



**Del 16 de marzo al 16 de abril venta de conserva en el centro de la ciudad** 7▶

**Anuncian X edición de la Feria del Maíz, será el 25 de marzo en Tuxpan** 5▶



**Desenfrenado camión choca contra 2 vehículos afuera de Conalep, hay 1 herido** 8▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF



Escanéame

PORTAL DE NOTICIAS  
<https://laregiononlinea.com.mx>

# Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACAN

Fundador y Director General: René Serrano García

**SABADO**  
11 de Marzo de 2023

**AÑO XXXIX**  
No. 2760

**Zitácuaro realiza la primera feria de empleo de 2023** 5▶

## Dialoga Bedolla con comunidades Nahua y Otomí con autogobierno



**Periodistas y reporteras denuncian agresiones durante la marcha por el Día Internacional de la Mujer, en Morelia** 8▶

**Con "mercadita" y talleres colectivo feminista conmemora el 8M** 5▶



**Anuncian desfile carnaval para el 21 de marzo** 7▶



# Recibe Gilberta Contreras galardón Martha Eufemia Manjarrez Colín 2023

**- Solicita intervención del gobierno municipal para que mujeres tengan acceso a programas de salud**

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Gilberta Contreras Velazquez, partera de la comunidad de Crescencio Morales recibió el Galardón Martha Eufemia Manjarrez Colín, de manos de autoridades municipales. Lo anterior durante el acto conmemorativo del 8 de marzo Día Internacional de la Mujer, que se realizó en el Auditorio Municipal Samuel Ramos.

Al recibir dicho reconocimiento de manos del Presidente Municipal Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela y de la Presidenta del DIF Vanessa Ixtláhuac, solicitó que por ningún motivo se deje desprotegida a las mujeres, ya sea en materia de salud, educación, apoyos

sociales y otros programas.

En su intervención Vanessa Ixtláhuac, felicitó a todas las mujeres del municipio por la labor que realizan y las invitó a continuar adelante, a seguir demostrando por qué son el pilar de la familia y parte vital en la sociedad, ya que en cada sector hay mujeres que dan su esfuerzo todos los días.

Por su parte, el alcalde de Zitácuaro dijo que las mujeres tienen el talento, la facultad, la visión para atender varias cosas en el hogar y en otros rubros, y esto debe ser valorado para involucradas en todo.

También reflexionó que el reconocimiento de la mujer no debe ser sólo el 8 de marzo, sino

los 365 días del año y los involucrados en los cargos deben corregir aquello que hace falta, debe involucrar y darles el lugar que les corresponde. Reiteró el compromiso del Gobierno Municipal para seguir impulsando programas y acciones en favor de este sector y su seguridad, ya que no se puede concebir que del 2015 a la fecha se tengan registradas 25 mil femenicidios.

Durante el evento se hizo entrega de reconocimientos a quienes han fungido como

presidentas del DIF Municipal, también a las mujeres que fueron propuestas como candidatas al galardón Martha Eufemia Manjarrez Colín, entre ellas: Lilita Espinoza Moreno, María Ruiz Bernal, Cinthia Berenice Lucas Moreno, Ofelia Martínez Reyes, Cristina Rodríguez Lorenzo, Juana Carina Galván Mondragón, Lilita López García, Hilda Pliego Vázquez, Rosario Vázquez Salvador, Fabiola García Mercado, Erica Garduño Mendoza, Ana Lilia Olaya Escobedo.

Estuvieron presentes la Diputada Local Rocío Beamonte Romero, el ex presidente municipal Carlos Herrera Tello, la ex presidenta Lourdes Jiménez Coronel, Rosario Jasso Briseño, el presidente del Consejo Coordinador Empresarial, Guillermo Estefan Abouchard, entre otros.

# Sector salud y estudiantes llevan a cabo caminata por el 8M

**- Piden respeto y valor al papel que desempeñan en la sociedad**

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Representantes del sector salud así como algunos estudiantes de nivel medio superior llevaron a cabo una caminata para conmemorar al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

La actividad tuvo como punto de inicio la Avenida Hidalgo esquina con Mora del Cañonazo y culminó en el Centro de Salud, que está ubicado en la calle Leandro Valle.

Con globos de color naranja, morado y rosa, así como mensajes alusivos a esta fecha, los asistentes avanzaron diciendo frases alusivas al respeto, a la igualdad, la paz y al reconocimiento que debe tener la mujer en la sociedad.

Durante su recorrido las mujeres presentes hicieron extensivo que la mujer tiene un papel fundamental en diferentes sectores, y es la base de la familia, por lo que debe prevalecer el reconocimiento a este sector con acciones y programas que atiendan sus necesidades.

Entre las escuelas presentes estuvieron la Preparatoria José María Morelos, Conalep plantel Zitácuaro, así como alumnas de enfermería, áreas de Salud Reproductiva, Medicina Preventiva y el Módulo de Servicios Amigables para los Adolescentes.

Al término de la actividad los organizadores agradecieron la participación de mujeres de todas las edades y las reconocieron en este su día.



Representantes del sector salud así como algunos estudiantes de nivel medio superior llevaron a cabo una caminata para conmemorar al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.



Gilberta Contreras Velazquez, partera de la comunidad de Crescencio Morales recibió el Galardón Martha Eufemia Manjarrez Colín, de manos de autoridades municipales.



## 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.**



**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



# Dialoga Bedolla con comunidades Nahua y Otomí con autogobierno

- Convocó a cuidar el presupuesto directo y aplicarlo en las principales necesidades de obra y servicios públicos.



En reunión con autoridades comunales de San Cristóbal, municipio de Ocampo, y El Coire, de Aquila, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, las convocó a cuidar el presupuesto directo y aplicarlo en las principales necesidades de obra y servicios públicos de sus localidades.

Morelia, Michoacán, 9 de marzo de 2023.- En reunión con autoridades comunales de San Cristóbal, municipio de Ocampo, y El Coire, de Aquila, el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, las convocó a cuidar el presupuesto directo y aplicarlo en las principales necesidades de obra y servicios públicos de sus localidades.

Al destacar que, en Michoacán, El Coire y San Cristóbal se convirtieron en las primeras comunidades de origen Nahua y Otomí, respectivamente, que transitaron al autogobierno, el mandatario comentó que el respaldo de sus habitantes se logrará con el servicio y la buena administración del recurso.

"Ingresan a una nueva etapa que será de logros y satisfacciones. Nosotros

estamos para apoyarlos y se avanzará en conjunto para atender las solicitudes que estén en nuestras posibilidades", agregó Ramírez Bedolla.

Recordó que las comunidades con autogobierno también pueden acceder a recursos del Fondo de Aportaciones Estatales para la Infraestructura de los Servicios Públicos Municipales (Faeispum) y del Fondo de Fortalecimiento para la Paz (Fortapaz) para ejecutar proyectos de obra y seguridad pública.

A lo que las autoridades comunales compartieron que, a diferencia de pasados gobiernos, el que encabeza Ramírez Bedolla demuestra interés y compromiso para apoyar a los pueblos indígenas, por lo que coincidieron en mantener coordinación para trabajar por el desarrollo de las localidades.

Acompañaron al gobernador, Juan Carlos Oseguera, subsecretario de Gobernación y Humberto Urquiza Martínez, subsecretario de Enlace Legislativo y Asuntos Registrales.

# Crece empleo para mujeres en Michoacán por arriba del de hombres: Sedeco

- Del cierre de 2021 a febrero de 2023, con base en cifras delegacionales del IMSS

Morelia, Michoacán, 8 de marzo de 2023.- Del cierre de 2021 a febrero de 2023 el crecimiento de empleo en Michoacán ha sido de 14 mil 199 plazas, de las cuales 7 mil 827 corresponden a mujeres, lo que representa un incremento de 4.3 por ciento.

De acuerdo con un análisis realizado en la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco), con base en cifras delegacionales del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en ese mismo periodo se generaron 6 mil 372 empleos ocupados por hombres, lo que representa un 2.3 por ciento de incremento.

En el mismo tenor, a febrero de 2023, el número de trabajadores asegurados en el estado es de 479 mil 469, de los cuales 288 mil 539 son hombres y 190 mil 930 son mujeres, esto es, el 40 por ciento.

De los 7 mil 827 empleos generados y ocupados por mujeres, de acuerdo con los registros del IMSS, el mayor número, 2 mil 694 se crearon en el sector de servicios sociales y comunales; seguido por industrias de la transformación, con 2 mil 481; por el sector comercio, con mil 968; por servicios para empresas, personas y hogar, con 796; industrias de la construcción, 229; transportes y comunicación, 226, e industrias extractivas, con 52.

El salario diario promedio de las mujeres, en el mismo periodo, ha crecido en 61 pesos con 25 centavos, pasando de 327 pesos 87 centavos en el cierre de 2021, a 389 pesos 12 centavos en febrero 2023. En el caso del salario diario promedio de los hombres, el aumento es de 65 pesos con 9 centavos, al pasar de 382 pesos 35 centavos a 447 pesos 44 centavos.



Del cierre de 2021 a febrero de 2023 el crecimiento de empleo en Michoacán ha sido de 14 mil 199 plazas, de las cuales 7 mil 827 corresponden a mujeres, lo que representa un incremento de 4.3 por ciento.

**Ahh Chingá...!**

Un emisario del califa abasí de Bagdad que fue enviado a tantear relaciones comerciales con los rus, un pueblo vikingo que se había establecido en la cuenca del Volga, cerca de la actual Kazán (Rusia). Asistió al funeral de uno de sus jefes, un espectáculo que lo fascinó y horrorizó por su brutalidad. Los festejos duraron diez días durante los cuales los hombres "honoraron" a su jefe emborrachándose, violando a las esclavas y sacrificando animales a golpe de espada o arrancándoles la cabeza. El difunto era depositado en una especie de capilla provisional con comida, bebida y un instrumento musical para que pudiera entretenerse hasta el momento de su partida.

**Festejos vikingos que horrorizaban por su brutalidad**

# Zitácuaro realiza la primera feria de empleo de 2023

- Durante todo el día se ofertaron vacantes a buscadores

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El Servicio Nacional del Empleo SNE realizó la primera feria de empleo de este año, la actividad tuvo como recinto la explanada del jardín central y se replicó además en otros municipios del estado.

Esta ocasión participaron 25 empresas con un total de casi 190 vacantes de distintos niveles operarios, principalmente de nivel preparatoria y básico. El horario en que se realizó fue de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde.

Al respecto, Abel Cárdenas titular de la

dependencia, expuso que previamente se manejó un preregistro de 100 personas, sin embargo se esperaba alrededor de 300 buscadores que acudieran al evento.

Señaló que a lo largo de cada año realizan varias ferias de empleo, tanto virtuales como presenciales y en cada una se tiene un porcentaje de colocación de hasta el 60%.

Durante la jornada, explicó que los asistentes tienen la oportunidad de consultar las vacantes, ven cuál les interesa y que reúnan el perfil, a la par sostienen entrevistas con los encargados de las contrataciones. Algunas veces muchos salen de la feria prácticamente

con trabajo.

Agregó que los que no tienen oportunidad de quedar en algún empleo de los ofertados, se les toma en cuenta para las vacantes que van surgiendo todos los días.



El Servicio Nacional del Empleo SNE realizó la primera feria de empleo de este año, la actividad tuvo como recinto la explanada del jardín central y se replicó además en otros municipios del estado.

## Con "mercadita" y talleres colectivo feminista conmemora el 8M

- No realizó marchas como otros años  
- Las acciones de este día estuvieron enfocadas a visibilizar la violencia económica que sufren las mujeres

H. Zitácuaro Michoacán, 08 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El colectivo 'feminista Heroica Revolución' conmemoró el 8M con la actividad denominada "mercadita" y diversos talleres en el centro de la ciudad.

A diferencia de años anteriores, esta vez no hicieron marchas alusivas a esta fecha sino que enfocaron las actividades para visibilizar la violencia económica que sufren muchas mujeres y el rol de trabajadoras que asumen.

La representante de la organización juvenil "Heroica Revolución", señaló que este colectivo feminista no acciona solo durante el 8 de marzo, sino que lo realizan todo el año para visibilizar las diferentes adversidades a las que se enfrenta la mujer. Las más comunes son el acoso callejero y laboral, brecha salarial, a la hora de salir a buscar un trabajo, ir a la escuela o incluso estar en la casa limita su desarrollo.

Desde las 10 de la mañana hasta las 6 de la tarde, en el centro de la ciudad realizaron talleres de bordado, escritura, defensa personal, así como la mercadita que es la presencia de mujeres trabajadoras que tienen algún emprendimiento y ofertaron algunos productos.

A pesar de que para este día no organizaron alguna marcha o movilización, las estelas históricas y el monumento a Benito Juárez amanecieron completamente cubiertos para que no fueran vandalizados. Sobre esto, precisó que sus acciones son para visibilizar los abusos contra mujeres, no son contra el gobierno, y este día en especial fue una forma de mostrar su existir por mujeres y para mujeres.



El colectivo 'feminista Heroica Revolución' conmemoró el 8M con la actividad denominada "mercadita" y diversos talleres en el centro de la ciudad.

## Anuncian X edición de la Feria del Maíz, será el 25 de marzo en Tuxpan

- Se espera la participación de 200 productores

H. Zitácuaro Michoacán, 09 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con la participación de 200 expositores, el próximo 25 de marzo se realizará la X edición de la Feria del Maíz, esta ocasión la sede será el municipio de Tuxpan, en la explanada del jardín central.

Así lo dieron a conocer integrantes del comité organizador, los cuales dijeron que es grave que cada vez más se este dejando de sembrar maíz tanto para comercializar como para el autoconsumo.

Por su parte, Gerardo Sánchez Cayetano, Director de la Radio XETUMI señaló que hace diez años comenzaron con esta feria para concientizar a los campesinos en la importancia que tiene conservar la semilla nativa, y no sustituirla por semillas transgénicas. "Es muy grave que la gente de las comunidades está dejando de sembrar, en cambio hacen el cambio de uso de suelo, y con ello se perdiendo la sustentabilidad ya que al dejar de tener milpa, también se pierden los quelites, frijoles y las abas".

Desde entonces se han ido sumando otras organizaciones a tal grado que comenzó en la zona rural, luego se llevó al centro de Zitácuaro y ahora será en un municipio como Tuxpan.

Por su parte, el alcalde del municipio de Tuxpan, Carlos Alberto Paredes Correa, dijo sentirse satisfecho al ser tomado en cuenta y reiteró su disposición de sumarse a este tipo de causas.

En lo que le compete, señaló que hay interés en apoyar las actividades primarias, una de ellas muy importante del municipio de Tuxpan es la siembra del maíz.

Alfonso Covarrubias Damián, de la asociación de ingenieros agrónomos reflexionó que los campesinos dejan de sembrar el maíz por varios factores, entre ellos se encuentra la migración hacia el vecino país del norte en busca de mejores condiciones de vida, la falta de apoyo.

Los presentes coincidieron que es necesario que la gente de las comunidades que aún siembran, se den cuenta del valor que tiene la actividad que realizan y continúen adelante, si no es para la comercialización que sea por lo menos para el autoconsumo.

El evento tendrá la presencia de productores de diferentes municipios de Michoacán, del Estado de México así como de Tlaxcala; se tendrá una conferencia magistral donde se hablará del impacto que tiene conservar los granos nativos. Comenzará en punto de las 10:00 de la mañana.



Con la participación de 200 expositores, el próximo 25 de marzo se realizará la X edición de la Feria del Maíz, esta ocasión la sede será el municipio de Tuxpan, en la explanada del jardín central.

# Plan B reduce gastos y ciudadaniza al INE: Torres Piña

- El secretario de Gobierno expuso los mitos y realidades de la reforma electoral.



El Plan B de la reforma electoral reduce gastos innecesarios del Instituto Nacional Electoral (INE), ciudadaniza los órganos y abona a la democracia en nuestro país, aseguró el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña.

## En conversatorio mujeres migrantes comparten sus experiencias

- Invitan a jóvenes y a otras mujeres a pensar seriamente si quieren migrar a otro lugar

H. Zitácuaro Michoacán, 10 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. En conversatorio "Mujeres en la Migración", mujeres migrantes del municipio compartieron sus experiencias con jóvenes estudiantes.

El evento se realizó en el auditorio municipal Samuel Ramos y fue organizado por la Comisión del Migrante a cargo del regidor del ayuntamiento, Ulises Romero Hernández.

Fueron Laura Colín Hernández y Soledad de Jesús Álvarez, las encargadas de compartir todo lo que vivieron al migrar a Estados Unidos, las dificultades que enfrentaron para cruzar la frontera, para trabajar y para vivir. Allá se casaron y volvieron a México con hijos, pero ahora acá enfrentan otros problemas, como el hecho de que sus hijos no son mexicanos y por lo tanto no tienen derechos de becas, educación y otros apoyos sociales.

Ambas coincidieron en pedir a otras mujeres y a estudiantes en pensar mucho si quieren irse a vivir a otros lugar, ya que implica un cambio total en su vida y además implica impactos fuertes en todos los aspectos.

Por su parte, Ulises Romero Hernández, señaló que la migración no sólo se vive al cambiar de país, sino incluso de municipio y estado, ya que son muchos los cambios y las dificultades que se viven al cambiar todo el entorno.

En este sentido, exhortó a quienes quieren migrar a reflexionar sobre lo que significa irse, ya que en muchas ocasiones se deja a la familia o se afecta sin querer la vida de los hijos.

"Que mejor que los presentes conozcan estas situaciones de viva voz de quienes lo han vivido, y nuestra intención es hacer conciencia en quienes tal vez han pensado en migrar, que sepan que se debe pensar mucho antes de tomar una decisión como ésta", expresó.

Reiteró que la Comisión del Migrante que preside, está comprometida con atender el tema de la migración y este evento se organizó bajo una dinámica diferente para motivar la reflexión.



En conversatorio "Mujeres en la Migración", mujeres migrantes del municipio compartieron sus experiencias con jóvenes estudiantes.

falso.

Torres Piña desmintió entre otros mitos, que se dismantelará o se le restarán atribuciones al INE, simplemente, dijo, se buscará su eficiencia eliminando la duplicidad de funciones con la reestructura de áreas innecesarias.

Entre otros beneficios, que el denominado Plan B traerá con su publicación y aplicación, dijo, está la paridad de género, los ahorros por concepto de la reingeniería y la revisión a los tabuladores, para que nadie gane más que el presidente de la República, tal y como lo indica la Ley.

En este sentido, indicó que es falso que se le quitarán o reducirán recursos al INE y que tampoco habrá intervención del gobierno en cuanto al manejo o resguardo del padrón electoral.

"No hay ningún retroceso en este planteamiento como lo hacen mencionar en algunos medios de comunicación, el planteamiento de que se sostengan los consejos electorales distritales y locales es para que la ciudadanía participe, que sean los consejos ciudadanos los rectores del proceso electoral, eso es lo que le da certeza al derecho ciudadano de participar y no habrá forma de que se salga de control", concluyó.

Morelia, Michoacán, 8 de marzo de 2023.- El Plan B de la reforma electoral reduce gastos innecesarios del Instituto Nacional Electoral (INE), ciudadaniza los órganos y abona a la democracia en nuestro país, aseguró el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña.

Durante un encuentro con representantes de medios de comunicación y en presencia del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, el encargado de la política interna del estado explicó que esta estrategia, muy por el contrario, a lo que una parte de la población considera, está pensada en reducir gastos y ciudadanizar los procesos electorales.

Dijo que existe una desinformación en cuanto a los beneficios que esta reforma a las leyes electorales y a la estructura y funciones del órgano electoral traerá consigo, de ahí la necesidad de explicar a detalle las acciones para aclarar lo que es

## Ofrece SSM a mujeres servicios gratuitos e integrales en centros de salud

- Entre las principales causas de consulta médica se encuentra la hipertensión arterial, diabetes y rinofaringitis.

Morelia, Michoacán, 8 de marzo de 2023.- En el Día Internacional de la Mujer, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) recuerda que los 364 centros de salud que hay en la entidad ofrecen servicios integrales y gratuitos a la población femenina.

De acuerdo con el Centro de Inteligencia en Salud (CIS), de 2022 a la fecha, las principales causas de consulta por las que acuden las mujeres a solicitar atención médica son la hipertensión arterial con 86 mil 337 servicios ofrecidos, diabetes mellitus con 70 mil 712, y rinofaringitis o resfriado común con 63 mil 886.

Las faringitis fue la cuarta causa de consulta en la SSM, con 32 mil 614 atenciones médicas otorgadas; mientras que la quinta y sexta fueron los trastornos metabólicos no especificados con 19 mil 762 y los tumores malignos de la mama, con 18 mil 002 revisiones con especialistas, respectivamente.

Además, desde 2022 a la fecha se han ofrecido 16 mil 523 consultas médicas a mujeres por infecciones de las vías urinarias, padecimiento que ocupa la séptima causa de revisión, seguido de la enfermedad renal crónica con 14 mil 489 casos, trastorno mixto de ansiedad y depresión con 14 mil 028, y la obesidad por exceso de calorías ocupa el décimo lugar con 13 mil 918 atenciones.



En el Día Internacional de la Mujer, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) recuerda que los 364 centros de salud que hay en la entidad ofrecen servicios integrales y gratuitos a la población femenina.

# Las mujeres tienen derecho a mejores oportunidades de empleo: Juan Antonio Ixtláhuac

-Se realizó en Zitácuaro la Feria Nacional de Empleo para la Inclusión Laboral de las Mujeres.

H. Zitácuaro, Mich 09 de marzo de 2023.- Se llevó a cabo este jueves la inauguración de la feria internacional del empleo para las mujeres, donde más de 26 empresas ofertaron

al menos 300 empleos, con el firme objetivo de acercar a las féminas de Zitácuaro y la región fuentes laborales.

Juan Antonio Ixtláhuac, presidente

municipal de Zitácuaro, comentó:

“Debemos estar preparados para ofrecer y estar a la altura para lo que se viene en materia del empleo para nuestro municipio”.

Zitácuaro en verdad será esa ciudad de oportunidades y próximamente tendremos la posición número 1 en inversión y empleo” externó el alcalde.

Durante año y medio de gestión por parte de Toño Ixtláhuac, su gobierno ha mostrado un gran interés en generar mejores condiciones para las mujeres de nuestro municipio.



Se llevó a cabo este jueves la inauguración de la feria internacional del empleo para las mujeres, donde más de 26 empresas ofertaron al menos 300 empleos, con el firme objetivo de acercar a las féminas de Zitácuaro y la región fuentes laborales.

## Del 16 de marzo al 16 de abril venta de conserva en el centro de la ciudad

- Aumenta precio por el alza a los insumos

H. Zitácuaro Michoacán, 10 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Con motivo de la cuaresma, del 16 de marzo al 16 de abril en el centro de la ciudad, se tendrá a la venta la conserva de frutas. Esta ocasión los puestos estarán ubicados en la calle 5 de mayo, en el tramo de Ocampo a Lerdo de Tejada.

Rita Isabel Reyes Flores y Yolanda Rodríguez Maya, integrantes de la Unión de Comerciantes de Conserva, señalaron que como ya es tradición son 16 puestos los que van a participar.

Este año comentaron que les ha sido más difícil preparar este tradicional dulce, ya que todos los insumos han subido de precio, por ejemplo el gas, el azúcar así como las diferentes frutas que se utilizan.

En este sentido, precisaron que han acordado vender el kilo de conserva a 160 pesos, mientras que la torta a 25. Con esto las ganancias son mínimas, pero se quiere asegurar que se recupere la inversión.

A pesar de las dificultades y el aumento en el precio, confiaron en que este año sea una buena temporada y que la población siga la tradición de consumir conserva durante la cuaresma. Por el momento ya cuentan con todos los permisos, y están en el proceso de la preparación.

Agregaron que durante la cuaresma, muchas personas de otros estados vienen a Zitácuaro exclusivamente a comprar conserva, otros compran para mandar a sus familiares que radican en otros países como Estados Unidos.

Invitaron a la población a visitarlos en la calle 5 de mayo y consumir la conserva que tendrán, entre ellas estará de chilacayote, calabaza, durazno, higo, bonete, tecojote, membrillo, entre otros.



Con motivo de la cuaresma, del 16 de marzo al 16 de abril en el centro de la ciudad, se tendrá a la venta la conserva de frutas. Esta ocasión los puestos estarán ubicados en la calle 5 de mayo, en el tramo de Ocampo a Lerdo de Tejada.

## Anuncian desfile carnaval para el 21 de marzo

- Autoridades Municipales invitan a la población a participar

H. Zitácuaro Michoacán, 10 de marzo de 2023.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. El próximo 21 de marzo se realizará el desfile de carnaval con el que se pretende dar la bienvenida a esta temporada del año.

Así lo anunciaron en conferencia de prensa la Presidenta del DIF Municipal, Vanessa Ixtláhuac Orihuela, la titular de la Secretaría de Educación Lud Divina Angeles Joven y el responsable de Cultura Física y Deporte, Félix Reyes Posadas.

De acuerdo a la convocatoria la actividad iniciará en punto de las 6:00 de la tarde en el muro verde, avanzará hacia el centro de la ciudad, bajara por Lerdo de Tejada hasta llegar al jardín central, dónde se tiene preparado un evento artístico cultural.

Al respecto, Vanessa Ixtláhuac, expuso que el Gobierno Municipal tiene la intención de dar importancia a este tipo de actividades donde se promueve la convivencia familiar, y además dar continuidad a este desfile que es una bonita tradición.

En este sentido, destacó que podrán participar en el desfile, todas aquellas personas que lo quieran hacer, escuelas desde nivel preescolar hasta nivel medio superior, empresas y organizaciones. La única condición es que vayan a participar con un disfraz alusivo a la primavera.

El gobierno municipal va a participar con contingentes de algunas oficinas, respecto al DIF será con adultos mayores, un carro alegórico de la casa de cuidado diario.



El próximo 21 de marzo se realizará el desfile de carnaval con el que se pretende dar la bienvenida a esta temporada del año.

# Periodistas y reporteras denuncian agresiones durante la marcha por el Día Internacional de la Mujer, en Morelia



A través de un posicionamiento, compañeras periodistas y reporteras denunciaron agresiones e intimidaciones durante la cobertura de la marcha por el Día Internacional de la Mujer, en Morelia.

Morelia, Mich.- 09 de marzo de 2023.- A través de un posicionamiento, compañeras periodistas y reporteras denunciaron agresiones e intimidaciones durante la cobertura de la marcha por el Día Internacional de la Mujer, en Morelia. Donde a pesar de que la mayoría de los medios de comunicación ajustaron a la solicitud de las colectivas feministas, para que la cobertura de sus protestas se realizara únicamente por mujeres,

algunas de las manifestantes agredieron, empujaron o de forma violenta intentaron impedir el trabajo periodístico de las comunicadoras. A continuación, el posicionamiento:

**POSICIONAMIENTO DE MUJERES PERIODISTAS Y REPORTERAS EN TORNO A LA MARCHA FEMINISTA DEL 8M 2023 EN MORELIA**

ALA OPINIÓN PÚBLICA:

En el periodismo, así como en otras profesiones y oficios existe la destacada labor de mujeres que exigimos respeto y una integración plena para llevar a cabo nuestras responsabilidades, sin temor a ser lastimadas o agredidas.

En el caso del gremio periodístico, la gran mayoría de los medios de comunicación se han ajustado a la solicitud de las colectivas feministas que exigen, la cobertura de sus protestas sea realizada únicamente por mujeres reporteras, comunicólogas, fotógrafas y camarógrafas.

Sin embargo, el respeto no ha sido recíproco de parte de algunas integrantes y manifestantes que se unen a las movilizaciones en pro de los derechos de las mujeres. Tal fue el caso ocurrido el día de ayer, 08 de marzo de 2023, durante la marcha por el Día Internacional de la Mujer, convocada por el Frente Violeta, manifestación en la que algunas compañeras fuimos agredidas verbalmente, empujadas, intimidadas con palos e impedidas, de manera agresiva, de documentar algunas de las acciones emprendidas por las manifestantes en la vía pública.

Las trabajadoras de medios de comunicación que nos sumamos a este posicionamiento, no estamos en contra del movimiento feminista, ni de su lucha, ni de sus protestas, por el contrario, reconocemos la valentía de quienes han señalado y evidenciado los diferentes tipos de violencia que enfrentamos las mujeres.

Sin embargo, hoy nosotras decidimos levantar la voz porque consideramos que las

coberturas de algunas manifestaciones se han convertido en espacios inseguros para realizar nuestra labor, pues hemos sido agredidas, acosadas y violentadas por algunas de las manifestantes.

Por ello, hacemos un llamado a las colectivas y organizaciones feministas que convocan y participan en las marchas a respetar nuestra labor y nuestra integridad, de lo contrario, no tendremos garantías de seguridad para dar cobertura a las manifestaciones en las que se exponen los diferentes rostros de la violencia de género, tema que debe permanecer en la agenda pública y mediática de Michoacán.

Fimman:

- Ann Zúñiga (Fotorreportera)
- Amanda Bautista (reportera)
- Charbell Lucio (reportera)
- Erandi Torres (Reportera)
- Patricia Monreal (reportera)
- Margarita Arreola (Reportera)
- América Juárez (reportera)
- Wendy Rufino (fotorreportera)
- Karla García (reportera)
- Verónica García (reportera)
- Carmen Hernández (fotorreportera)
- Yesenia Magaña (reportera)
- Jannia Serriteño (reportera)
- Sarai Rangel (reportera)
- Beatriz Gutiérrez (reportera)
- Ixchel Monroy (reportera)
- Cecilia Sierra (reportera)
- Fátima Paz Alfaro (reportera)
- Dalia Villegas Moreno (reportera)
- Guadalupe Martínez (reportera)
- Ileri Piña (reportera)
- Alejandra Macedo (fotorreportera)
- Fabiola Gallardo (reportera)
- Cynthia Arroyo (reportera)
- Verónica Torres Medrano (reportera)
- Dalia Martínez (directora de medio de comunicación)

## Primordial fortalecer la plena participación política de las mujeres: Gloria Tapia

- Señaló que la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, es un motivo de reflexión sobre los pendientes que aún se tienen para un ejercicio pleno de derechos de las mujeres



Es primordial que en Michoacán como en México continuemos trabajando para fortalecer la plena participación política de las mujeres, en donde existan condiciones de igualdad en el acceso a los espacios de decisión, recaló la diputada Gloria Tapia Reyes.

Es primordial que en Michoacán como en México continuemos trabajando para fortalecer la plena participación política de las mujeres, en donde existan condiciones de igualdad en el acceso a los espacios de decisión, recaló la diputada Gloria Tapia Reyes, vicecoordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXXV Legislatura del Congreso del Estado.

La diputada por el Distrito de Zitácuaro señaló que la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, es un motivo de reflexión sobre los pendientes que aún se tienen para un ejercicio pleno de derechos de las mujeres, y entre estos, se encuentran los derechos políticos.

“Se debe entender que la violencia política afecta no solamente a la víctima directa, también tiene una repercusión en sus personas cercanas, principalmente su familia y círculo afectivo cercano, inhibiendo sus posibilidades de desarrollo”.

Asimismo Gloria Tapia recaló que más allá del entorno familiar o inmediato que se ve afectado por la violencia política contra las mujeres, también resulta vulnerada nuestra

democracia y el estado de derecho con este tipo de situaciones.

“En el Congreso estamos claros de la importancia de la participación en condiciones de igualdad de la mujer, por eso hemos asumido un compromiso claro con nuestra responsabilidad de legislar, aunque no hay que olvidar que toca a las autoridades garantizar el cumplimiento puntual de la ley”.

Gloria Tapia subrayó que la violencia política de género limita el ejercicio de los derechos políticos de las mujeres, en un contexto cultural machista, por lo que es una más de las modalidades de violencia de género y es necesario prevenirla, erradicarla y sancionarla.

“La inserción de las mujeres en la vida política debe ser también incentivada en el nivel municipal, en donde los partidos políticos deben trascender el discurso de poca participación de las mujeres por falta de interés, argumento que era frecuente antaño y que hoy ya no empata con la realidad”.

laRegión

\$10.00  
Ejemplar

¡HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES; CUANDO SEA POSIBLE LA VIDA DEBE DE SER UN PATRÓN DE EXPERIENCIAS QUE NO SE DIGA «ALGÚN DÍA» O «UNO DE ESTOS DÍAS» NO DEJAR PARA LUEGO Y TRATAR DE SOBREVIVIR AHORA Y DISFRUTARLOS. NO GUARDES NADA QUE TENGAS NUEVO UTILÍZALO No esperes las mejores ocasiones ejemplo la Vajilla nueva, tu ropa o trajes nuevos aunque vayas al súper-mercado, claro no los de fiesta. Tu mejor perfume que utilizas para fiestas utilízalo, cierto es que si te lo pones los empleados de tiendas o los empleados del banco te notarán y te identificarán más. NO Utilices las frases «ALGÚN DÍA» o «UNO DE ESTOS DÍAS» Que Vaya desapareciendo y usar Mejor El «HOY» Veras que vale la pena hacerlo. No hay que dejar para mañana lo que puedas hacer HOY no sabemos si estaremos o no y todo lo tomamos a la ligera. Igual si estoy mal con algunos miembros de la familia y amigos cercanos, hay que disculparse con ellos y tratar de hacer las paces, por posibles enojos del pasado. Son todas estas cosas pequeñas dejadas sin hacerlas las que me harían enojar si supiéramos que nuestras horas están limitadas. No te vayas enojada y trata de mantener y tener contacto con tus buenos amigos, con los que a veces te vez y tratas. Pero lo más importante no lo dejes de hacerlo y decirles a tus papas, esposo, hijos, hermanos, con la suficiente frecuencia cuanto realmente los amas. No retardes, detener o guardar nada, que tu familia sepa siempre cuanto los quieres y amas. Y solo piensa que cada mañana cuando despiertes y abras los ojos, te digas a ti mismo que cada día siempre será especial, cada minuto que respiras es un REGALO DE DIOS. Que somos todos pasajeros de un mismo barco y no debemos permitir que naufrague... Fue Presentada al CUMPLIR 3 Años FÁTIMA MICHEL BERRA VÁSQUEZ. En la Iglesia del Moral, estando presentes sus queridos padres Jorge Berra Paz y la Lic. Liliana Vásquez de Berra, sus Padrinos de Velación; Maros Urbizo y Martha Paz Alanís de Urbizo, como sus abuelitos paternos la C.P. Ana Adelina Paz Alanís y Jorge Berra. Al término de la ceremonia se ofreció una comida en honor a este acontecimiento en el «TEMAZCAL INDAJANI» En el Naranjo, Estando acompañados de su familia, entre ellos de sus tíos Ing. Cesar Fernando Serrano Fuentes, la L.I.E. Ana Lizeth Berra de Serrano y del niño Cesar Tadeo. ¡FELICITACIONES!... El Día 10 de Marzo CUMPLIO AÑOS EL L.I. RENE SERRANO FUENTES Y Por este motivo, ha recibido felicitaciones, parabienes y los mejores deseos con mucho cariño



de sus queridos padres Rene Serrano García y de la que esto escribe como de su hermano Cesar Fernando, Anita y del travieso Tadeito, en especial de sus queridos hijos, Renecito Serrano Leal y Dulcecita Serrano González. Todos te deseamos que este tu Cumpleaños y los demás venideros, sean siempre de dicha, felicidad y mucho amor y que Dios permita tengas siempre salud y vida hijo y agradeciéndole a Dios también el tener nosotros el mejor hijo un padre ejemplar dedicado y pendiente siempre de sus hijos así como el mejor hermano, me siento mucho muy orgullosa de ser tu madre Rene. ¡FELICIDADES HIJO!... Este 9 de Marzo la conocida Periodista BLANQUITA RUEDA CAZARES CUMPLIO AÑOS Directora del PERIÓDICO LA VERDAD DE MICHOACÁN Y Recibio felicitaciones de sus hermanos entre ellos del Cronista de la Ciudad Servando Rueda Cazares de su hermana Lupita Rueda y de demás familiares. Así mismo recibio estas mismas de compañeros colegas de demás medios de difusión, de Funcionarios del H. Ayuntamiento como de amistades que la estiman y aprecian. La que esto escribe pido a Dios tengas vida y salud y te recuperes pronto ¡FELICITACIONES BLANQUI!... CUMPLIO AÑOS EL Profr. ADÁN ROSALES SANTILLÁN Director de la Escuela Secundaria NICOLÁS ROMERO. Recibio felicitaciones de su mamá la Maestra Roció Santillán de hermanos y familiares. Así mismo y con sorpresa sus compañeros de trabajo le ofrecieron su Pastel, por este motivo no sin antes felicitarlo y desearle todo lo mejor. Entre ellos lo acompañaron, Tsitsiqui, Karen, Carmen, Violeta, Martha, Alejandro, Nadia, Angélica, Saira y Beatriz. ¡FELICITACIONES MAESTRO!... AL CUMPLIR AÑOS La Maestra MARY MAR AGUILAR REYES Recibio felicitaciones dobles al CUMPLIR También 32 Años de Servicio, perteneciente a la Zona Escolar 08 de Telesecundarias. Su mamá Rosalba Reyes y su hermana Rosalinda Aguilar le festejaron con una comida en su honor. En el ambiente musical se encontró amenizando el Comediante EDUARDO GARCÍA El Doble e imitador musical de Juan Gabriel. Encontrándose muy feliz la festejada con esta sorpresa. ¡FELICIDADES!... CUMPLIO AÑOS MIROSLAVA GÓMEZ PALOMINO Y Recibio felicitaciones de su esposo Luis Antonio Espinoza de sus papas; María Pilar Palomino y Alfredo Gómez y de su hija Edna Sosa Gómez, igualmente fue felicitada por compañeros de trabajo del ISSSTE. ¡FELICIDADES MIROS!... El pasado 7 de Marzo CUMPLIO AÑOS EL conocido RENE ARREDONDO. Y tempranamente fue felicitado por su esposa la M.V.Z. Gabriela Rebollo Ibarra y por su hija Valentina Arredondo Rebollo. Así mismo recibio parabienes y buenos deseos de su demás familia y amistades, uniéndolos a estas la que esto escribe y familia. ¡FELICITACIONES RENE!... AL CUMPLIR AÑOS La Maestra ANGÉLICA AGUILAR MONCADA Recibio felicitaciones tempranas de su familia que le desearon todo lo mejor, igualmente recibio estas mismas de colegas maestros y amistades que la estiman y aprecian, los que esto escribimos te deseamos vida y salud. ¡FELICITACIONES ANGELIQUI!... Se nos termina el espacio y nos vamos, no sin antes dejar este Mensaje: «LOS MOMENTOS MAS FELICES DE TU VIDA, HAN SIDO LOS POCOS QUE HAS PASADO EN TU CASA EN EL SENO DE LA FAMILIA NO LO CREES! SEAN FELICES!...



AL CUMPLIR AÑOS La Mtra. MARY MAR AGUILAR REYES Fue ¡FELICITADA! También al Cumplir 32 AÑOS DE SERVICIO Docente. Con una comida celebró y amenizó LALO EL DOBLE de JUAN GABRIEL.



El 10 de Marzo CUMPLIO AÑOS EL L.I. RENE SERRANO FUENTES Y Fue ¡FELICITADO! Por sus padres René Serrano, Rosa Fuentes, de hijos Dulcecita y René de su hermano César F. Anita y Tadeito.



CUMPLIO AÑOS MIROSLAVA GÓMEZ PALOMINO Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo Luis Antonio Espinoza y papás. Ma. Pilar Palomino, Alfredo Gómez de su niña Edna y compañeros ISSSTE.



AL CUMPLIR AÑOS el Profr. ADÁN ROSALES SANTILLÁN Director de la Sec. Nicolás Romero fue Felicitado y festejado por su personal ¡FELICIDADES!



AL CUMPLIR AÑOS La Maestra MARÍA FERNANDA TELLO FLORES Fue ¡FELICITADA! Por sus padres Pindaro Tello y la Nena Flores, hermanas y familiares. Aquí con su niño hermoso PINDARITO.



CUMPLIO AÑOS La Maestra ANGÉLICA AGUILAR MONCADA Y Recibió felicitaciones de hermanos, familiares, Maestras y amistades. ¡FELICITACIONES ANGELIQUIUS



CUMPLIO 3 AÑOS FÁTIMA MICHEL BERRA VÁSQUEZ Y Fue PRESENTADA Por sus padres Liliana Vásquez y Jorge Berra y sus Padrinos Maros Urbizo y Maité Paz y abuelitos. ¡FELICIDADES!



El 9 de Marzo. CUMPLIO AÑOS La Periodista BLANCA RUEDA CAZARES Directora del Periódico "La Verdad de Michoacán Fue ¡FELICITADA! Hermanos, familiares y compañeros colegas de medios.



La niña FÁTIMA MICHEL BERRA VÁSQUEZ Fue PRESENTADA En la Iglesia del Moral AL CUMPLIR 3 AÑOS. Estuvo acompañada de sus padres, de su hermano Jorge Carej y familia. ¡FELICITACIONES!



CUMPLIO AÑOS El conocido RENE ARREDONDO Y Fue ¡FELICITADO! Amorosamente por su esposa Gaby Rebollo Ibarra de su hija Valentina, familiares y amistades.

# Sin la lucha de las mujeres, no se podría entender este país: PRD

- PRD, históricamente ha sido un aliado de las mujeres
- En panel, lideresas del PRD comparten su experiencia de vida
- Ex gobernador Silvano Aureoles comparte agenda feminista



En el marco del Día Internacional de la Mujer, la Dirección Estatal Ejecutiva (DEE) del Partido de la Revolución Democrática (PRD) realizó el panel "Sé la Mujer de tu vida", "Mujeres por la Democracia", en donde lideresas compartieron su experiencia de vida en el ámbito político.

Morelia, Michoacán, a 08 de marzo de 2023.-En el marco del Día Internacional de la Mujer, la Dirección Estatal Ejecutiva (DEE) del Partido de la Revolución Democrática (PRD) realizó el panel "Sé la Mujer de tu vida", "Mujeres por la Democracia", en donde lideresas compartieron su experiencia de vida en el ámbito político.

El Presidente del PRD, Octavio Ocampo Córdova, destacó que el PRD históricamente ha sido un aliado de las mujeres, por lo que en este día refrendó su compromiso de seguir enarbolando esta lucha.

"No podrían entenderse los cambios sustanciales de este país sin las mujeres, sin la lucha de las mujeres, sin su presencia; hoy nosotros, en el PRD, reconocemos todo el esfuerzo que han hecho las mujeres, de manera particular las perredistas, que han jugado un papel fundamental", expresó Ocampo.

Con la presencia de la Secretaria de Agendas de Igualdad de Géneros, Diversidad Sexual, Derechos Humanos, de las Juventudes, Educación, Ciencia y Tecnología, Verónica Socorro Naranjo Vargas; Brissa Arroyo, Secretaria de Comunicación Política y Martha Lilia Cortés Rangel, Secretaria de Gobiernos y Asuntos Legislativos, así como el ex gobernador del estado Silvano Aureoles

Conejo, se llevó a cabo este panel, en donde se impartió la Conferencia "Sé la mujer de tu vida", por parte de Itzi Cardona.

"Esta lucha que nosotros hemos continuado y los grandes logros que hemos tenido, no son una concesión de los caballeros, es resultado de las acciones de tantas mujeres que nos antecedieron y que incluso han perdido la vida", compartió Jovana Alcántar.

De su parte, la diputada federal, Macarena Chávez, habló de la importancia de que haya más sororidad y empatía entre las mujeres; mientras que la regidora Minerba Bautista, compartió su historia y desarrollo personal, desde su paso por el sindicalismo hasta su participación en espacios políticos.

En su intervención, el ex gobernador del estado, Silvano Aureoles Conejo, presentó a las asistentes, la Agenda de Igualdad. Por Amor a México, en donde se incluyen puntos importantes como la integración de un gabinete del 50 por ciento hombres y 50 por ciento mujeres, crear la Secretaria de la Igualdad sustantiva, crear la pensión universal para mujeres, madres solteras, jefas de familia y en desamparo, ampliación de las estancias infantiles, créditos a mujeres, entre otros.

Estuvieron presentes lideresas de diversos municipios del estado, legisladoras locales, diputadas federales, y demás invitadas especiales.

## Saldo blanco en movilizaciones del 8M en Michoacán, reporta Secretaría de Gobierno

- Se contabilizaron 13 movilizaciones en todo el estado sin incidentes de consideración.

Morelia, Michoacán, 8 de marzo de 2023.- El Gobierno de Michoacán, a través de las secretarías de Gobierno y de Seguridad Pública, reporta saldo blanco después de las movilizaciones de esta tarde con motivo del Día Internacional de la Mujer.

El secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña, informó que al corte de las 22:00 horas se contabilizaron 13 movilizaciones en todo el estado sin incidentes de consideración.

"Tenemos saldo blanco de las movilizaciones que se efectuaron en Morelia, Uruapan, Tacámbaro, Apatzingán, Pátzcuaro, Aporo, Zinápcuaro, La Piedad, Zitácuaro, Huetamo e Hidalgo", señaló.

El encargado de la política interna refirió que se dispuso de elementos de corporaciones de auxilio a fin de atender cualquier suceso; no obstante, solo se registraron daños materiales.

En este sentido, Torres Piña reafirmó que el Gobierno de Michoacán, encabezado por Alfredo Ramírez Bedolla, mantendrá su postura de cero tolerancia a cualquier tipo de agresión o violencia hacia las mujeres, así como el respeto a la libre manifestación.



El Gobierno de Michoacán, a través de las secretarías de Gobierno y de Seguridad Pública, reporta saldo blanco después de las movilizaciones de esta tarde con motivo del Día Internacional de la Mujer.

**Se Renta** para oficina o consultorio

Excelente ubicación Salazar Nte 24 esq con Cuauhtémoc, Zitácuaro.

Informes **715 152 90 03**

**CONSULTORIO V.I.D.A.**  
Valoración Integral Diagnóstica Avanzada

Responsable: **Dr. Juan Daniel Cruz Munguía**  
Egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana de la CD. MX.  
Diplomado en Diabetes Hipertensión e Hiperlipidemia por el ITESM campus CD. MX.  
Certificado en Advanced Trauma Life Support (ATLS) por el American College of Surgeons.

**¿Presión Arterial ALTA? ¿Palpitaciones o dolor en el Pecho?**  
**Realizamos estos estudios**

M.A.P.A.

Electrocardiograma

Holter

**Control de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, renales, tiroideas, cardíacas, cerebrales.**

Si eres mayor de 40 años **¡Chécate!!**

Fijo Consultorio: **715-688-11-40**  
Celular Consultorio: **715-123-41-14**

Consultorio: Santos Degollado Ote. 174-D. H. Zitácuaro, Michoacán

# SSM: conoce 8 reglas de oro para cuidar tu salud renal

- La Enfermedad Renal Crónica pone en riesgo la vida de una persona si no recibe atención médica oportuna.

Morelia, Michoacán, 9 de marzo de 2023.- En el Día Mundial del Riñón, que este año lleva por lema "Prepararse para lo inesperado, apoyando a los vulnerables", la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) invita a la población a seguir ocho reglas de oro para prevenir la Enfermedad Renal Crónica (ERC), padecimiento que debe ser tratado con diálisis, hemodiálisis o un trasplante.

De acuerdo con Luis Alfonso Mariscal Ramírez, jefe del servicio de Nefrología del Hospital General "Dr. Miguel Silva", es importante adoptar las siguientes medidas, sobre todo en personas mayores de 25 años:

- 1.- Monitorear de manera periódica la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre, ya que sin un control adecuado puede verse afectada la función renal, sobre todo en pacientes con diabetes, hipertensión y obesidad.
- 2.- No ingerir más de cinco gramos de sal al día, equivalente a una cucharada.
- 3.- Evitar el consumo de alimentos procesados, congelados y enlatados con exceso en sodio, lo que es dañino para los riñones.
- 4.- Consumir dos litros de agua al día.
- 5.- Llevar una dieta balanceada.
- 6.- Realizar actividad física tres veces por semana.
- 7.- No fumar.
- 8.- No tomar medicamentos sin prescripción médica, sobre todo analgésicos y antiinflamatorios.

Los principales síntomas de la Enfermedad Renal Crónica son náuseas, dolores de cabeza, aumento o disminución de la orina, espasmos musculares, falta de apetito y fatiga, de ahí la importancia de acudir al médico una vez al año para una revisión general y adoptar las reglas de oro de la salud renal.

**8 Reglas de oro para la salud renal**

1. No fumes.
2. Monitorea tu presión arterial.
3. Mantente activo y en forma.
4. Mantén tu nivel de glucosa normal.
5. No te automediques.
6. Mantén una hidratación adecuada.
7. Come sano y busca tu peso ideal.
8. Revisa tus riñones si tienes algún factor de riesgo para que se dañen.

Secretaría de Salud Michoacán

**CIRUGÍA NEUROLÓGICA**  
**CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA**

Dr. Gervith Reyes

Agenda una consulta

www.drgervith.com  
contacto@drgervith.com  
(55) 56783727 Citas  
(55) 2240 0481 Urgencias

**ELECTROENCEFALOGRAMA**  
**ELECTROMIOGRAFIA**

ZITÁCUARO	AGENDA TU CITA	CDMX
Salazar Nte. No. 10 Col. Cuahtémoc 715 153 3767	Hospital Ángeles Acoxa Consultorio 100 55 5678 3722 Centro Médico Dalinde Consultorio 506 55 5574 7925	

# Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

## EL QUE SE BURLA, SE LLEVA

La burla por defectos físicos es una conducta más que reprochable, debe ser condenatoria hasta su eliminación, y aunque posiblemente eso no llegue a pasar, si es necesario mencionar del grado de madurez que debe tenerse para hacer mofa de lo que incluso pueda constituir una enfermedad que haya alterado el aspecto físico de alguien. Cuando hace falta la confianza, afectan enormemente los dedos de muchas manos señalando acompañados de risas burlonas, que llegan a un acercamiento animal casi sin diferencia (guardando las proporciones).



Desafortunadamente, cada vez son más los que se suman a la lista de acosados, y es penoso que las escuelas no puedan detenerlo, y más aún que los hogares sigan con los ojos cerrados o sin hacer algo serio para detener este mal de raíz.

No hace falta distraer la vista en búsquedas de lo que podemos considerar los defectos del otro, nos es tan fácil hacer comentarios despectivos de lo que para algunos no es agradable llegando al extremo violento de hacer señalar o fomentar que otros se adhieran a la conducta intolerante que agrande lo que nació para mal y morirá con el mismo fin. Que mente puede llamarse sana si se atreve a sentirse ideal, puro o casto y ve al otro u otros despectivamente, no solo con desagrado, sino que se llegan a volverse incitadores de burlas.

Los hogares sin duda deben ser los sitios en donde se comience con clases serias, formales del respeto a los demás, la escuela debe reforzar el compañerismo y estricto apego a la pluralidad, pues mientras se abuse del pequeño por su tamaño, del niño o niña con pecas por haber nacido así, o del más alto, con mayor peso por gusto o por alguna alteración metabólica, o no se reduzcan los grados en los que sufrimos estos problemas, seguiremos teniendo tareas pendientes en los libros de texto, en los planes de estudio, pero sobre todo en cada hogar que habitamos.

Hace falta entendimiento entre todos, pero sobre todo respeto y amor por nosotros, para denunciar abusos y abusadores, así como tiempo para que no tengan que seguir poniéndonos en los estados y países que otras naciones no recomiendan visitarnos, pues los índices de violencia, los muertos, los acribillados tuvieron orígenes simples, de diferencias y carencias que de haber sido tratados o atendidos seguramente en otras condiciones nos encontraríamos.

No podemos permitir distraernos o gastar el tiempo para burlarnos, para comparar por alguna características que consideremos diferente, antes tendríamos que abrazar la diversidad, que comprender que la comunicación tiene como finalidad el acuerdo, que si alguien nos rebasa en estatura, en dedicación al estudio, o está un poco más bajo, es por su propia historia genética, por su vida y es su estado, lo que no le hace más o menos que todos, pero sobre todo algo que no debe importarnos a la hora de integrarnos, vivir juntos y bien formados.

Es increíble el modo en que se llegan a enseñar desde niños jóvenes y ancianos para burlarse de los demás, sin antes haberse mirado, y detenidos frente al espejo reconocer que todos somos genéticamente hablando y en especie hermanos, igual para trabajar, amar y vivir como humanos y dejando atrás o borrar lo que encontramos por todos lados. Pues ya sea en el internet dentro de las redes sociales que en los periódicos en los que encontramos además de memes y cartones, alteraciones de imágenes, ediciones para mal comparar, afectar y desinformarnos.

No es de buen proceder en cualquiera que sea el caso, hacer cualquier tipo de burla, pues lo realmente valioso es aceptar que la diversidad enriquece y mejora la convivencia social. El ciudadano de hoy debe incidir en la intercultural, en el pluralismo y la diversidad de las ideas.

La libertad debe ser bien aplicada cuando se trata de respetarnos, y no se puede justificar para hablar de expresarnos, pues ser una figura pública no evita ni separa del sentir, llorar o reír como todo humano lo hace, ya sea una persona en particular, o un grupo con quien no compaginemos suficiente, pero antes de querer violentarnos, sería mejor separarnos y de forma respetuoso dejar hacer y dejar pasar sin afectar ni que nos afecten. Y es que, es más que de bajo argumento en tiempos de elección, por ejemplo, burlarse de los lunares la nariz o el cabello, pues los candidatos, mientras los representantes postulantes y/o en su caso triunfantes se dirijan con lealtad, honradez y apego a las solitudes del pueblo, no encuentro porqué tener que hacer o permitir que salgan risas de simplezas personales que agraden o nos son cosas y temas intrínsecas, unipersonales y de sin mayor miramiento no afectan los fines sociales.

Hoy es tiempo, no mañana ni pasado de comenzar a mirarnos todos iguales con nuestras diferencias, madurando en la libertad dada para arroparnos, no solo en las desgracias o las tristezas que tenemos si no en cada momento en que vivimos, en lo también debemos abonar es en conocernos más, pues somos más que cabellos, incluso más que unos ojos, o lo que por fuera se ve, pues en cada una y uno de nosotros vive un ser con capacidad de amar antes que promover odiarnos.

## Desenfrenado camión choca contra 2 vehículos afuera de Conalep, hay 1 herido

+ Uno de los automotores impactados por el furgón acabó volcado.

Zitácuaro, Mich.- 09 de marzo del 2023.- Un camión de carga sin frenos chocó contra otros dos vehículos y uno de ellos quedó volcado, percance que ocurrió en el municipio de Zitácuaro y el cual dejó un herido, así como varios daños materiales, indicaron autoridades policiales y de rescate.

El aparatoso accidente se registró este jueves sobre la carretera hacia Toluca, a la altura del Conalep. Unas personas reportaron el caso al número de emergencias, después acudieron bomberos locales y patrulleros.

El automotor que tuvo la citada falla mecánica es uno tipo rabón, color blanco, cuyo conductor terminó prensado y los vulcanos lo liberaron con apoyo de herramienta hidráulica, luego unos paramédicos lo canalizaron a un hospital para su adecuada atención médica.

Las otras dos unidades siniestradas son un camión fresquero, marca Freightliner, de colores blanco y azul; así como una combi Nissan, color blanco con franjas naranjas. Los ocupantes de estos transportes solo sufrieron crisis nerviosa y mínimas contusiones, ellos fueron revisados por los socorristas.

Los oficiales de Tránsito se encargaron del peritaje correspondiente para deslindar responsabilidades, luego los carros dañados fueron retirados por grúas y llevados a un corralón.



Un camión de carga sin frenos chocó contra otros dos vehículos y uno de ellos quedó volcado, percance que ocurrió en el municipio de Zitácuaro y el cual dejó un herido, así como varios daños materiales, indicaron autoridades policiales y de rescate.

## Padre e hijo mueren en trágico accidente, hay 9 personas heridas

Peribán, Mich.- 09 de marzo de 2023.- La tarde noche del pasado miércoles se registró un trágico accidente de una camioneta en la que viajaban 2 familias de Peribán a Angahuan, dejando como saldo al chofer de la unidad motriz, su pequeño hijo sin vida, además hay personas heridas 9, mismas que fueron internadas en distintos nosocomios de la región.

Los ahora finados fueron reconocidos como Alberto Q., de 41 años de edad y su vástago Ángel Ezequiel Q., de 7 años; mientras que los lesionados son Elvia Margarita M., de 38 años; Maira Karina A., de 26; Omar Humberto M., de 30; Belén Guadalupe Q., de 13; Isaac Omar M., de 11; Kevin Alexis de 8; Maira Denisse M., de 4 y Óscar Jair M., de tan solo 8 meses de nacido.

De acuerdo a la información obtenida en la labor reporteril, se pudo conocer que cerca de las 19:00 horas sobre la carretera antes citada circulaba una camioneta Toyota Tacoma, de color azul, con placas MX-7579-B, la cual era manejada por Alberto, quien presuntamente se encontraba bajo los influjos del alcohol.

Ambas familias se trasladaban a la comunidad de Angahuan y debido al estado inconveniente en que se encontraba el chofer, cerca de la población del Agua Fria, perdió el control de la unidad y se salió del camino, cayendo al río.

Tras el percance, otros automovilistas pidieron el auxilio, mientras que se prestaban a dar ayuda a los afectados, ya que los menores iban en la batea de la camioneta y quedaron regados por toda el área.

Los heridos fueron canalizados a diversos hospitales, falleciendo más tarde el pequeño Ángel Ezequiel en el Santa Fe de Peribán, y su padre en el Regional de Los Reyes, en donde también fueron ingresados varios de los familiares, al igual que en el Seguro Social.

Hasta ambos nosocomios se apersonaron los agentes investigadores de la Fiscalía General del Estado para dar fe de los hechos y ordenar que ambos cadáveres fueran enviados a que les practicaran la necropsia de rigor.

## Bomberos de Zitácuaro

### Motociclista se accidenta en la Zitácuaro - Toluca

H. Zitácuaro, Mich. 8 de Marzo de 2023.- Se informa de un accidente de motocicleta en la carretera Zitácuaro-Toluca, cerca del verificentro. Los bomberos de Zitácuaro llegaron al lugar y encontraron a un hombre de 18 años de pie y consciente. Presentaba un golpe contuso en el brazo derecho y laceraciones en el dedo pulgar y meñique. Se realizó la aseptia necesaria y la madre del hombre se encargó de trasladarlo por sus propios medios. La motocicleta involucrada en el accidente era una Honda CB190R Repsol de color naranja y blanco con placas X. El accidente ocurrió cuando el motociclista se encontraba detrás de una camioneta que intentó hacer un retorno y se dio a la fuga. Los bomberos utilizaron la unidad 018 con 3 elementos a bordo.

### Incendio en casa habitación en la calle prolongación de Degollado

H. Zitácuaro, Mich.- 8 de Marzo de 2023.- Incendio de casa habitación en la Segunda Cerrada de Prolongación de Degollado #X en Zitácuaro. Los bomberos de Zitácuaro se dirigen al lugar en la unidad 09 y encuentran que el fuego ya ha sido sofocado. Se quemó un colchón, cobijas y ropa. El propietario de la casa es valorado y solo presenta hipertensión a consecuencia del incidente. Los bomberos hacen las recomendaciones correspondientes a los propietarios y se retiran del lugar. Se desconocen las causas del incendio. Los bomberos utilizaron la unidad 09 con 4 elementos a bordo.

### Limpieza de carretera después del accidente afuera del Conalep

H. Zitácuaro, Mich.- 9 de Marzo de 2023.- El cuerpo de bomberos de Zitácuaro informa que se trasladaron a la Carretera Federal Zitácuaro-Toluca para realizar la limpieza de la carretera después de un accidente que la dejó resbalosa. Con la ayuda de un camión Motobomba y pipas de SAPAS, se limpió y retiró escombros de un área de aproximadamente 200 metros para evitar accidentes mayores. Durante la limpieza, ocurrieron cuatro caídas de motocicletas, pero no resultaron personas lesionadas. La unidad utilizada fue la 1916, 015, 225, y había 10 elementos a bordo. Después de terminar la limpieza, se retiraron del lugar.

### Incendio de pastizal en la calle México 68

H. Zitácuaro, Mich.- 9 de Marzo de 2023.- Bomberos de Zitácuaro recibió un reporte sobre un incendio de pastizal en la calle México 68 camino a Manga de Clavo, a donde se dirigieron de inmediato. Al llegar, encontraron el incendio en la orilla del camino y procedieron a apagarlo en su totalidad. Se desconocen las causas del incendio. El reporte fue realizado por un hombre de 30 años y no se proporcionó más información sobre él. La unidad utilizada fue la 012 y había tres elementos a bordo. El incendio fue extinguido entre las 14:42 y las 15:13 horas.

## Suscríbase al periódico

La Región

y recíbalo en su casa u oficina jueves y sábados.

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

\$ 500.00 por un año