y crees que puedes dar más para tener más de él o ella, no esperes y dalo, si tienes un trabajo y has considerado que la calidad de tu labor sería mejor si cambiaras el trato, el modo o la técnica, debes hacerlo ya. Si un día alguien te reclama te dice o te critica por hacerlo distinto, sabrás que quien te ponga en tela de juicio no lo pensó ni lo hizo antes que tú y que difícilmente alguna vez lo hará.

2016, ha sido el ciclo que debemos cerrar y esta la última arena suelta de mi etapa del año que culmina, para la próxima tendré que afinar la pluma, informarme de lo nuevo, y llegar a mas almas. Si en el trayecto de lo que deseo comenzar alguien se adhiera le daré la bienvenida, si sucede que se van, he de desear lo mejor en su ida. Y lo mismo quisiera pedirle a usted amiga y amigo lector, que los problemas que tenga los concluya con un perdón, con el aguinaldo u olvidándolos, acuérdesse que si los olvida salen de su historia.

Del 2017, se escuchan temerosos comentario; que no tendremos recursos, el mundo será presa de malos gobernantes o que regresarán nuestros paisanos. Pero le digo, si suben la gasolina usemos bicicleta, si no hay para carne, comamos soya o si no hay médicos procuremos la medicina alternativa, la herbolaria y recordemos que el campo de manera natural nos da para sanamente comer.

El ciclo virtuoso que jamás debemos cerrar es el de dar, compartir y ser solidario al dolor ajeno. No olvidar que México significa el ombligo del mundo y justo atravez del ombligo nos alimentamos antes de abrir los ojos, tampoco saquemos de nuestras mentes, que nuestra estirpe y orgullo vienen de haber triunfado en guerras contra ejércitos de primer mundo como lo dicta la historia, que somos amantes de la paz y la democracia y que para obtener ambas, mujeres y hombres murieron. Que somos producto de la planta con espinas en la que las garras del águila real pudo posarse para devorar a una serpiente.

Eso somos, hombres y mujeres entrones de trabajo y de amor por los nuestros, y a la vez nobles de corazón Náhuatl, la madre de las lenguas, y así como el Paricutín nos hizo movernos de lado y ahora tenemos zonas aguacateras furtivas, turismo y bellas danzas. Así seguiremos resurgiendo yo, ustedes y nosotros.

El año que se va es la arruga en el rostro que nos recordará las experiencias vividas, hay que chambear para que la línea de expresión que nos deje el venidero 2017 sea motivo de orgullo de un ciclo ejemplarmente vivido. No llores por el 16 deja que se vaya.

MDPublicidad

SELLOS

el mismo día

Sellos oficiales indispensable presentar oficio.

100% DISEÑO PREVIO

www.mdpublicidad.com.mx

Tel (715) 153-80-44 Cel. (715) 110-06-65

Matamoros Pte. 2. H. Zitácuaro, Mich.

Localiza Fiscalía General a Francisca H., reportada como desaparecida en Zitácuaro; Alerta Alba ya fue desactivada

Zitácuaro, Michoacán, a 20 de octubre de 2022.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) localizó a Francisca H., de 35 años de edad, quien el pasado 20 de septiembre fue reportada como desaparecida, en Zitácuaro

De las investigaciones se desprende que, el día 13 de septiembre del 2022, la agraviada fue vista por última vez en el municipio de Zitácuaro, desconociéndose desde ese momento su paradero.

Por lo anterior y en coordinación con la Fiscalía Especializada para la Investigación y Persecución de los Delitos de Desaparición Forzada de Personas y Desaparición Cometida por Particulares, se activó de manera inmediata el protocolo de búsqueda y localización establecido en la Alerta Alba Michoacán, mismo que llevó a su ubicación.

Francisca H., fue asegurada y trasladada a las instalaciones de la FGE, y en cumplimiento al protocolo, se llevaron a cabo las actuaciones correspondientes por lo que las investigaciones se dieron por concluidas y la Alerta Alba fue desactivada.

Ante un delito de desaparición, la FGE solicita a la población denunciar de manera inmediata ante la Fiscalía Regional más cercana, o bien, ante la Fiscalía Especializada para la Investigación y Persecución de Delitos de Desaparición Forzada de Personas y Desaparición Cometida por Particulares, ubicada en Calzada La Huerta #3056, Morelia, Michoacán, o comunicarse a los teléfonos 443 299 6698 y 8006142323.

En 2022, han disminuido 24% los homicidios dolosos en Michoacán

- Durante los primeros ocho meses del año se logró disminuir la cuarta parte de estos delitos en Michoacán, mientras que otras entidades como Jalisco y Guanajuato aumentaron esta incidencia

Morelia, Michoacán.- En los primeros ocho meses de este año, Michoacán logró disminuir en un 24 por ciento la incidencia delictiva en materia de homicidio doloso, según cifras del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública.

De acuerdo a esta medición, de enero a agosto, en Michoacán se presentó una disminución de un 24 por ciento respecto al mismo periodo del 2021; mientras que en otras entidades vecinas como Jalisco y Guanajuato, aumentaron su incidencia delictiva en este mismo delito.

En el caso de Jalisco, cerró este periodo con un incremento del 14 por ciento, mientras que en Guanajuato se registró un incremento del dos por ciento.

Estas cifras, fueron dadas a conocer este martes, por el titular del Secretariado Ejecutivo de Seguridad Pública, Cesar Edwin Sánchez Coria y el gobernador de Michoacán Alfredo Ramírez Bedolla.

Esto, durante la entrega de más de 100 patrullas a municipios como parte del Fondo para el Fortalecimiento de la Paz (Fortapaz), que destinará más de 750 millones de pesos a consolidar a las policías municipales.

Vinculan a proceso a Joel "N" presunto responsable de homicidio, ocurrido en Ocampo

Zitácuaro, Michoacán, a 20 de octubre de 2022.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) obtuvo de un Juez de Control vinculación a proceso en contra de Joel "N", por su posible relación en el delito de homicidio calificado, cometido el 13 de abril de 2019, en el municipio de Ocampo.

Derivado de las investigaciones se estableció que, ese día, Cesar M., salió de un negocio ubicado en la tenencia de El Rosario, cuando fue sorprendido por Joel "N", quien accionó en su contra un arma de fuego, privándolo de la vida.

Los hechos fueron del conocimiento de la Fiscalía Regional de Zitácuaro que dio inicio a las actuaciones, mismas que permitieron establecer la identidad y posible relación de Joel "N" en el delito.

Asimismo, se obtuvo información en el sentido de que Joel "N" había viajado al estado de Jalisco, lugar donde fue detenido, gracias a la colaboración de las autoridades de aquella entidad.

Tras ser presentado en audiencia y una vez que el Ministerio Público formuló imputación, el investigado fue vinculado a proceso al existir elementos concluyentes de su posible participación en el homicidio, además, se le fijó prisión preventiva oficiosa y un plazo para el cierre de la investigación complementaria.

La FGE refrenda su compromiso de investigar y perseguir los delitos que atenten contra la integridad de las y los michoacanos.

Soluciones por tu Salud en Familia

23 de octubre, de 8:30 hrs. a 10:30 hrs.

Actividades:

- ▶ Activación física
- ▶ Zumba
- ▶ Circuitos de Activación Motriz
- ▶ Carrera Libre

Asiste en patines, scooter, bicicleta, en compañía de tu mascota o de tus hijos en su carreta, carrito o triciclo.

