

**"Araceli Saucedo no traicionó al PRD" señala Ulises Romero**

5 ▶



**El nuevo Congreso está llamado a hacer historia: Celeste Ascencio**

7 ▶



**Bomberos rescatan en el Río San Juan Viejo el Cuerpo de un Hombre arrastrado por la corriente**

12 ▶

**Zitácuaro se suma al paro de trabajadores del Poder Judicial**

2 ▶



**Yunuén Reyes Archundia es designada directora del Conalep Plantel Zitácuaro**

7 ▶



**Se inaugura la calle "La Barranca" pavimentada con concreto hidráulico, beneficiando a instituciones educativas, así como gente de la localidad y alrededores**



5 ▶



**Supera expectativas la consulta pública para el Programa de Desarrollo Urbano**

5 ▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escáreame



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

# Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACAN

Fundador y Director General: René Serrano García

SABADO  
31 de Agosto de 2024

AÑO XL  
No. 2910



**Presidencia del bosque este año llegará hasta el 95% estiman autoridades**

2 ▶



**Anuncia Toño Ixtláhuac inauguración de la clínica de salud integral el 17 de septiembre y presenta los primeros nombramientos de la administración 2024-2027**

8 ▶



# Zitácuaro se suma al paro de trabajadores del Poder Judicial

- La acción es indefinida

H. Zitácuaro Michoacán, 28 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Al igual que a nivel nacional, trabajadores del Poder Judicial del distrito de Zitácuaro se sumaron al paro indefinido que se lleva a cabo a nivel país para protestar por la aprobación a la reforma del poder judicial. Además del paro de labores, a las afueras de los diferentes juzgados se colocaron pancartas para expresar su inconformidad por dicha reforma.

Al respecto Gerardo Chávez, representante sindical expuso que anteriormente paga acceder a la función de ministro los interesados tenían que pasar por una serie de exámenes, esto garantizaba que cubrieran el perfil y todos los conocimientos necesarios.

En cambio la reforma que acaban de aprobar señala que esta designación es por elección popular y esto no garantiza que se cubran varios aspectos y de esto

no están de acuerdo así como otros aspectos que involucra directamente a los trabajadores.

En entrevista precisó que los servicios normales que llevan a cabo los juzgados no se hacen, sólo aquellas cuestiones urgentes como una libertad o alguna audiencia donde se haga algún dictamen, todo lo demás está suspendido.

En estas acciones dijo que participan alrededor de 50 trabajadores y están conscientes de la afectación que se genera a abogados y usuarios, por lo que ofreció una disculpa pero reiteró que sólo con este tipo de medidas a veces los voltean a ver.

# Presas del bosque este año llegará hasta el 95% estiman autoridades

- Canales, ríos y escurrimientos han contribuido a su recuperación

H. Zitácuaro, Michoacán, 28 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Gracias a la abundante temporada de lluvias, y aportación de canales, ríos y escurrimientos este año la Presa del Bosque podría alcanzar el 95% o hasta el 100% de su capacidad total.

Así lo estimó Pedro Mondragón López titular de la Secretaría de Agronomía y Medio Ambiente, quien destacó que hay ánimo en productores porque tendrán agua para el riego de sus cultivos, pero también de pescadores que pescan en este cuerpo de agua y confían en que la producción sea abundante de carpa y tilapia.

En entrevista señaló que mediante recorridos se ha visto que este lugar trae importante cantidad de agua a través de los canales y esto cada día contribuye a que se recupere.

Recordó que este año durante la temporada de estiaje, la Presa del Bosque llegó al mínimo de su capacidad que es menos de la tercera parte, y esto preocupó a vecinos de los alrededores pero poco a poco se ha ido recuperando de forma importante.

Agregó que además de servir para la producción de pesca, riego de cultivos de la parte baja, el agua de esta presa se utiliza para abastecer a la zona conurbada de la ciudad de México y el Estado de México. La ventaja es que los pronósticos señalan que continuarán las lluvias



Al igual que a nivel nacional, trabajadores del Poder Judicial del distrito de Zitácuaro se sumaron al paro indefinido que se lleva a cabo a nivel país para protestar por la aprobación a la reforma del poder judicial.



Gracias a la abundante temporada de lluvias, y aportación de canales, ríos y escurrimientos este año la Presa del Bosque podría alcanzar el 95% o hasta el 100% de su capacidad total. Así lo estimó Pedro Mondragón López titular de la Secretaría de Agronomía y Medio Ambiente,



## 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

# Este regreso a Clases



SAMSUNG  
Galaxy S24 Ultra

EQUIPO NO INCLUIDO

CONTRATA O RENUEVA CON UN

PLAN TELCEL  
**PLUS 4** | CON **10 GB** | POR SOLO **\$499** AL MES

**EVONET**  
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad



1) Los GB incluidos pueden ser utilizados estando en México, E.U.A. y Canadá. Aplica Política Sin Fronteras: [www.telcel.com/hispanoera](http://www.telcel.com/hispanoera) El usuario podrá hacer uso de los datos incluidos a través de cualquiera de las tecnologías disponibles y ofrecidas por Telcel (2G, 3G y 4G), así como 5G conforme disponible y de acuerdo a las coberturas anunciadas en [www.telcel.com/cobertura](http://www.telcel.com/cobertura) siempre y cuando, el equipo terminal utilizado cuente con las capacidades técnicas necesarias, cuente con un Chip Inteligente (SIM Card), versión 6.2 o posterior y se encuentre dentro de la cobertura garantizada 5G. 2) Redes Sociales: Aplica Política de Uso de Redes Sociales: [www.telcel.com/redesociales](http://www.telcel.com/redesociales) 3) Minutos y Mensajes: aplican para llamadas y recibir llamadas estando dentro de y hacia a México, Estados Unidos y Canadá. Aplica Política de Uso de Servicios Sin Fronteras: [www.telcel.com/sinfronteras](http://www.telcel.com/sinfronteras) y Política para Prevenir Prácticas Prohibidas: [www.telcel.com/evoinadecado](http://www.telcel.com/evoinadecado) Consulte términos, condiciones, políticas, folios de registro IT y precio de equipos en [www.telcel.com](http://www.telcel.com) Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes Ilustrativas. Equipo NO INCLUIDO. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Vigente del 1 al 31 de agosto de 2024.

## No sólo es el teleférico; estas son las 9 obras más impulsadas por Bedolla para modernizar la movilidad en Morelia



El gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla ha emprendido un ambicioso Plan Integral de Infraestructura que contempla nueve obras de impacto metropolitano, con el objetivo de transformar la movilidad en Morelia.

Morelia, Michoacán, 29 de agosto de 2024.- El gobierno de Alfredo Ramírez Bedolla ha emprendido un ambicioso Plan Integral de Infraestructura que contempla

nueve obras de impacto metropolitano, con el objetivo de transformar la movilidad en Morelia.

Se trata del puente superior vehicular

de Villas del Pedregal; la continuación de la avenida Amalia Solórzano; los distribuidores viales de las salidas a Pátzcuaro, Salamanca y Mil Cumbres; el distribuidor vial del mercado de abastos; el segundo anillo periférico, el teleférico y el proyecto del metrobús.

El mandatario informó que actualmente se construye el primer segmento del segundo circuito periférico de Morelia para conectar las salidas Pátzcuaro y Quiroga, el cual se entregará en junio de 2025 y que también se edifica el puente superior vehicular de Villas del Pedregal que se concluirá en mayo del siguiente año.

Señaló que entre las obras que ya fueron concluidas se encuentran los distribuidores viales de las salidas a Salamanca y Mil Cumbres; mientras que el de la salida a Pátzcuaro y el del mercado de abastos ya fueron licitados y que las obras iniciarán en noviembre de este año.

Respecto a la continuación de la avenida Amalia Solórzano, dijo que la obra se realizará hasta conectar con la carretera federal a Pátzcuaro; sobre el teleférico para la capital michoacana, detalló que se construirá con recurso 100 por ciento estatal y que el proyecto contempla en una primera etapa la línea 1 que irá del Estadio Morelos al zoológico, y en una segunda etapa una extensión hasta Santa María.

Sobre el proyecto del metrobús que presentó a la presidenta electa, Claudia Sheinbaum, refirió que ya se encuentra en la Unidad de Inversiones en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), el cual ha sido también revisado por Banobras con comentarios positivos.

Por su parte, la secretaria de Desarrollo Urbano y Movilidad, Gladys Butanda Macías, expuso que estos grandes proyectos mejorarán significativamente la conectividad y calidad de vida de las y los morelianos, ya que no solo buscan optimizar el flujo vehicular y reducir los tiempos de traslado, sino que también ponen como eje central a las personas peatonas, priorizando su seguridad y comodidad.

## Anuncia Bedolla firma del Decreto para Certificación contra la Deforestación en Michoacán

Ciudad de México, 28 de agosto de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla firmará mañana el Decreto para Certificación contra la Deforestación en Michoacán, el cual cumplirá con los estándares que marca la Entidad Mexicana de Acreditación y que establece el comercio internacional; esto, como una medida legal y administrativa urgente para combatir la tala forestal generada por la siembra irregular de aguacate y berries.

En conferencia de prensa, el mandatario explicó que será una certificación voluntaria, donde empaques y huertas contarán con la certificación Pro-Forest Avocado, con lo cual, el consumidor de Estados Unidos, así como de Europa, a donde exporta Michoacán aguacate y otros frutos, tenga la certeza que

vienen de huertas legales y que no han incurrido en malas prácticas de impacto ambiental, como la tala y la quema.

Detalló que para llevar a cabo este proceso se trabajará con organismos certificadores como Sohnos, Cidam, Pamfa A. C., Normich A.C., Metrocert y Ema, Entidad Mexicana de Acreditación.

Además, Ramírez Bedolla manifestó que se tienen detectadas 819 huertas que superan las 5 mil hectáreas que cuentan con denuncias por incurrir en cambio de uso de suelo, lo cual se estableció luego de ampliar la capacidad técnica y tecnológica para vigilar las 6 millones de hectáreas que comprende el territorio michoacano.

Señaló que Michoacán exporta entre 1.3

y 1.5 millones de toneladas de aguacate a Estados Unidos, por ello, la importancia de atender el tema ambiental y de formalización laboral de los trabajadores, temas observados por el T-MEC, además de varias ONG que señalan que si no se cumple con las normas ambientales se puede generar un bloqueo a empaques por exportar aguacate proveniente de huertas que realizaron actividades de deforestación.

En tanto, el secretario del Medio Ambiente, Alejandro Méndez López, informó que hasta el momento van 327 denuncias que se han generado como resultado de la implementación del sistema de videovigilancia satelital llamado Guardián Forestal, las cuales están catalogadas como

alta prioridad.

Recalcó que esta tecnología permite frenar el cambio de uso de suelo, ya que se brindan evidencias para la toma de decisiones judiciales y administrativas.

Por su parte, Arlinee Marín Contreras, directora de Proyectos de Innovaciones Tecnológicas de Iberoamérica del Guardián Forestal, explicó que el sistema opera a través de tres métodos denominados Hasen, Alegras GFW y Método GF, que trabajan con un algoritmo de inteligencia artificial en los 58 mil kilómetros cuadrados de territorio estatal, de manera automática y sin intervención humana.

Además, dijo que el sistema especifica zonas que fueron deforestadas, a cuántas hectáreas corresponden y cuáles fueron las causas que originaron esta actividad; ubica ollas de agua que se posicionaron para impedir el flujo natural del recurso, y que luego, fueron llenadas con agua extraída de manera ilegal, afectando al lago de Pátzcuaro.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla firmará mañana el Decreto para Certificación contra la Deforestación en Michoacán, el cual cumplirá con los estándares que marca la Entidad Mexicana de Acreditación y que establece el comercio internacional; esto, como una medida legal y administrativa urgente para combatir la tala forestal generada por la siembra irregular de aguacate y berries.

# Supera expectativas la consulta pública para el Programa de Desarrollo Urbano

- Culmina el 31 de agosto

H. Zitácuaro Michoacán, 29 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La consulta pública para la creación del Programa de Desarrollo Urbano ha superado expectativas, pues suman más de 100 ciudadanos que han expresado su sentir.

Para captar la opinión de los ciudadanos, desde el 21 de julio y hasta el 31 de agosto, fueron instalados dos módulos: uno a las afueras de la Presidencia y otro más en la central de autobuses; ahí se brinda toda la información a quien quiera saber del tema.

Asimismo los zitacuarenses pueden conocer más información del programa descargando el documento en el siguiente enlace: <https://drive.google.com/.../1Lf0Dd9RjPqMSepKwem.../view...> y puede participar en el siguiente link <https://forms.gle/Kpmi3Q1UbBLCtoFC8>

Yuritz Rivas Cesarez, responsable de la consulta, señaló que es vital que la población participe, se involucre en el tema y esté informada. En este sentido se dijo satisfecha de los resultados obtenidos, pues se esperaba

menos participación por ser la primera vez que se busca que Zitácuaro tenga un programa de desarrollo urbano.

Recalcó que con el Programa de Desarrollo Urbano, se busca mejorar la calidad de vida de los habitantes mediante, ya que por primera vez en la historia del municipio se tendrá acceso a un desarrollo urbano planificado, equitativo y sostenible, protegiendo el medio ambiente y fomentando la participación ciudadana. Así como esta consulta los ciudadanos han tenido oportunidad de opinar sobre varios temas, entre ellos: la reducción de desigualdades urbanas y rurales, desarrollo económico sostenible, protección del medio ambiente; mejora de infraestructura y servicios públicos, participación ciudadana y



La consulta pública para la creación del Programa de Desarrollo Urbano ha superado expectativas, pues suman más de 100 ciudadanos que han expresado su sentir. Yuritz Rivas Cesarez, responsable de la consulta, señaló que es vital que la población participe, se involucre en el tema y esté informada.

gobernanza así como lo que tiene que ver con la preparación para el futuro.

## Se inaugura la calle "La Barranca" pavimentada con concreto hidráulico, beneficiando a instituciones educativas, así como gente de la localidad y alrededores

Loc. "La Barranca" 5ta. Manzana de la Comunidad Indígena de Crescencio Morales, Zitácuaro, Michoacán. Con el corte de listón de esta obra, se cumple un objetivo más y la inversión en infraestructura se da sin importar el color, la ideología política y creencia de cada habitante, la inclusión es fundamental para el desarrollo y mejora de la calidad de vida de todos los habitantes, así el concejo de autogobierno en trabajo colaborativo con la gente de la localidad trabajando de la mano para poder mejorar su entorno social y un mejor bienestar en familia.

Con esta obra inaugurada, en poco tiempo, el presupuesto directo está mejorando el entorno de infraestructura, que no había con gobiernos anteriores y que hoy es una muestra que los autogobiernos y presupuesto directo bien administrado y ejecutado en colaboración conjunta con el pueblo es una salida al estancamiento que las comunidades originarias de Michoacán han tenido históricamente.

@Autogobiernossi

@presupuestodirectomichoacán

@concejosdeautogobiernosmichoacán

Miércoles 28 de agosto de 2024, C. I. Crescencio Morales.

- Juntos Construyendo un Nuevo Gobierno



Con esta obra inaugurada, en poco tiempo, el presupuesto directo está mejorando el entorno de infraestructura, que no había con gobiernos anteriores y que hoy es una muestra que los autogobiernos y presupuesto directo bien administrado y ejecutado en colaboración conjunta con el pueblo es una salida al estancamiento que las comunidades originarias de Michoacán han tenido históricamente.

## "Araceli Saucedo no traicionó al PRD" señala Ulises Romero

- Estaba en un estado de indefensión porque no hay senadores para una bancada del PRD en el Senado.

H. Zitácuaro Michoacán, 28 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Luego de que Araceli Saucedo se registrara como parte de la bancada de Morena a pesar de haber obtenido el triunfo como candidata de los partidos PRI, PAN y PRD, el regidor del ayuntamiento de Zitácuaro, Ulises Romero Hernández dejó claro que la actual senadora no traicionó al PRD, sigue siendo militante y trabajará desde la izquierda que es el movimiento del que proviene.

En entrevista explicó que en el Senado de la República, mínimo se requieren de 5 senadores para conformar una bancada, el PRD no alcanzó esta cantidad por lo que Araceli estaba en un proceso de indefensión y tuvo que sumarse a una bancada.

Como regidor de la fracción del PRD del Ayuntamiento de Zitácuaro y actual militante del sol azteca, dió su total respaldo a Araceli Saucedo y reconoció que tuvo que analizar muy bien la situación en la que ella se encontraba para tomar esta decisión.

"Ella no deja de ser militante del PRD, y solo colaborará con las reformas que crea que son convenientes para todos los mexicanos, por lo tanto con la investidura que representa apoyará a los 12 estados donde todavía existe el PRD", dijo.

Invitó a los ciudadanos a seguir creyendo en ella, no se va de la izquierda ya que siempre verá por el bien de Michoacán y abonará según lo pueda hacer, pero tuvo que sumarse a una bancada y en este caso la mas adecuada fue Morena por ser de izquierda.

Romero Hernández, destacó como militante del PRD el escenario difícil en el que se encuentran, pues la gente no entiende que el sol azteca sigue vigentes en varios estados pero no a nivel nacional, por ejemplo en Michoacán se sigue trabajando para fortalecer al partido desde las posiciones que se pudieran ganar.

Cuestionó a personajes que via redes sociales han criticado esta situación de la senadora, cuando no tienen calidad moral para hacerlo porque ellos han estado en diferentes partidos sin ningún remordimiento y eso sí ha sido chapulíneo.



Luego de que Araceli Saucedo se registrara como parte de la bancada de Morena a pesar de haber obtenido el triunfo como candidata de los partidos PRI, PAN y PRD, el regidor del ayuntamiento de Zitácuaro, Ulises Romero Hernández dejó claro que la actual senadora no traicionó al PRD, sigue siendo militante y trabajará desde la izquierda que es el movimiento del que proviene.

**La Región**  
\$10.00 Ejemplar

# El teleférico y el metrobús van a revolucionar la movilidad y el transporte público en Morelia: Bedolla



Con la construcción del teleférico y el metrobús, se complementa el Plan Integral de Infraestructura para la Movilidad de Morelia, el cual consta de nueve obras, refirió el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, al presentar el proyecto de transporte masivo.

Morelia, Michoacán, 28 de agosto de 2024.- Con la construcción del teleférico y el metrobús, se complementa el Plan Integral de Infraestructura para la Movilidad de Morelia, el cual consta de nueve obras, refirió el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, al presentar el proyecto de transporte masivo.

Ambas forman parte de la Agenda Estatal por la Movilidad Urbana Sustentable, con la cual se pretende transformar la calidad de vida de la población, garantizando el derecho a la ciudad y a la movilidad, en condiciones de seguridad.

El mandatario informó que el metrobús atendería la demanda de transporte para más de 130 mil personas al día, el cual contempla una inversión de 2 mil 295 millones de pesos. Mientras que el teleférico transportará de 18 mil a 22 mil usuarios al día.

Señaló que el proyecto del metrobús ya se

encuentra en la Unidad de Inversiones en la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), el cual ha sido también revisado por Banobras con comentarios positivos.

El gobernador recaló que el Plan Integral de Infraestructura para la Movilidad de Morelia consiste en nueve proyectos de impacto metropolitano, dos de los cuales ya están concluidos: los distribuidores viales de las salidas a Salamanca y Mil Cumbres y dos más en proceso: el primer segmento del segundo anillo periférico y el puente superior de Villas del Pedregal.

Asimismo, cinco más en proyecto: el puente elevado del mercado de abastos, el distribuidor vial en salida a Pátzcuaro, la continuación de la avenida Amalia Solórzano y los ya mencionados: teleférico y metrobús.

Con estas y otras acciones se pretende dar dinamismo y agilidad al transporte público y privado, al manejo de mercancías, a la industria y en general, a la movilidad, la cual, por años, se ha visto afectada por la gran cantidad de vehículos que saturan las vialidades.

## Que no quepa duda, la ruta sigue siendo por la izquierda y por el PRD: Araceli Saucedo

**-Destacó que su naturaleza política es de izquierda y perredista, por ello la determinación de buscar los canales idóneos para fortalecer al instituto político en el que ha militado por más de 20 años.**

Que no quepa duda, la ruta sigue siendo por la izquierda y por el Partido de la Revolución Democrática, en donde el interés común de las y los michoacanos estará siempre en el centro, recaló la senadora electa Araceli Saucedo Reyes.

Destacó que su naturaleza política es de izquierda y perredista, por ello la determinación de buscar los canales idóneos para fortalecer al instituto político en el que ha militado por más de 20 años, en apego a los principios que le dieron vida, y que son los que han regido su tarea pública durante todos estos años.

“No hay incongruencia en buscar fortalecer desde la trinchera de la izquierda a un partido que tanto ha aportado a la historia de México y a su desarrollo democrático, no hay doblez en seguir defendiendo las causas de la gente, de los sectores más vulnerables, de las mujeres, las infancias, no hay traición cuando el compromiso es a favor de que los derechos de todas y todos se hagan valer en el ejercicio de la tarea pública”.

Araceli Saucedo señaló que en un acto profundo de consciencia y de congruencia, tiene claro que las coincidencias entre las fuerzas de izquierda que existen en el país, permitirán potenciar la transformación que por décadas el pueblo de México ha venido exigiendo frente a los abusos del poder, y que hoy como nunca, resulta un deber histórico sumar para que esos cambios florezcan plenamente.

“El espacio que habré de ocupar dentro de la bancada de Morena en el Senado de la República, es en apego pleno a los principios de mi partido, el PRD, y de su histórica lucha de izquierda”.

Apuntó que la alianza electoral terminó, y su compromiso seguirá siendo por fortalecer al PRD en Michoacán y en las entidades federativas en las que aún cuenta con registro, a fin de retomar el cauce y la identidad que le dio origen y está plasmada en sus documentos básicos.



Que no quepa duda, la ruta sigue siendo por la izquierda y por el Partido de la Revolución Democrática, en donde el interés común de las y los michoacanos estará siempre en el centro, recaló la senadora electa Araceli Saucedo Reyes.

## Revisan Bedolla y próximo titular de la SICT, proyectos de infraestructura para Michoacán

Ciudad de México, 29 de agosto de 2024.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el próximo titular de la Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes (SICT), Jesús Antonio Esteva Medina, revisaron proyectos de infraestructura carretera y movilidad urbana presentados recientemente a la presidenta electa, Claudia Sheinbaum Pardo.

En reunión de seguimiento a las propuestas de obra para mejorar la conectividad y productividad del estado, el mandatario expuso el plan de modernización de la carretera federal Manzanillo-Lázaro Cárdenas-La Unión, la construcción de la autopista Uruapan-Zamora, la continuación del segundo anillo periférico de Morelia y el metrobús para la capital michoacana.

El gobernador explicó la conveniencia de incluir estos proyectos en el paquete de inversión de la siguiente administración federal, al mencionar ventajas de desarrollo productivo y turístico para el estado y entidades aledañas como Colima, Guerrero y Estado de México.

Agregó que, con recursos estatales y de inversión multianual, se ejecuta obra importante en Michoacán para rehabilitar la red carretera, construir vialidades y libramientos necesarios en Morelia, Uruapan y La Piedad, entre otros municipios.

Al respecto, Esteva Medina comentó que se mantendrá comunicación con el titular de la Secretaría de Comunicaciones y Obras Públicas, Rogelio Zarazúa Sánchez, a fin de analizar especificaciones de cada proyecto.

Recordó que esa fue la instrucción de la presidenta electa tras la reunión sostenida con los gobernadores de cada estado para valorar y priorizar las propuestas que serán respaldadas.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla y el próximo titular de la Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes (SICT), Jesús Antonio Esteva Medina, revisaron proyectos de infraestructura carretera y movilidad urbana presentados recientemente a la presidenta electa, Claudia Sheinbaum Pardo.

# El nuevo Congreso está llamado a hacer historia: Celeste Ascencio

- La senadora electa felicitó a Adán Augusto López por su designación como coordinador parlamentario de Morena en la Cámara Alta



En el marco de la sesión plenaria donde Adán Augusto fue nombrado próximo coordinador parlamentario de Morena en la Cámara Alta, la Senadora electa por Michoacán afirmó que el Congreso que entrará en funciones está llamado a hacer historia.

Ciudad de México, a 28 de agosto del 2024. En el marco de la sesión plenaria donde Adán Augusto fue nombrado próximo coordinador parlamentario de Morena en la Cámara Alta, la Senadora electa por Michoacán afirmó que el Congreso que entrará en funciones está

llamado a hacer historia.

“Lo dijo muy claro la Doctora Claudia Sheinbaum, al señalar que, como ocurrió con los constituyentes de 1917, los constituyentes del 2024 vamos a hacer historia con la aprobación de la reforma judicial y otros cambios constitucionales que México requiere”, destacó al participar en la sesión celebrada en la Ciudad de México.

Ascencio, quien se convertirá en la senadora más joven que haya tenido Michoacán, hizo suya la postura de la próxima Presidenta de México, sobre la necesidad irrenunciable de consumar la reforma al Poder Judicial, a pesar de las resistencias del intereses de grupos locales o extranjeros.

“Dice la doctora Claudia Sheinbaum, que ahora resulta que para nuestros adversarios o en el exterior, era una sorpresa que iba a haber un cambio en el Poder Judicial, cuando desde febrero de este año lo estuvimos planteando y en la campaña fue una de nuestras principales banderas y compromisos”, expuso.

Además, coincidió en que mal haría ella y el resto de legisladores de la 4T, en no cumplir con el mandato popular depositado en las urnas, de llevar a cabo la reforma judicial para transitar hacia un verdadero sistema de justicia en el país y a la aplicación del Estado

## Raúl Morón toma protesta como senador por Michoacán con compromiso de construir un estado con justicia y bienestar

Ciudad de México.- 29 de agosto de 2024. - Raúl Morón Orozco tomó protesta como senador de la República por Michoacán, comprometiéndose a ser un activo de valor para el avance de la Cuarta Transformación y construir un Michoacán con justicia y bienestar.

Con más de un millón de votos, el pueblo de Michoacán mostró su confianza en Morón, quien aseguró que hará valer su participación activa en la bancada de Morena y trabajo en las comisiones que participe.

A partir del 1 de septiembre, Morón y el Grupo Parlamentario de Morena trabajarán para cumplir con las reformas necesarias para transitar hacia un país garantista de derechos, como la fortalecer al Poder Judicial y robustecer los programas sociales.

Con su liderazgo y experiencia, Morón busca ser un operador político de confianza para la presidenta electa, Claudia Sheinbaum Pardo, y contribuir al desarrollo de Michoacán.



Raúl Morón Orozco tomó protesta como senador de la República por Michoacán, comprometiéndose a ser un activo de valor para el avance de la Cuarta Transformación y construir un Michoacán con justicia y bienestar.

de Derecho.

Durante la sesión plenaria se votó de forma

## Abierta la convocatoria para apoyos a migrantes con Programa Sueño Michoacano

Morelia, Michoacán, 30 de agosto de 2024.- Con apoyos que van de los 25 mil a los 125 mil pesos, la Secretaría del Migrante brinda apoyos económicos a migrantes en retorno, sus familias u organizaciones, con el propósito de que puedan emprender negocios o invertir en los que ya tienen para hacer crecer su patrimonio, así lo informó la titular de la dependencia, Andrea López Contreras.

En conferencia de prensa, detalló que se manejan tres modalidades, como Emprendimiento Individual, que brinda apoyo de hasta 25 mil pesos; Inversión Familiar, con hasta 50 mil pesos y coinversión del 30 por ciento del proyecto; y el de Inversión Comunitaria, con el cual se otorga un apoyo de 125 mil pesos, en coinversión del 50 por ciento del proyecto.

Destacó que estos apoyos de la Semigrante están destinados para la adquisición de bienes muebles, maquinaria, equipo o herramientas.

López Contreras dio a conocer que la convocatoria se abrió el pasado martes 27 de agosto y continuará hasta el viernes 13 de septiembre del presente año.

Para dicha operación se tendrá que realizar la recepción de solicitudes, revisión de documentación, dictaminación de resultados y entrega de apoyos económicos. De igual manera, se lleva a cabo la capacitación, comprobación de inversión de los proyectos y seguimiento.

Expuso los requisitos para acceder al Programa Sueño Michoacano y explicó que se debe realizar una solicitud, la cual puede descargarse de la página de la Secretaría <https://migrante.michoacan.gob.mx/>, o en las instalaciones de la dependencia, ubicadas en Colegio Militar 230 de la colonia Chapultepec Norte, en Morelia, o acudir con los enlaces migrantes en cada uno de los municipios o comunidades con autogobierno.

## Yunuén Catalina Reyes Archundia nueva directora de Conalep Zitácuaro

- Asumirá funciones a partir de la próxima semana

H. Zitácuaro Michoacán, 30 de agosto de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La Doctora Yunuén Catalina Reyes Archundia fue designada como la nueva directora del Conalep Zitácuaro Plantel 240 y se espera que asuma funciones la próxima semana.

Dicha decisión se dió en la junta de gobierno extraordinaria del Conalep Michoacán, donde se valoró su formación académica y la experiencia docente.

De acuerdo a su trayectoria ha fungido como docente en instituciones de nivel medio superior y superior, incluso en el nivel básico. Entre ellos se encuentra la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 164 y también en la Escuela Telesecundaria 202 ubicada en la primera manzana de la tenencia de Nicolás Romero de este municipio.

Vía redes sociales, el Director General de Conalep Michoacán, Osvaldo Ruiz Ramírez dió

unánime para que Adán Augusto López sea quien encabece al grupo parlamentario de Morena – conformado por 66 senadores -, al ser nombrado coordinador, y como vicecoordinador se designó a Ignacio Mier.

Celeste Ascencio felicitó a López y a Mier por la encomienda histórica depositada en sus personas y manifestó su respaldo para acompañar los esfuerzos que permitan avanzar en el camino de la transformación.



Con apoyos que van de los 25 mil a los 125 mil pesos, la Secretaría del Migrante brinda apoyos económicos a migrantes en retorno, sus familias u organizaciones, con el propósito de que puedan emprender negocios o invertir en los que ya tienen para hacer crecer su patrimonio, así lo informó la titular de la dependencia, Andrea López Contreras.



a conocer esta designación y valoró la aportación a la educación que ha hecho la Dra. Yunuén Catalina Reyes Archundia.

# Unidad Móvil de Mastografía estará varios días en Zitácuaro

- 29 y 30 de agosto, y del 2 al 6 de septiembre en el DIF Municipal



La Unidad Móvil de Mastografía de la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado, estará varios días en el municipio a fin de que mujeres mayores de 40 años se hagan este estudio.

H. Zitácuaro Michoacán, 29 de agosto de 2024. - Por: Guadalupe Solache Rebollo. La Unidad Móvil de Mastografía de la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado, estará varios días en el municipio a fin de que mujeres mayores de 40 años se hagan este estudio.

estudio en el DIF Municipal este 29 y 30 de agosto y posteriormente del 2 al 6 de septiembre. Las mujeres interesadas en hacerse la mastografía deben acudir con credencial de elector, ropa cómoda, con el baño diario y sin haber usado desodorante o cremas.

Se tiene previsto que ofrezca este

María Teresa Martínez Ortiz, auxiliar

Refirió que si bien es cierto el estudio va dirigido a mujeres mayores de 40 años, cada día se están haciendo detecciones a mujeres de 25 y 30 años, por lo tanto es importante que la mujer se cuide y esté al pendiente de su salud, principalmente a quienes tienen antecedentes familiares de cáncer o situaciones de riesgo como no haber tenido hijos, empezar su menstruación a muy temprana edad, que fume o que tome.

de la dirección del Centro de Salud explicó que todavía el cáncer de mama es una de las primeras causas de muerte en la mujer, esto se debe a que no se cuida ni se atiende a tiempo.

En entrevista recalcó que el cáncer de mama es curable, siempre y cuando éste se detecte a tiempo, y esto es posible con el mastógrafo pues detecta las posibles anomalías que pueden tener los senos, dando pie al inicio del debido tratamiento.

Gracias a que los resultados son digitales, el resultado está en menos de 30 días y en caso de haber una anomalía de inmediato se da inicio al tratamiento.

25 y 30 años como cáncer de mama

## Anuncia Toño Ixtláhuac inauguración de la clínica de salud integral el 17 de septiembre y presenta los primeros nombramientos de la administración 2024-2027

- Edgar Cuitláhuac Pichardo será el responsable del área jurídica y Servando Rueda Cázares seguirá de cronista.

H. Zitácuaro Michoacán, 30 de agosto de 2024. - Por: Guadalupe Solache Rebollo. En conferencia de prensa, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, Presidente Municipal electo de Zitácuaro, anunció que será el día 17 cuando se inaugure la Clínica Integral de Salud que está en La Joya.

En el caso de la clínica, ésta funcionará inicialmente con 4 máquinas de hemodiálisis, rayos x, laboratorio clínico, ultrasonido, medicina general, medicina interna, traumatología y posiblemente farmacia entre otros servicios. "Nadie se había atrevido a un proyecto de salud como este y vale la pena decir que el proyecto nace de las 100 soluciones", expresó Toño Ixtláhuac, quien dejó claro que estará dirigida por el ayuntamiento y no se concesionará.

Acompañado de Teresa Huerta Padilla, síndica Municipal del cabildo, anunció los primeros dos nombramientos de la administración, entre ellos Edgar Cuitláhuac Pichardo en el área jurídica y Servando Rueda Cázares continuará como cronista.

Asimismo comentó que después del día 1 de septiembre se irán dando los nombramientos de forma paulatina de quienes encabezarán las distintas dependencias.

Adelantó también que habrá cambios en los juzgados cívicos así como en diferentes direcciones, se están valorando los mejores perfiles. En este sentido, precisó que no está obligado a pagar cuotas de grupo, pero sí se va a integrar gente valiosa de Morena que tenga proyectos.

En cuanto a las convocatorias para dirigir las dependencias de educación, cultura, deporte, y turismo agregó que ya se han recibido varias propuestas. Para atenderlas hay personas revisando las propuestas, ya que además de presentar un proyecto deberán ser parte del movimiento de campaña.



En conferencia de prensa, Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela, Presidente Municipal electo de Zitácuaro, anunció que será el día 17 cuando se inaugure la Clínica Integral de Salud que está en La Joya.

**Ahh Chingá...!**

Así Nació La Palabra "Chamba". "Chamba" es una palabra que en México se refiere a "trabajo" o "empleo" y su origen viene de la migración de braceros nacionales hacia Estados Unidos en la década de 1940; cuando sus contratos se vencían, debían acudir a la oficina del Chamber of Commerce o Cámara de Comercio para renovar sus permisos de trabajo en la Chamber y con el paso del tiempo se fue degenerando y coloquialmente decían: "Voy a la chamba" o "voy a 'champear'". Algunos expertos aseguran que el origen de la palabra "chamba" es mucho más antiguo, mientras que la Real Academia Española la acepta para referirse a empleo, trabajo, ocupación, no sólo en México, sino también en Centroamérica además de Ecuador, Venezuela y Colombia.

El origen de la palabra chamba

Así nació la palabra "Chamba"

¡HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES: ¡¡MUCHAS FELICIDADES A TODOS LOS ABUELTOS!! LOS QUE SE ENCUENTRAN AQUÍ Y LOS QUE ESTÁN EN EL CIELO. SI TIENES UNA ABUELITA O UNA MAMA YA GRANDE O MAYOR Ten presente que ya no tiene las fuerzas necesarias como cuando era joven, ya nada es igual, se cansa más pronto, quizás ya le duelan las articulaciones ya no puede caminar bien, y ahora te toca a ti ver más por ella, preocuparte más y estar pendiente y ver si no tiene alguna otra enfermedad y no te diga para no preocuparte. Quizás tengas hijos y son tu preocupación, pero ellos son niños adolescentes o adultos y tu madre ya no te durara años. Ahora te toca estar más cerca de ella y si no vives con ella visítala y está más pendiente de ella, amala más, demuéstrale todo tu amor y cariño ella lo necesita ahora no la hagas esperar esto ella espera de ti. Y Recuerda que sus miembros envejecen, pero» EL CORAZÓN DE UNA ABUELITA O MADRE NUNCA ENVEJECE» Recordemos que los ABUELTOS Son pilares de amor y sabiduría y son un tesoro de experiencias y enseñanzas que nos guían en el camino de la vida y su cariño y amor incondicional es un regalo y nos hace sentir especiales HOY Celebramos su legado y son nuestros guías, mentores y amigos también y seguirán brillando en nuestros corazones su amor y sabiduría en las futuras generaciones... ¡¡MUCHAS FELICIDADES!!! AI ING. CÉSAR FERNANDO SERRANO FUENTES Que CUMPLIÓ AÑOS Y le fue celebrado este su día, estando su esposa Ana Lizeth Berra Paz, mi nieto Tadeito mi hijo el L.I. René Serrano Fuentes Renecito Serrano Leal, Dulcecita Serrano González y la que esto escribe, Lo invitamos a festejar en el Rest. «EL HABANERO» Encontrándose muy feliz y contento el cumpleaños, brindando y recibiendo las felicitaciones de todos. ¡TE AMAMOS HIJO!...El pasado 23 CUMPLIÓ AÑOS El Empresario ING. JUAN CARLOS ORIHUELA TELLO Y Recibió



**AL CUMPLIR AÑOS La Doctora JOAQUINA JORDÁN HERNÁNDEZ Directora General de UNICLA-Zitácuaro fue ¡FELICITADA! Por su esposo, familiares y Maestros. ¡FELICITACIONES FUTURA ABUELITA!**



felicitaciones con mucho cariño de su familia en especial de sus queridos padres Ignacio Orihuela Bárcenas y Lucha Tello de Orihuela, como de sus hermanos, así mismo recibió estas mismas de sus demás familiares y de amistades y personas, compañeros de trabajo y del Deporte. ¡FELICITACIONES ING!... CUMPLIÓ AÑOS El DR. AUSTREBERTO MACEDO NEGRETIE Y Tempranamente recibió felicitaciones de su familia que le desearon todo lo mejor en este su día, especialmente de su hija de hermanos y sobrinos, igualmente recibió parabienes de amigos Maestros y amistades, y desde luego en su festejo apago la vela encendida de su Pastel...El pasado 24 CUMPLIÓ AÑOS La Diputada MARY CARMEN BERNAL MARTÍNEZ Recibió con cariño y amor ¡FELICITACIONES! De su esposo el Maestro Adán Rosales Santillán de su familia



**AL CUMPLIR AÑOS La Lic. Y Diputada MARY CARMEN BERNAL MARTÍNEZ Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el Mtro. Adán Rosales Santillán, por su familia y por la Mtra. Rocío Santillán y familiares.**



**CUMPLIÓ AÑOS El Ing. CÉSAR FERNANDO SERRANO FUENTES Y Fue festejado por su familia con una comida en el Rest. «EL HABANERO» TE AMAMOS ¡FELICIDADES HIJO!...**



**CUMPLIÓ Años La ACTIVISTA Y PROMOTORA SOCIAL DEL DIF. MUNICIPAL, SAGRARIO VELÁSQUEZ GONZÁLEZ Y Fue ¡FELICITADA! Por su mamá, Juanita Viveros e hijas Ximena O.V. Nathaly y hnos.**



**CUMPLIÓ AÑOS La Locutora de RADIO-ZITÁCUARO ETHEL M.P. Y Fue ¡FESTEJADA! Por compañeros de trabajo que sorpresivamente le ofrecieron un ágape en su honor y fue ¡FELICITADA!.**

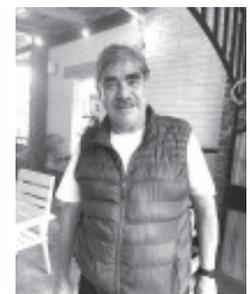


**Felicitaciones hasta el CIELO A los Abuelitos muy querendones de sus nietos Prof. Moisés Fuentes Mendoza y Ma. Elena Fuentes Mendoza QEPD**



**La guapa REGIDORA Del H. AYTO-ZITÁCUARO KARINA ALVARADO ALCANTAR CUMPLIÓ AÑOS Y Recibió ¡FELICITACIONES! De sus padres Jorge Alvarado, Mary Alcantar, hermanas y compañeros de trabajo.**

Bernal Martínez en especial de la MAESTRA Rocío Santillán e hijos, partiendo posteriormente su Pastel de Cumpleaños... CUMPLIÓ AÑOS El Maestro FERNANDO SANCHEZ GARCIA y fue ¡FELICITADO! Por su esposa con mucho amor ZAIRA MARTÍNEZ VILLANUEVA Y por sus hijos Fernando, Yair y Joselyn. Así mismo, también fueron ¡FELICITADOS! Porque CUMPLIERON su 30 ANIVERSARIO De BODAS Por compañeros de trabajo de la Esc. Sec. Nicolás Romero... AL CUMPLIR AÑOS La guapa KARINA ALVARADO ALCANTAR Fue ¡FELICITADA! Con gran cariño y amor por sus queridos padres Jorge Alvarado Serrato y Mary Alcantar de Alvarado de sus hermanas que le desearon los mejores deseos y de demás familiares y de compañeros de trabajo del H. Ayuntamiento. Y desde luego en su festejo apago la vela encendida de su Pastel... AL CUMPLIR AÑOS La Directora General de UNICLA-ZITÁCUARO Dra. JOAQUINA JORDÁN HERNÁNDEZ Recibió tempranamente ¡FELICITACIONES! De su esposo, de su hija y de su familia como de compañeros maestros y alumnos que le desearon los mejores parabienes. Así mismo fue festejada en este su día y apago la Vela encendida de su Pastel... CUMPLIÓ AÑOS La señora SAGRARIO VELÁSQUEZ GONZÁLEZ Promotora Social del DIF Mpal.Y Fue ¡FELICITADA! Por su mamá Sra. Juanita Viveros González y por sus hijas Ximena O.V y Nathaly y familiares y compañeros de trabajo... AL CUMPLIR AÑOS La Sra. CONCEPCIÓN ZULOAGA Fue ¡FELICITADA! Por su familia que le desearon todo lo mejor y por compañeros de la Dirección de Cultura del H. Ayuntamiento de Zitácuaro. Persona que se ha destacado como PINTORA AL OLEO. En Paisajes sobre tela y en planchas de carbón terminadas en color Oro de hoja... Se nos termina el espacio y nos vamos, no sin antes este Mensaje: «LOS NIETOS TE HACEN REÍR, TE HACEN FELIZ TE DEMUESTRAN SU AMOR Y CARIÑO DÍA A DÍA, LLORAN CUANDO NO TE VEN Y LOS QUIERE UNO COMO NUESTROS PROPIOS HIJOS Y SERÁN LOS QUE NUNCA DEJARÁ UNO DE AMAR». ¡SEAN FELICES» ...



**CUMPLIÓ UN AÑO Más de VIDA ELING JUAN CARLOS ORIHUELA TELLO Y Recibió ¡FELICITACIONES! Con amor de su familia, padres Nacho Orihuela y Lucha Tello de hermanos y familiares y amigos del Deporte.**

**AL CUMPLIR AÑOS El DR. AUSTREBERTO MACEDO NEGRETIE Recibió ¡FELICITACIONES! Con mucho cariño de su familia, de hermanos y apagó la vela encendida de su Pastel.**



**CUMPLIÓ AÑOS «LA PINTORA AL OLEO» En Paisajes en tela y planchas de carbón. CONCEPCIÓN ZULOAGA Y Fue ¡FELICITADA! Por su familia, y compañeros de la Dirección de Cultura del H. Ayto**



**Muchas Felicidades hasta el Cielo a mis queridos padres Lupita Mendoza Canchola (YEYITA) y José Fuentes Cortes QEPD**



**CUMPLIÓ AÑOS El Maestro FERNANDO SÁNCHEZ GARCÍA Y Fueron ¡FELICITADOS! Con mucho amor por su esposa Zaira Martínez Villanueva e hijos al CUMPLIR también su 30 ANIV. DE BODAS.**

# Reflexión: El hombre que creía ser infeliz.

La Trinchera de Tito · Publicado por Anahí Michel. Quora.-

Un hombre fue a visitar a Chuan Tzu y le expuso así su situación:



— Soy muy desdichado, maestro. Enséñame el camino del Tao para lograr así la felicidad.  
 — Antes de enseñarte cuál es el camino del Tao, necesito saber por qué eres infeliz — dijo Chuan Tzu.  
 — Soy infeliz porque no tengo nada — replicó el hombre mostrándole las manos vacías.  
 — ¿Qué tienes ahí, entonces? — preguntó el filósofo  
 — Nada. ¿No ves que están vacías?  
 — Tienes dos manos — dijo Chuan Tzu —. No es cierto que no tengas nada.  
 — Soy infeliz porque no tengo casa — se quejó el hombre.  
 — ¿Dónde vives, entonces?  
 — No vivo en ningún sitio. ¿No acabo de explicarte que no tengo casa?  
 — Vives en tu cuerpo — dijo Chuan Tzu —. Esa es tu verdadera casa.  
 — Soy infeliz porque estoy solo — dijo entonces el hombre.  
 — ¿Con quién vives, pues? — preguntó el filósofo.  
 — No vivo con nadie. No tengo mujer ni familia. ¿No acabo de explicarte que estoy solo?  
 — Vives contigo mismo — dijo Chuan Tzu —. ¿Qué otra mejor compañía podrías tener?  
 — Por favor, enséñame el camino del Tao.  
 — Tú no necesitas el camino del Tao — dijo Chuan Tzu con una amable sonrisa —. ¿Para qué?, si tienes todo lo que deseas y si logras entender eso, ya serás completamente feliz.

Ángela Yóllotl

# ¡Alivio garantizado! Haga esto 5 veces por semana para reducir el dolor de espalda

Por el Dr. Mercola. Caminar es una intervención accesible y efectiva para prevenir y controlar el dolor lumbar. Los estudios demuestran que puede prolongar los períodos sin dolor y reducir el riesgo de recurrencia hasta en un 43 %

En términos de dolor lumbar crónico, caminar de forma regular es igual de beneficioso que otras formas de ejercicio, ya que ayuda a aliviar el dolor, reducir el nivel de discapacidad, mejorar la calidad de vida y evitar la sensación de miedo

Además de aliviar el dolor, caminar produce muchos otros beneficios, tales como reforzar la salud cardiovascular, ayudar a dormir mejor, mejorar la resiliencia e incluso podría revertir los mecanismos de envejecimiento celular

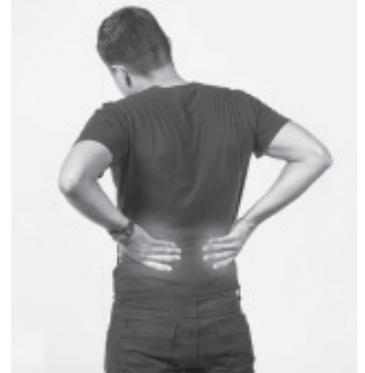
En cuanto a la longevidad, el ejercicio moderado, como caminar, es más beneficioso que el ejercicio intenso. Lo ideal es caminar entre 7000 y 12 000 pasos al día con el fin de generar beneficios importantes sin riesgo de exagerar

Algunas estrategias para llevar la rutina de caminar al siguiente nivel incluyen utilizar un chaleco con peso, bastones para marcha nórdica, caminar al aire libre en la naturaleza, caminar con amigos y combinar las caminatas con actividades que fomenten el aprendizaje y la creatividad.

Si es uno de los 619 millones de personas que sufren dolor lumbar en todo el mundo, esta información le interesa. 1 Caminar es un ejercicio sencillo y gratuito que puede ayudar a prevenir el dolor de espalda y extender los periodos sin dolor. 2 Este tipo de estrategias prácticas y efectivas puede mejorar bastante la calidad de vida, lo que se vuelve aún más importante si consideramos que 7 de cada 10 personas experimentan un episodio agudo de dolor lumbar cada 12 meses. 3

Sin embargo, las personas que participaron en el programa de caminata no experimentaron un episodio de dolor en casi el doble de tiempo, 4 lo que es una razón más para que caminar se vuelva parte de su rutina diaria.

"Caminar es un ejercicio gratuito, accesible y sencillo que casi cualquier persona puede realizar, sin importar la ubicación geográfica, la edad o el nivel socioeconómico", dijo Mark Hancock, autor del estudio con la Universidad Macquarie en Sydney, Australia.



**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 Hiperuricemia 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.

**Dr. Marco Aurelio F. Vega Nava**

**U.A.E.M.**  
**Cirujano General y Gastroenterología**

Reg. S.S.A. 52699 Reg. Fed. de Caus. VENM 500615  
 Céd. Prof. 399703

**Mora del Cañonazo 29 Nte. H. Zitácuaro, Mich.**

**CONSULTAS PREVIA CITA POR TELÉFONO**

**715 148 0374 y 722 148 2056**

## Cuidando a nuestras mascotas

### Prepara el terreno para que tu perro envejezca feliz y saludable

Por la Dra. Karen Shaw Becker En la medicina humana, los médicos que trabajan con adultos mayores ven la fragilidad como un aspecto vital al que deben prestarle atención; en la medicina veterinaria, la fragilidad en los perros no se ha medido, salvo en el caso de animales de investigación y laboratorio

La fragilidad es un síndrome complejo de envejecimiento que implica cambios físicos, mentales y emocionales; en realidad, es un indicador mucho más preciso del estado del cuerpo y de la salud en general que la edad por sí misma

Un equipo del Dog Aging Project trabaja para crear un instrumento de fragilidad canina que puedan utilizar veterinarios y dueños de mascotas para orientar mejor los protocolos de atención y tratamiento de perros mayores y geriátricos

El objetivo final es desarrollar un instrumento para evaluar la fragilidad en tres niveles que incluya una manera en que los dueños puedan evaluar, una escala para médicos generales y una escala de triaje para veterinarios de urgencias y especialistas

En la medicina humana, los médicos que trabajan con pacientes de edad avanzada y geriátricos consideran la fragilidad como un aspecto vital al que deben prestarle atención. De acuerdo con la American Academy of Family Physicians, la fragilidad es "un estado de mayor vulnerabilidad en múltiples dominios de la salud que conduce a resultados de salud adversos". Los médicos utilizan la puntuación de fragilidad de un paciente de edad avanzada para determinar los protocolos de tratamiento, y los hogares de ancianos a menudo ajustan esos protocolos a medida que aumenta la fragilidad.

En la medicina veterinaria no existe tal medida, salvo en el caso de animales de investigación y de laboratorio. Sin embargo, esto está a punto de cambiar gracias al Dog Aging Project dirigido por la Facultad de Medicina Veterinaria y Ciencias Biomédicas de Texas A&M (VMBS) y la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. En colaboración con decenas de miles de dueños de perros de todo Estados Unidos, los investigadores del proyecto están desarrollando un instrumento para evaluar la fragilidad canina, destinado a veterinarios y dueños de mascotas, con el fin de orientar el cuidado de los perros mayores.



CIRUGÍA NEUROLÓGICA  
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith  
Reyes

neurocirugía / cirugía de columna



Teléfonos: 715.104.52.56/715.153.3767  
URGENCIAS: 55.22.400.481

Leandro Valle Norte número 5, Primer piso, Consultorio 01,  
Col. Melchor Ocampo, C.P. 61506, H. Zitácuaro, Michoacán

AGENDA TU CITA

ESTUDIOS DE NEUROFISIOLOGÍA

ELECTROESTIMULACIÓN TRANSCRANEAL - ELECTROENCEFALOGRAMA, ELECTROMIOGRAFÍA  
VELOCIDADES DE NEUROCONDUCCIÓN, POTENCIALES EVOCADOS SOMATOSENSORIALES

CDMX  
Hospital Ángeles Acoxpa  
Consultorio 100 55 5678 3722

## Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

### MÉXICO SE ESCRIBE CON M DE MUJER

El tiempo nos alcanzó, porque está sucediendo lo que pasaría más temprano que tarde pues, hoy hablar de la participación de la mujer en la política es más que una realidad, prueba de ello es que por primera vez y antes que muchas otras naciones incluyendo algunas de las más poderosas del mundo, como lo son: Estados Unidos, China, Rusia o Canadá, nuestro país (México), tiene una mujer Presidente.



Lo mismo que ha pasado para el Ejecutivo Federal que será dirigido por Claudia Sheinbaum Pardo, sucede para el Poder Legislativo, pues también como en otras ocasiones que está al frente una mujer, será presidido ahora por Ifigenia Martínez y Hernández, mientras que el Poder Judicial como es sabido lo preside Norma Lucia Piña Hernández.

Si bien, es grato saber que por fin se ha hecho justicia en respecto a la igualdad y equidad de género, en los distintos cargos de elección popular, todo ha sido gracias a muchas luchas sociales.

Si tuviéramos que separar las historias de las tres mujeres que encabezan los tres poderes de la unión, coincidiríamos con la ideología de los de ellas, es decir de Ifigenia y de Claudia cimentadas en la izquierda, sin embargo dado que desde que se unen partidos de izquierda con aquellos de ideología de derecha, ya poco queda en sí, de una manera o forma de actuar en base a lo que antes se conocía como centro, derecha o izquierda, aunque puede que con las cualidades e historia de vida se pueda vislumbrar una estrategia de gobierno y legislativa bajo la ideología liberal y alejada del conservadurismo.

Hay gobiernos que llegan a los ayuntamientos, gobiernos de los estados y hasta al país con las banderas de partidos de izquierda, pero realizan acciones más apegados a la derecha y viceversa, por eso hoy suele ser complicado pensar claramente en lo que puedan ser las líneas de acción, sin embargo lo único que deseamos muchos es que éste momento de la historia que ha permitido que sean las mujeres las que lleven las riendas de todos los poderes del Estado Mexicano, sea recordado como ningún otro, con desarrollo, calidad de vida, en paz y cimentado en el respeto estricto de los Derechos Humanos.

Dicen que Roma, no hizo en un día, y que llevará tiempo levantar al país de la condición en la que nos dejaron por setenta años, en el que gobernó el mismo partido, pero a grandes problemas se requieren grandes decisiones y en muchas ocasiones no se nota que se meta el acelerador para la cuesta que nos urge subir para alcanzar a muchas otras naciones que como nosotros llegaron tarde a la repartición de la democracia, y aun así ya nos rebasaron en calidad de la educación como el caso de Corea del Sur, de Salud como el caso de Dinamarca e incluso de una vida en paz como Costa Rica que vive incluso sin ejército.

Si bien es cierto que cada país tiene sus peculiaridades, y dado que cada pueblo tiene el gobierno que merece, no es muy sabio poner siempre peros y pretextos para no arrancar como se debe, y alcanzar los niveles óptimos que merecemos y exigimos todos los mexicanos.

Hoy no hay espacio para equivocarse, las mujeres tienen todo el país en sus manos, y confiamos en ellas porque de no hacerlo estaríamos renegando de sus luchas y conquistas, pero sabemos que quienes ahora ostentan desde los cargos más alto o más bajos, no están ahí por cumplir un requisito, sino por su capacidad y compromiso con México.

Aunque las tres mujeres más poderosas de México (por dirigir los tres poderes del Estado Mexicano) oscilan entre los 60 a los 90 años, sabemos que el cansancio de la edad no será obstáculo para que pongan toda su energía y entusiasmo para lograr ser la potencia que México debe ser.

## En Huetamo, localiza Fiscalía General a adolescente reportado como desaparecido

Morelia, Michoacán, a 28 de agosto de 2024.- Trabajos de investigación implementados por la Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) permitieron la localización -con bien- de un adolescente reportado como desaparecido en el municipio de Huetamo.

De acuerdo con las investigaciones, el pasado 8 de junio, S.B.P., de 16 años de edad, se comunicó con un familiar refiriendo que se encontraba en el municipio de Huetamo. Sin embargo, desde ese momento se desconoció su paradero.

El hecho fue investigado por la Fiscalía Especializada para la Investigación y Persecución de los Delitos de Desaparición Forzada de Personas y Desaparición Cometida por Particulares, la cual inició las investigaciones y activó el mecanismo de búsqueda establecido en la Alerta Amber.

Luego de implementar tareas de búsqueda en diversos puntos, S.B.P., fue localizado con bien en el mismo municipio. Por lo que, en apego al protocolo, fue trasladado ante un agente del Ministerio Público, donde, una vez certificado médicamente, manifestó haberse ausentado de manera voluntaria, dándose por concluida la investigación.

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 Periférico Paseo de la República #5000 esq. Declaración de Independencia, Col. Sentimientos de la Nación. C.P 58170. #Morelia, Michoacán, o comunicarse al teléfono 443 299 6698 y 8006142323.

## En Jungapeo, detienen a Gabriel "N", presunto responsable de violación, cometido en agravio de una adolescente

- La víctima caminaba por la calle cuando salió el investigado de su domicilio; la ingresó a la fuerza y luego la atacó sexualmente

Zitácuaro, Michoacán, a 28 de agosto de 2024.- La Fiscalía General del Estado de Michoacán (FGE) detuvo a Gabriel "N", presunto responsable en el delito de violación agravada, cometido en contra de una adolescente en el municipio de Jungapeo.

El pasado 14 de agosto, la víctima, de 14 años de edad, caminaba por una de las calles de Jungapeo, cuando salió Gabriel "N" de su domicilio y la ingresó al inmueble a la fuerza diciéndole que harían todo lo que él quisiera, o de lo contrario, atentaría contra su vida. Posteriormente, la atacó sexualmente.

El hecho fue denunciado ante la Fiscalía Regional de Zitácuaro, donde fue iniciada la Carpeta de Investigación, en la que se recabaron datos de prueba de la posible participación del investigado en el delito, quien fue detenido con base en una orden de aprehensión.

Gabriel "N" fue trasladado al centro penitenciario local, donde habrá de resolverse su situación jurídica.

La FGE refrenda su compromiso de investigar y castigar todo acto que atente contra el bienestar e integridad de las niñas, adolescentes y mujeres michoacanas.

## Bomberos rescatan en el Río San Juan Viejo el Cuerpo de un Hombre arrastrado por la corriente

Bomberos rescatan en el Río San Juan Viejo el Cuerpo de un Hombre arrastrado por la corriente

El pasado 29 de agosto de 2024, el Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro desplegó un operativo de búsqueda y rescate en el río de San Juan Viejo, ubicado en la carretera Zitácuaro-Morelia, a la altura del puente de fierro. La acción fue motivada por una solicitud de apoyo de la familia para localizar a una persona que presuntamente se encontraba en el fondo del río, arrastrada por las corrientes.

Desde las 07:00 hrs., las unidades de respuesta inmediata 1916 y 015, con un equipo de 18 elementos, se dirigieron al sitio y descendieron aproximadamente 120 metros hasta el fondo del puente.

Equipados con cuerdas y ganchos, los bomberos llevaron a cabo una exhaustiva búsqueda a lo largo del río y sus orillas. Sin embargo, las intensas lluvias complicaron las labores y obligaron a suspender temporalmente la operación, con la intención de retomarla al día siguiente.

Durante la búsqueda, se contó con el apoyo de Seguridad Pública, que desplegó un dron para facilitar la localización de la víctima, y de la empresa Gruzit, que proveyó una grúa para descender a los rescatistas al fondo del puente. A pesar de los esfuerzos, el cuerpo no fue encontrado hasta varias horas después, cuando las condiciones climáticas permitieron reanudar el trabajo en coordinación con la Hermandad de Bomberos de Acapulco y Pirámides.

Finalmente, el cuerpo fue recuperado en el río San Juan Viejo, confirmando que pertenecía a una persona reportada como desaparecida desde el miércoles anterior, después de más de 72 horas desaparecido y aproximadamente 36 horas de búsqueda, se ubico el cuerpo sin signos vitales de Asunción Jaimes Contreras de 33 años de edad y originario del vecino estado de Guerrero.



El Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro desplegó un operativo de búsqueda y rescate en el río de San Juan Viejo, ubicado en la carretera Zitácuaro-Morelia, a la altura del puente de fierro.

## Fotos interesantes, históricas y chuscas.



En 2016, cuando se construyó el boulevard Revolución, durante los gobiernos, estatal de Silvano Aureoles y municipal, de Carlos Herrera Tello. Revolución, casi esquina con Lerdo de Tejada.



### CONSULTORIO VIDA MÉDICO GENERAL

MEDICINA ALOPATA, HOMEOPATIA Y NATURISMO  
D.G.P.1342832 8 C.M.C.P. 5624 C.D NO. 91651

**YOHNATHAN  
MICHEL GONZÁLEZ MARTÍNEZ**  
TEL. 715 112 3982

Tratamos todo tipo de problemas de salud  
**MEDICINA GENERAL Y ALÓPATA, HOMEÓPATA**  
Especializados en enfermedades

* Artritis, cartilagos, dolor de rodillas articulares.	* Cáncer, anemia, leucemia, nutrición.
* Hígado, cirrosis hepática	* Menopausia, quistes.
* Impotencia sexual masculina,	* Problemas bronquiales, tos, gripa.
* Cálculos biliares, colitis, gastritis, páncreas.	* Tratamiento contra acné y secuelas, erupciones en la piel.
* Control de glucosa y diabetes.	* Tratamientos con efecto anti-edad progresiva
* Solución para sobrepeso, nervios, ansiedad y depresión.	* Tratamiento de ácido hialurónico y cédulas madre, yoga facial.

**Farmacia ubicada en 5 de mayo sur #36**  
**Consultorios ubicados en 5 de mayo sur #18 interior 2 y Leandro Valle norte #5 B segundo piso interior 2**