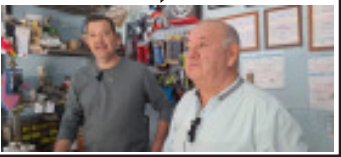


Desde Huetamo, el PRD Michoacán cierra el año con unidad y fuerza; se prepara para los retos del 2025 6▶



Club de ciclistas Oxidados apoyarán a los Reyes Magos este 2025 2▶



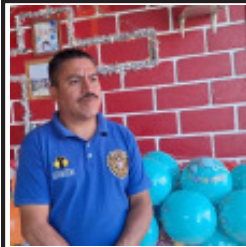
Celeste Ascencio respalda y celebra el Plan Nacional de Desarrollo de la Presidenta Sheinbaum 10▶



Inicia 2025 con aumento del 12 % al salario mínimo: Sedeco 7▶



Mary Carmen Bernal arranca el año "Abriando un Corazón" 7▶



Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro continúa recaudación de juguetes 5▶



Ciudadanos cumplidos acuden a pagar sus impuestos municipales 2▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escáreame

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

Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Fundador y Director General: René Serrano García

SABADO
4 de Enero de 2025

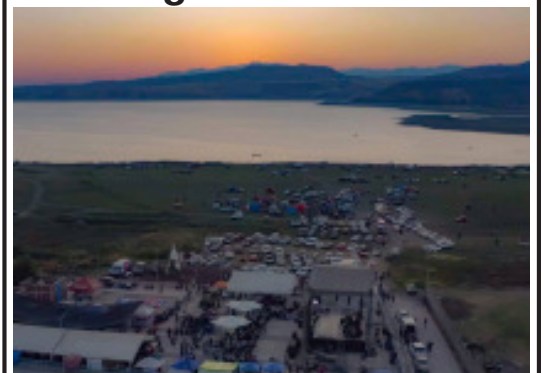
AÑO XLI
No. 2944



Toño Ixtláhuac anunciará cambios en su gobierno en los próximos días 6▶



Zitácuaro: Uno de los municipios más baratos y bonitos para vivir en Michoacán, según la Inteligencia Artificial 7▶



Club de ciclistas Oxidados apoyarán a los Reyes Magos este 2025

- Hasta el 11 de enero estarán recaudando juguetes

H. Zitácuaro, Michoacán, 03 de enero de 2024.- Para apoyar a los Reyes Magos y contribuir a la alegría de niños de escasos recursos, el club de ciclistas los Oxidados llevan a cabo la recaudación de juguetes, pelotas, peluches y aguinaldos.

Ubaldo Rivera Soto y Javier García Avila, integrantes del Club Oxidados, recordaron que cada año llevan a cabo

esta recaudación porque saben de la necesidad que existe en lugares de la parte alta del municipio, como El Campamento, Toma de Agua, Manzanillos y San Juan.

"Hay comunidades pegadas a las faldas de los cerros donde no alcanzan a llegar los Reyes Magos y nosotros nos encargamos de llevar estos juguetes para cambiarles la cara a estos niños",

expresaron.

La donación de juguetes y aguinaldos se puede hacer en el local de reparación de bicicletas ubicado en Avenida Revolución esquina con Cuauhtémoc o bien en las sucursales de Tortas el Güero sobre Revolución entre Cuauhtémoc y

Moctezuma. La recaudación se llevará a cabo hasta el 11 de enero y la entrega será el sábado 12 de enero a bordo de bicicletas.

Los representantes de Oxidados, aseguraron que la entrega de juguetes se hace sin ningún tipo de proselitismo, sin fines de lucro, además se hace de forma directa a los niños.

Agregaron que la población puede participar acercándose a estos dos lugares para ser parte de este proyecto que busca lograr la sonrisa de cientos de niños que viven en los lugares que van a visitar.



Para apoyar a los Reyes Magos y contribuir a la alegría de niños de escasos recursos, el club de ciclistas los Oxidados llevan a cabo la recaudación de juguetes, pelotas, peluches y aguinaldos.

Ciudadanos cumplidos acuden a pagar sus impuestos municipales

- La oficina de Ingresos registra importante afluencia

H. Zitácuaro Michoacán, 02 de enero de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Cómo cada inicio de año, la dirección de Ingresos Municipales comenzó con el cobro de impuestos municipales, entre ellos el predial.

Por ello desde este primer día hábil del año, decenas de ciudadanos acudieron a cumplir con esta obligación que tienen. Desde las primeras horas del día, la fila era de varios metros y conforme eran atendidos fue disminuyendo.

Es importante destacar que el pago oportuno de los impuestos municipales es fundamental para el funcionamiento y desarrollo de los municipios, ya que posteriormente esto se traduce en obras, acciones así como la implementación de diferentes programas.

Se espera que en los próximos días la afluencia aumente y para mayor rapidez es común que en esta oficina se otorgan fichas y dar prioridad a los adultos mayores.



Cómo cada inicio de año, la dirección de Ingresos Municipales comenzó con el cobro de impuestos municipales, entre ellos el predial.



JOSÉ MAURICIO MORALES SÁNCHEZ

NOTARIO PÚBLICO N° 38
Y DEL PATRIMONIO INMOBILIARIO FEDERAL

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

C.P. 61500

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



Directorio Informativo La Región

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



la Región

\$10.00 Ejemplar



Cámbiate
AQUÍ



NECESITAS LA RED MÁS VELOZ

Cámbiate a Telcel

Activa un
Paquete \$100
y llévate el

Triple

de beneficios

por **5 meses** **EVONET**
Distribuidor Autorizado



La mayor Cobertura y Velocidad



Los usuarios que se porten a Telcel en la modalidad Amigo de Telcel y elija el esquema de cobro Amigo Sin Límite recibirán por promoción los beneficios incluidos en el Paquete Amigo Sin Límite 300 en todas las activaciones de Paquete Amigo Sin Límite 100 que hagan durante los primeros 5 meses de vida de la línea. La activación de los beneficios es fija y no está sujeta a la oferta comercial vigente al momento de la compra del paquete. VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA LÍNEAS PORTADAS A TELCEL POR PRIMERA VEZ. Información de Amigo, esquema de cobro, paquetes Amigo Sin Límite y folios de registro: BT en: www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel y Cadenas Comerciales participantes. Válido del 1 al 31 de diciembre del 2024.

Con Guardián Forestal, más de 300 denuncias por cambio de uso de suelo en 2024: Bedolla

- El 95 % se concentró en 30 municipios del estado



El sistema de vigilancia satelital Guardián Forestal cerró el año 2024 con 327 denuncias ingresadas, por delitos ambientales en alrededor de 5 mil hectáreas afectadas, ante la Fiscalía General del Estado (FGE), de las cuales el 95 por ciento se concentró en 30 municipios. Así lo dio a conocer el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla,

En 2024 Michoacán sentó precedente con despenalización aborto: Bedolla

- Se alista estrategia para fortalecer la atención durante 2025

Morelia, Michoacán, 1 de enero de 2025.- Tras más de 12 años de lucha, la entidad sentó un precedente histórico en la despenalización del aborto por parte de los integrantes de la LXXVI Legislatura de Michoacán, destacó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Con la firma del decreto para la atención gratuita en los servicios de salud públicos en Michoacán, el mandatario estatal dejó en claro que los trabajos continúan y que para este año se alistan diversas acciones que garanticen los derechos a todas las mujeres y personas gestantes a decidir sobre su cuerpo.

Por su parte, la titular de la Secretaría de Igualdad Sustantiva y Desarrollo de las Mujeres Michoacanas (Seimujer), Alejandra Anguiano González dijo que a través de la organización Católicas por el Derecho a Decidir se comenzó la capacitación al personal de la Seimujer y de la Secretaría de Salud en Michoacán (SSM), para que cuente con las herramientas para garantizar el servicio a las michoacanas que decidan abortar y haya un acompañamiento puntual en el proceso.

Además, se alistan los diversos servicios que tendrá la dependencia para aclarar las dudas de las michoacanas sobre el aborto, por lo que se contará con una línea telefónica con chatbot, donde además se podrán recibir denuncias sobre la negativa del servicio en las instancias de salud; también se dará un acompañamiento antes, durante y después del procedimiento a realizarse.

Refirió que, y de acuerdo a la SSM, son 11 las solicitudes de aborto que se han atendido.



Tras más de 12 años de lucha, la entidad sentó un precedente histórico en la despenalización del aborto por parte de los integrantes de la LXXVI Legislatura de Michoacán, destacó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Ambiente (Secma), Alejandro Méndez López, destacó que en Michoacán se está atendiendo la problemática como nunca.

“Antes no existían denuncias, nadie se enteraba, pero ahora tenemos a este sistema que monitorea todo el estado y emite las denuncias ante la autoridad, denuncias que tienen toda la validez oficial necesaria para actuar”, manifestó.

En 2024, el Guardián Forestal también fue un aliado en el rescate del lago de Pátzcuaro, pues detectó 160 ollas de agua con anomalías en la cuenca, que impedían la llegada de millones de litros del recurso hídrico.

Ante las alertas y denuncias emitidas por el sistema, nueve ollas fueron clausuradas, de las cuales cinco ya cuentan con un procedimiento administrativo instaurado.

Morelia, Michoacán, 3 de enero de 2025.- El sistema de vigilancia satelital Guardián Forestal cerró el año 2024 con 327 denuncias ingresadas, por delitos ambientales en alrededor de 5 mil hectáreas afectadas, ante la Fiscalía General del Estado (FGE), de las cuales el 95 por ciento se concentró en 30 municipios.

Así lo dio a conocer el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, quien adelantó que en el sistema actualmente se encuentran ya 500 denuncias en proceso de presentarse ante la autoridad.

El titular de la Secretaría del Medio

En 2024, beneficiados con apoyos económicos más de 2 mil mujeres, niñas y niños con cáncer: Bedolla

- Para que continúen de manera interrumpida con sus tratamientos médicos

Morelia, Michoacán, 31 de diciembre de 2024.-* Más de 2 mil mujeres, niñas y niños con cáncer fueron beneficiados este año con un apoyo de 4 mil pesos mensuales para que continúen de manera interrumpida con sus tratamientos médicos, informó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

El mandatario destacó que Michoacán es pionero a nivel nacional al implementar los programas operados por la Secretaría del Bienestar (Sedebi) para Mujeres con Cáncer de Mama y/o Cervicouterino y de Familias Cuidadoras de Niñas y Niños con Cáncer.

Son más de mil 700 mujeres y familias cuidadoras de 403 infancias las que este año recibieron el apoyo económico. “El objetivo es claro: que ninguna mujer, niña ni niño con cáncer se quede sin la atención médica que requiere, hasta la conclusión de su tratamiento oncológico. La vida de las y los michoacanos es nuestra prioridad”, manifestó Ramírez Bedolla.

Por su parte, la secretaria del Bienestar, Andrea Janet Serna Hernández detalló este año se formalizó un convenio con la Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer (AMANC), que permitirá a las niñas y niños acceder a servicios adicionales como asesoría psicológica, trabajo social, hospedaje, alimentación, estudios clínicos y medicamentos.

“Estos programas del bienestar buscan garantizar el acceso a los derechos sociales para los grupos históricamente vulnerados y reducir las desigualdades sociales. Continuamos trabajando para asegurar que todas las personas, especialmente las más necesitadas, tengan acceso a los servicios que merecen”, apuntó Serna Hernández.



Más de 2 mil mujeres, niñas y niños con cáncer fueron beneficiados este año con un apoyo de 4 mil pesos mensuales para que continúen de manera interrumpida con sus tratamientos médicos, informó el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Recibe Gobierno Municipal de Zitácuaro Certificado PROSARE por la Simplificación en Trámites Municipales

unidad económica tienen acceso a un servicio ágil, gratuito y eficaz, que prioriza la atención de calidad y facilita el desarrollo empresarial.

El Presidente Municipal, Toño Ixtláhuac, destacó que este logro es un reflejo de su visión de construir un gobierno digital, ágil y orientado a la ciudadanía. “Con este reconocimiento, Zitácuaro se consolida como un modelo de eficiencia administrativa, impulsando un entorno favorable para el emprendimiento y la inversión”, afirmó el edil.

Este certificado reafirma el compromiso del #GobiernoDeLaHeroica de promover un desarrollo económico sostenible mediante la simplificación administrativa, posicionando a Zitácuaro como un referente estatal y nacional en mejora regulatoria.

Para más información sobre el sistema SARE y cómo beneficiarte de este proceso, visita las oficinas del Ayuntamiento o consulta nuestros canales oficiales. ¡En Zitácuaro seguimos construyendo un municipio de oportunidades para todos!

#ElPoderDeLaGente
#LaHeroicaCrece
#Zitácuaro

CONAMER
COMISIÓN NACIONAL DE MEJORA REGULATORIA

La Comisión Nacional de Mejora Regulatoria
Con fundamento en los artículos 24, Fr VI, VII, XII y 85 de la Ley General de Mejora Regulatoria, así como los LINEAMIENTOS del Programa de Reconocimiento y Operación del SARE (PROSARE)

Otorga el presente
CERTIFICADO
al Ayuntamiento de
Zitácuaro

en el Estado de Michoacán de Ocampo, por la validación del módulo del Sistema de Apertura Rápida de Empresas (SARE) a través del

PROGRAMA DE RECONOCIMIENTO Y OPERACIÓN SARE (PROSARE)

"Por acreditar los estándares establecidos en los lineamientos del programa PROSARE emitidos por la CONAMER, para otorgar todos los trámites de apertura para negocios de bajo riesgo, a través de una ventanilla única, un solo formato y un plazo máximo de 3 días hábiles".

CONAMER

Dr. Alberto Montoya Martín del Campo
Comisionado Nacional de Mejora Regulatoria

Vigencia
Diciembre 2024 - Diciembre 2025

El presente certificado es válido tanto para el otorgamiento de trámites de apertura de negocios de bajo riesgo, como para el otorgamiento de trámites de apertura de negocios de alto riesgo.

2024
Eduardo Guerrero
PUERTO

CMNR-16112-PS-02

Zitácuaro, Michoacán, 01 de enero del 2025. - El Ayuntamiento de Zitácuaro, presidido por el Lic. Juan Antonio Ixtláhuac, ha sido galardonado con el Certificado del Programa de Reconocimiento y Operación del SARE (PROSARE), otorgado por la Comisión Nacional de Mejora Regulatoria (CONAMER). Este reconocimiento valida la implementación del Sistema de Apertura Rápida de Empresas (SARE), destacando la eficiencia y la simplificación de trámites municipales.

Gracias a esta acción, las pequeñas y medianas empresas pueden realizar su trámite de apertura en un tiempo récord de 72 horas, refrendando el compromiso del Gobierno de La Heroica de ofrecer procesos administrativos ágiles y eficientes.

El sistema SARE tiene como principal objetivo combatir la burocracia en los trámites municipales. A través de la operación de una Ventanilla Única, los ciudadanos interesados en abrir una

Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro continúa recaudación de juguetes

- Hasta ahora la respuesta de la población ha sido poca

H. Zitácuaro, Michoacán, 30 de diciembre de 2024.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. A pocos días de la llegada de los Reyes Magos, el Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro continúa con la recaudación de juguetes en su base ubicada en Avenida Revolución.

En entrevista, Luis Pérez Bernal Comandante de este cuerpo de auxilio, explicó que cada año llevan a cabo una campaña de recaudación de juguetes nuevos o usados en buen estado. La idea es juntar la mayor cantidad posible para llevarlos a comunidades lejanas para llevar alegría a niños de escasos recursos el 6 de enero.

Reconoció que por la situación económica por la que pasan muchas familias, es común que en muchos sitios no lleguen los Reyes Magos, por lo que los niños no la pasan bien.

Invitó a toda la población de Zitácuaro y sus alrededores, empresarios y todas las personas a acudir a la base y ser parte de esta noble causa. En caso de no poder ir a dejarles los juguetes, los pueden hablar a la base de bomberos y elementos acudirán hasta el domicilio a recogerlos.

"Es bonito ver a un niño como le cambia la cara al recibir algún regalo, aunque sea una pelota o cualquier detalle ese día", expresó.

El comandante del cuerpo de bomberos, comentó que hasta ahora han sido pocas las personas que han cooperado con algún juguete, por lo que considero que aún es tiempo para que todos pongan su granito de arena y ayuden a Melchor, Gaspar y Baltazar a llevar alegría a niños y niñas de comunidades alejadas.



A pocos días de la llegada de los Reyes Magos, el Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro continúa con la recaudación de juguetes en su base ubicada en Avenida Revolución.

AGUA POTABLE
PAGO ANUAL ANTICIPADO
CON TARIFA 2025

**"PAGA 11 MESES
POR TODO EL AÑO"**

APROVECHA DEL 02 AL 31 DE ENERO 2025.

Aplicando descuento
de 1 mes

TEL: 715 153-27-96

Calzada Melchor Ocampo No.24 - C.P. 61510 Zitácuaro, Mich.

Avanzan convocatorias para registro de aspirantes a jueces y magistrados en Michoacán



Avanzan los trabajos para el inicio de los procesos de registro para aspirantes a jueces, juezas, magistradas y magistrados del Poder Judicial de Michoacán, informó el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña

Morelia, Michoacán, 30 de diciembre de 2024.- Avanzan los trabajos para el inicio de los procesos de registro para aspirantes a jueces, juezas, magistradas y magistrados del Poder Judicial de Michoacán, informó el secretario de Gobierno, Carlos Torres Piña

Está mañana, durante la segunda Sesión del Comité Estatal de Evaluación con los tres Poderes de Michoacán, se continúa en los últimos detalles para la publicación de las convocatorias para aspirantes, tanto del Poder Judicial, como del Legislativo y Ejecutivo, así como de la revisión de la plataforma que se utilizará para dicho fin.

“Serán publicadas las convocatorias en los próximos días por parte de cada Poder. Nosotros desde el Ejecutivo tenemos todo

listo para la emisión de la misma e iniciar con los registros a partir del próximo 2 de enero”, manifestó Torres Piña.

El encargado de la política interna señaló que en cuanto a la convocatoria del Poder Ejecutivo estará abierta del 2 al 22 de enero de 2025, a través de la plataforma oficial <https://seleccion.michoacan.gob.mx>.

Las convocatorias de los poderes Judicial y Legislativo serán publicadas en las próximas horas en sus respectivas plataformas digitales.

Durante la reunión, el Comité Estatal reiteró que los procesos de selección se realizarán conforme a la norma aplicable, así como en total transparencia a fin de que la ciudadanía elija libre y democráticamente a las juezas, jueces, magistradas y magistrados del Poder Judicial.

Desde Huetamo, el PRD Michoacán cierra el año con unidad y fuerza; se prepara para los retos del 2025

Huetamo, Michoacán, 30 de diciembre de 2024.- Los encuentros con la militancia del PRD Michoacán cerraron este año con gran entusiasmo, hermandad y compromiso. Desde Huetamo, el perredismo mostró una vez más la unidad y fuerza que le caracteriza y que será el motor para enfrentar los retos venideros.

En un encuentro que reunió a cientos de militantes perredistas en Huetamo, el dirigente estatal del PRD Michoacán, Octavio Ocampo Cordova, encabezó una reunión para cerrar el año con un mensaje de agradecimiento a la militancia, por su compromiso, pero sobre todo por demostrar que con unidad se alcanzan metas y se superan adversidades.

Hombro a hombro con Pablo Varona Estrada, presidente municipal de Huetamo; Brissa Arroyo, diputada local; y Ever Tentory, alcalde de Carácuaro, Ocampo destacó la importancia de la militancia como la verdadera fuerza del partido.

“Hoy reiteramos nuestro compromiso con los ideales del PRD Michoacán y con cada una de las personas que hacen que este partido siga siendo un referente de lucha, justicia y esperanza. Gracias a ustedes, mujeres y hombres valientes, que no solo creen en este proyecto, sino que lo fortalecen día a día con su trabajo y convicción,” afirmó Octavio Ocampo.

La reunión también fue un espacio para reflexionar sobre los logros alcanzados en el año que termina y refrendar el compromiso para enfrentar los retos venideros, y fue en este marco que Ocampo Cordova llamó a redoblar esfuerzos en 2025, a fortalecer las estructuras municipales y a seguir trabajando en conjunto para alcanzar los objetivos del partido, toda vez que la verdadera fortaleza del PRD Michoacán radica en su gente: “Hoy, nuestro partido demuestra que sigue vivo porque ustedes, su militancia, son el corazón que late con fuerza por Michoacán y por México.”

Con la serie de encuentros que ha realizado Ocampo en las distintas regiones del estado durante las últimas semanas, el PRD Michoacán ratifica su unidad como base fundamental para los retos que traerá consigo el 2025.



Los encuentros con la militancia del PRD Michoacán cerraron este año con gran entusiasmo, hermandad y compromiso. Desde Huetamo, el perredismo mostró una vez más la unidad y fuerza que le caracteriza y que será el motor para enfrentar los retos venideros.

Toño Ixtláhuac anunciará cambios en su gobierno en los próximos días

Heroica Zitácuaro, Michoacán, 31 de diciembre de 2024

El día de ayer, el Presidente Municipal de la Heroica Zitácuaro, Juan Antonio Ixtláhuac, adelantó que en los próximos días dará a conocer importantes cambios en su equipo de trabajo dentro de la administración municipal.

El alcalde Toño Ixtláhuac destacó que estas modificaciones tienen como objetivo fortalecer las áreas estratégicas del gobierno local, garantizando un servicio más eficiente y comprometido con las necesidades de los zitacuarenses. "El propósito de estos ajustes es optimizar el desempeño de cada dependencia y reforzar el compromiso de nuestro gobierno con el bienestar de la gente", subrayó.

El mandatario municipal invitó a la ciudadanía a mantenerse atenta a los próximos anuncios, reafirmando su compromiso con la transformación y el desarrollo integral de Zitácuaro. Con esta reestructuración, la administración busca seguir consolidando proyectos emblemáticos como El Poder que Edifica y otras iniciativas clave que están marcando un cambio histórico no solo en la región sino en el estado.

- #Zitácuaro
- #Michoacán
- #Gobierno
- #Política
- #México



El día de ayer, el Presidente Municipal de la Heroica Zitácuaro, Juan Antonio Ixtláhuac, adelantó que en los próximos días dará a conocer importantes cambios en su equipo de trabajo dentro de la administración municipal.

Zitácuaro: Uno de los municipios más baratos y bonitos para vivir en Michoacán, según la Inteligencia Artificial



Zitácuaro ha sido reconocido como uno de los municipios más económicos y atractivos para vivir en Michoacán, según un análisis realizado por Inteligencia Artificial y compartido por MVS Noticias.

Zitácuaro, Michoacán. 1ro. de enero de 2025.-Zitácuaro ha sido reconocido como uno de los municipios más económicos y atractivos para vivir en Michoacán, según un análisis realizado por Inteligencia Artificial y compartido por MVS Noticias. Este reconocimiento destaca la combinación única de belleza natural, tranquilidad y costos accesibles que ofrece el municipio, posicionándolo como una excelente opción para quienes buscan calidad de vida.

Ubicado en una región montañosa, Zitácuaro goza de un clima fresco y agradable durante todo el año. Su ubicación estratégica permite disfrutar de impresionantes paisajes naturales y, al mismo tiempo, estar cerca de ciudades importantes como Ciudad de México, Toluca y próximamente Morelia, gracias a la ampliación de la autopista. Este balance entre lo urbano y lo natural atrae a quienes buscan un lugar accesible en términos de renta y

servicios, sin sacrificar comodidad ni calidad.

Zitácuaro no solo es reconocido por su asequibilidad, sino también por su rica historia, tradiciones culturales y sitios emblemáticos como el Santuario de la Mariposa Monarca, el Cerro Cacique y su histórico centro de la ciudad. Asimismo, su variada oferta gastronómica y estilo de vida tranquilo lo convierten en un destino ideal para familias, jóvenes y adultos mayores.

De acuerdo a Juan Antonio Ixtláhuac, Presidente municipal de la Heroica Zitácuaro, mostrado en la Ruta Comercial, uno de los programas de su gobierno para apoyar a comerciantes y empresarios en este rubro, Zitácuaro cuenta con una gran variedad de restaurantes que enriquecen la oferta culinaria del municipio. Este programa refuerza la visión de convertir a Zitácuaro en un punto de referencia también para el turismo y la gastronomía, beneficiando tanto a visitantes

como a emprendedores locales.

Además, Zitácuaro se consolida como un nuevo destino económico en Michoacán gracias a inversiones estratégicas que transformarán el municipio. Entre ellas, la actual construcción de la planta más grande de América Latina en su sector por parte de ARAUCO, la ampliación de la autopista hacia Morelia, la próxima construcción del nuevo hospital del IMSS, y la llegada de diversas inversiones en sectores productivos clave. Estas iniciativas no solo generarán empleos y mejorarán la infraestructura, sino que posicionarán a Zitácuaro como un centro económico emergente en la región.

Toño Ixtláhuac ha destacado que el municipio también ofrece una diversidad de opciones turísticas y culturales, como el Museo Casona de la Estación, el Museo Cerrito de la Independencia, y la famosa Calle del Hambre, donde los comerciantes locales ofrecen delicias gastronómicas únicas. Los mercados de Zitácuaro son igualmente

famosos por su pan, flores, dulces típicos, artesanías, mientras que actividades al aire libre como el ciclismo de montaña o una visita a la Presa del Bosque son muy populares entre los residentes y visitantes.

Es importante resaltar los eventos significativos que tienen lugar en el municipio a lo largo del año, como la Expo Feria de febrero de 2025, el Festival Internacional de la Mariposa Monarca, el Presafest, y la conmemoración de la instalación de la Suprema Junta Nacional Americana, una fecha de gran relevancia nacional que marcó el primer intento de establecer un gobierno independiente en todo el continente americano, entre otros.

Con el ambicioso plan de infraestructura "El Poder que Edifica", el gobierno municipal liderado por Toño Ixtláhuac está transformando Zitácuaro en una ciudad más moderna y funcional. Entre los proyectos en marcha se incluyen mejoras en vialidades, espacios públicos y nuevas instalaciones que fortalecen el desarrollo social y económico del municipio.

Zitácuaro se perfila como un municipio donde el costo de vida accesible se combina con un entorno vibrante, prometiendo un futuro lleno de oportunidades para todos sus habitantes.

Fuente: MVS Noticias

Mary Carmen Bernal arranca el año "Abrigando un Corazón"



Zitácuaro, Mich., 3 de enero de 2025.- La Diputada Federal por el Distrito 03 con cabecera en Zitácuaro, dio inicio a su programa anual "Abrigando un Corazón".

Esta campaña invernal emprendida por la legisladora desde hace varios años consiste en llevar cobijas a las personas que viven en zonas altas del municipio o en condiciones vulnerables.

Mary Carmen el año pasado repartió en todo el municipio de Zitácuaro 5 mil cobijas, cifra que este año espera superar, pues además de la cabecera distrital estará visitando otros municipios de la región.

En el arranque de esta campaña Mary Carmen agradeció la oportunidad de compartir con la gente que más lo necesita una cobija para aminorar la necesidad de abrigo, ante las bajas temperaturas que se registran en estos primeros meses del año en la zona Oriente.

Inicia 2025 con aumento del 12 % al salario mínimo: Sedeco

- Pasa de 248 a 278 pesos diarios

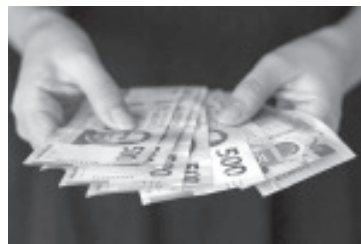
Morelia, Michoacán, 1 de enero de 2025.- A partir de este 1 de enero entró en vigor el incremento del 12 por ciento al salario mínimo, para pasar de 248.93 pesos diarios en 2024 a 278.80 pesos en 2025, informó la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco).

Este incremento fue parte del consenso entre el Gobierno federal y el sector empresarial que anunciaron la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) en la recta final del 2024; con ello se busca lograr un salario mínimo que cumpla con las 2.5 canastas básicas.

De acuerdo con la STPS, durante el sexenio pasado y lo que va de la presente administración federal, el incremento al salario mínimo acumuló un crecimiento del 135 por ciento, recuperando poder adquisitivo en los gobiernos de la Cuarta Transformación.

Se estima que este incremento tendrá un impacto en 8.5 millones de personas trabajadoras que tendrán un beneficio de manera directa por este aumento en el territorio mexicano.

Como ejemplo de este incremento en la canasta básica, se compararon los tres productos más consumidos, de los cuales, con este salario se podían adquirir 4.9 kilos de frijol y ahora 5.3; en el caso del huevo, 5.5 kilos contra 5.6; y de tortilla, 11.9 kilos para pasar a 13.2 kilogramos.



A partir de este 1 de enero entró en vigor el incremento del 12 por ciento al salario mínimo, para pasar de 248.93 pesos diarios en 2024 a 278.80 pesos en 2025, informó la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco).

Inaugura Bedolla línea de conducción de aguas tratadas en Morelia



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla inauguró dos líneas de conducción de aguas saneadas en la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales de Atapaneco, municipio de Morelia, para uso agrícola en Queréndaro, Álvaro Obregón e Indaparapeo.

Morelia, Michoacán, 3 de enero de 2025.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla inauguró dos líneas de conducción de aguas saneadas en la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales de Atapaneco, municipio de Morelia, para uso agrícola en Queréndaro, Álvaro Obregón e Indaparapeo.

El mandatario informó que esta obra representó una inversión estatal de 198 millones de pesos para la tecnificación de 38 kilómetros de tuberías, lo que permitirá trasladar 970 litros de agua tratada para los módulos de riego 2, 3 y 4 del Distrito 020.

Agregó que para ello el Ayuntamiento de Morelia, el Organismo Operador del Agua Potable y Saneamiento (OOAPAS) y los módulos de riego deberán generar un

acuerdo para intercambiar agua de primer uso concesionada de la Presa de Cointzio y liberarla para consumo en Morelia.

Ramírez Bedolla destacó que con esta infraestructura se ayuda a cuidar y eficientar el uso del agua en zonas urbanas y agrícolas, siendo esa una prioridad para esta administración y para la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo.

El delegado de la Conagua en Michoacán, Roberto Arias coincidió en la importancia de trabajar en coordinación con los módulos de riego al mencionar que en Michoacán existen 187 plantas de tratamiento de las cuales funcionan alrededor de 90.

Por otra parte, la Comisión Estatal del Agua y Gestión de Cuencas adelantó que ya se trabaja en la segunda etapa del proyecto para tecnificar hasta mil 32 hectáreas de conducción en beneficio de la actividad productiva de la región.

Inicia inscripción para magistrados y jueces del Poder Judicial

Morelia, Michoacán, 2 de enero de 2025.- A partir de este jueves y hasta el 22 de enero, estará abierta la convocatoria para la selección de jueces, jueces, magistradas y magistrados del Poder Judicial del Michoacán.

Dicha convocatoria del Comité de Evaluación del Poder Ejecutivo está dirigida a los profesionales del derecho que deseen participar en el proceso de evaluación y selección de postulaciones de la elección extraordinaria de las personas juzgadoras del Poder Judicial.

Los interesados deberán tener título en Derecho con promedio mínimo de 8, presentar

la declaración 3 de 3 contra la violencia y contar con al menos tres años de experiencia jurídica, entre otros.

Comprende las áreas penal de Salas Unitarias, civil en salas regionales colegiadas y para el Tribunal de Disciplina Judicial, así como jueces y jueces de Primera Instancia en ámbitos civil, mixto, familiar, laboral y de menores.

Los cargos a elegir son cuatro magistradas y cuatro magistrados en materia penal; 12 magistradas y 12 magistrados en materia civil; tres magistradas y dos magistrados del Tribunal de Disciplina Judicial, y 75 cargos de

juezas y jueces de Primera Instancia y menores.

El Comité de Evaluación verificará que las personas aspirantes cumplan formalmente con los requisitos y documentación conforme lo precisa la convocatoria.

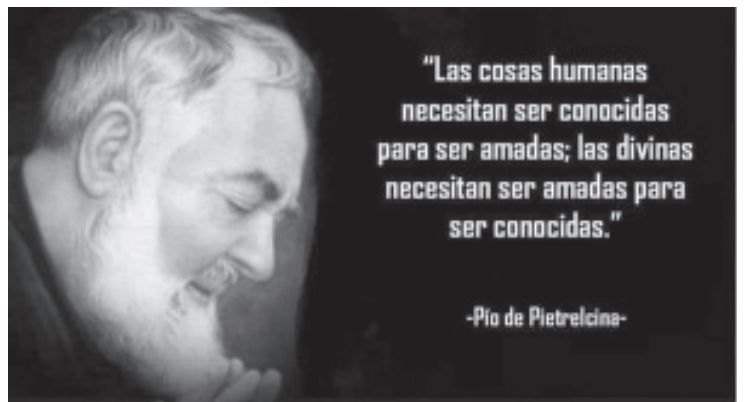
El periodo para la recepción de solicitudes comprenderá desde este jueves 2 hasta el 22 de enero de 2025 y se realizará vía electrónica en la siguiente dirección: <https://seleccion.michoacan.gob.mx>.

seleccion.michoacan.gob.mx.

Mientras que la revisión del cumplimiento de requisitos constitucionales y legales se realizará del 23 al 29 de enero de este año; en tanto que los resultados de la revisión del cumplimiento de requisitos constitucionales y legales se publicarán el 30 de enero de 2025, en la página electrónica <https://seleccion.michoacan.gob.mx>.

En caso de dudas referentes al registro o validación de la documentación, se pone a su disposición el siguiente medio de contacto para recibir asesoría: comite_evaluacion@segob.michoacan.gob.mx.

Padre Pío: el misterio de los estigmas que desaparecieron tras su muerte.



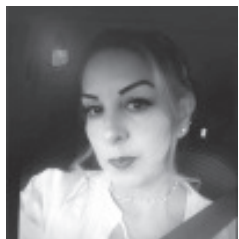
Quora. Publicado por Jorge L Sanchez. San Pío, que podía leer los corazones y manifestarse en más de un lugar al mismo tiempo, fue un sacerdote exorcista, acechado por el demonio y perseguido por la Iglesia, que llegó a acusarlo hasta de fraude.

En la actualidad, por los milagros que se le atribuyen, es el santo italiano que convoca a más devotos en el mundo. En plena Segunda Guerra Mundial, el Padre Pío inició su obra más grande: el hospital Casa de Alivio del Sufrimiento, en San Giovanni Rotondo.

Cuando hablaba de este proyecto con sus hermanos sacerdotes, ellos expresaban que sería imposible concretarlo en medio de la guerra. Sin embargo, gracias a la generosidad de millones de devotos, pudo construirlo. Inaugurado el 24 de julio de 1954, llegó a ser uno de los hospitales más importantes de Italia.

El 20 de septiembre de ese año recibió los estigmas. Al principio fueron solo pequeñas heridas, pero unos meses después se agrandaron. Si bien los estigmas eran un hecho extraordinario que convocaba a millones de fieles, no tardaron en llegar las calumnias y la difamación que, por otra parte, lo hicieron blanco de sucesivas inspecciones canónicas y del estudio de un gran número de médicos.

HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES, FAMILIARES Y AMIGOS ¡¡¡ FELIZ AÑO NUEVO 2025!!! LES DESEAMOS EL PERIÓDICO INFORMATIVO «LA REGIÓN» EN CABEZADO POR NUESTRO DIRECTOR Y FUNDADOR RENÉ SERRANO GARCÍA Y MI HIJO EL LIC. RENÉ SERRANO FUENTES Y CUERPO DE COLABORADORES Y EQUIPO DE TRABAJO Les deseamos que este AÑO 2025. Que inicia este lleno de momentos inolvidables, nuevos comienzos con oportunidades, logros, proyectos y deseos y que el amor, la salud y felicidad llenen su año y este siempre cubierto de BENDICIONES En su hogar con su linda familia. Y que los éxitos profesionales obtenidos avancen siempre con esperanza, amor y valentía contandole lo mejor estará por venir en este Año 2025... ¡UN RÉQUIEM! A Nuestros seres queridos que se fueron demasiado pronto, su presencia será siempre eterna. A los que nos dejaron sin querer marcharse, pero que era tiempo de trascender. Como desear UN ABRAZO De ellos si pudieran regresar, siquiera por un instante y que solo creemos verlos brillar cada noche en cada una de las estrellas, diciéndoles cuanto los extrañamos y habiendo tenido que decirles adiós sorpresivamente sin querer y sin esperarlos, soltando una lagrima, recordando cada alegría, cada tristeza, cada felicidad pasada, en cada canción en cada lugar. Solo sé que cuando nos toque irnos, podremos abrazarlos, apretarlos fuerte y no soltarlos y decirles cuantos los queremos y que los extrañamos siempre... Cd. Guzmán, Jal. El 28 de Dic. La Antropóloga Social Dra. ANAHI COPITZY GÓMEZ FUENTES CUMPLIÓ AÑOS Y Fue festejada y felicitada en Tapalpa Jal. Por su esposo el Ing. César Núñez Lepe y por su hijo César Mateo Núñez Gómez y familia. Aquí fue felicitada por sus hermanos la Dra. Vero, el M.V. Rigoberto Gómez Fuentes con Yovis, Carlitos y Joshi con su abuelita Mine y Mary Coronel y las familias Serrano Fuentes y Serrano Berra, encontrándose todos reunidos en la celebración de la Cena de fin Año Nuevo. La que esto escribe. Pide a Dios por ti, deseano que te de vida, salud y felicidad con tu linda familia.



CUMPLIÓ AÑOS JOVITA ORTEGA Y Fue ¡FELICITADA! Por sus padres Señor Doroteo Ortega y de su mama Rosita de Ortega de hermanos y familiares y compañeros de trabajo.



UN FELIZ AÑO NUEVO 2025 A La Familia del MVZ. RIGOBERTO GÓMEZ, A su esposa YOVIS MONDRAGÓN Con sus hijos Carlitos y Joshi al Ing. Rodrigo y a su hermano Kevin Jesús.



¡FELIZ AÑO NUEVO 2025! Al Ing. Ind. y Maestro CESAR FERNANDO SERRANO FUENTES A su linda esposa ANA LIZETH BERRA PAZA a mi nieto CESAR TADEO SERRANO BERRA.



¡SALUDOS Y FELICIDADES! En Este AÑO NUEVO 2025 Al MAESTRO De DEPORTES ALLAN FUENTES VELÁSQUEZ Recibiendo parabienes de su Familia, compañeros de trabajo y alumnos.



CUMPLIÓ AÑOS La Pintora CONCEPCIÓN ZULOAGA Fue ¡FELICITADA! Por su familia de amigos de ARTE Y CULTURA Del H. Ayto. Cronista Servando Rueda, Mtro. Sergio Rojas y Claudia Esmeralda García Pérez Altruista Social y Pintora..



Reina Delgadillo Castro de su papá Vianey Guerrero vía telefónica de su hermana y tíos Alejandro Delgadillo y familia de la Lic. Laura Delgadillo y Christian y demás familia. Espero lo hayas pasado feliz AXEL Y no se me olvida que me adoptaste como «Abuelita» Y que te quiero mucho... CUMPLIÓ AÑOS Y Fue festejada la L.C.C. JURITZI JUDITH HERNÁNDEZ MEDINA Por sus tías la Lic. Valentina Medina Díaz y la Mtra. Ana Medina y Lalo Medina y de demás familiares. Que le ofrecieron una comida en su honor familiarmente y su Pastel de Cumpleaños apagando la Vela del mismo. ¡FELICITACIONES JURI!... CUMPLIÓ AÑOS ALEX FRANCO JARAMILLO Y Tempranamente recibió con amor y cariño felicitaciones de su esposa Ninte de Franco y de sus queridos hijos Dafne y Edwin Franco de sus padres J. Ramiro Franco Gutiérrez y de Elena Jaramillo Serrato de hermanos, sobrinos y familiares que lo recibieron felizmente en este su terruño y que lo festejaron y celebraron este su día. BIENVENIDOS y Saludos de la que esto escribe. (Aquí con su hermano Javi Franco). ¡FELICIDADES ALEX!... CUMPLIÓ AÑOS La señora CONCEPCIÓN ZULOAGA Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su familia que le desearon con cariño lo pase feliz., así mismo recibió estas mismas de compañeros y amigos de ARTE Y CULTURA Del H. Ayuntamiento, en esta Heroica. Entre ellos; Servando Rueda Cazares Cronista de la Ciudad, Mtro. Sergio Rojas Bolaños y la activista en causas de beneficio social y Pintora Claudia Esmeralda García Pérez en Zitácuaro... CUMPLIÓ AÑOS JOVITA ORTEGA (Jovis) Y Fue ¡FELICITADA! Con cariño por sus queridos padres los señores Doroteo Ortega y Rosita de Ortega de hermanos y demás familiares como de compañeros de trabajo y amistades... ¡FELIZ AÑO NUEVO 2025! A MIS FAMILIARES Y AMIGOS DE LAS REDES SOCIALES Como a LECTORES Del Periódico Informativo «LA REGIÓN» Con mucho cariño,



Cd. Guzmán, Jal., CUMPLIÓ AÑOS La Antropóloga Social Dra. ANAHI COPITZY GÓMEZ FUENTES Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el ING. César Núñez Lepe y su hijo MATEITO Y Fam. Aquí con su hermano.



CELEBRANDO Y esperando el AÑO NUEVO 2025 El 31 de dic. Con mis FAMILIAS Gómez Fuentes, Gómez Mondragón, Núñez Gómez, Serrano Fuentes, Serrano Berra, Mary Coronel y Mine Mondragón.



CUMPLIÓ AÑOS ALEX FRANCO JARAMILLO Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su esposa NINTE DE FRANCO De hijos EDWIN Y DAFNE De sus padres J. Ramiro Franco y Ele Jaramillo, hermanos y familia.

afecto y estimación de parte de la que esto escribe «ROSITA EFE» Con mis mejores deseos que tengan vida y salud en su hogar. Agradeciendo siempre su preferencia en nuestra prensa escrita... Se nos termina el espacio y nos vamos no sin antes dejar este Mensaje: «LA VIDA NO CONSISTE SIMPLEMENTE EN VIVIR SINO TENER SALUD Y ESTAR BIEN CON NUESTRA FAMILIA.» ¡SEAN FELICES!...



¡FELIZ AÑO NUEVO 2025! A la Maestra KARLA IVONNE LEAL SERRATO Y A Mi Nieto RENÉ SERRANO LEAL Al Señor Héctor Leal Sumano con sus hijos Erika Karinna, Javier Leal, nietos y familiares.



CUMPLIÓ AÑOS El Joven AXEL ANDREE GUERRERO DELGADILLO Y Fue ¡FELICITADO! Por sus padres Reina Delgadillo Castro y Vianey Guerrero de hnos. Y tíos Alejandro, Lic. Laura y Christian.



CELEBRANDO Y Esperando El AÑO NUEVO 2025 Las Familias Sandra Muñoz con Gaby Dr. ARTURO SÁNCHEZ Con su esposa e hijos, Hugo y July Sánchez. ¡FELIZ AÑO FAMILIA!.



CUMPLIÓ AÑOS La L.C.C. YURITZI JUDITH HERNÁNDEZ MEDINA Y Fue ¡FELICITADA! Por sus tías Lic. Valentina y Ana Medina Díaz y de Lalo Hernández y familiares.



CUMPLIÓ AÑOS La eficiente trabajadora MARÍA REINA PADILLA HERNÁNDEZ Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo, hijos, nietos y compañeras de trabajo del Centro de Rehabilitación (CRI) Y fam.

¡Tenga cuidado! Estos medicamentos podrían convertirlo en una persona violenta



La salud mental en los Estados Unidos va en declive: solo el 31 % de los adultos calificó a su salud mental como "excelente" en 2022, frente al 43 % de hace dos décadas. También es muy extendido el uso de antidepresivos

Dr. Mercola.-La salud mental en los Estados Unidos va en declive: solo el 31 % de los adultos calificó a su salud mental como "excelente" en 2022, frente al 43 % de hace dos décadas. También es muy extendido el uso de antidepresivos

Las investigaciones vinculan a los antidepresivos con un mayor riesgo de comportamiento violento, específicamente en adultos jóvenes. Los fabricantes de medicamentos crearon la estrategia de "defensa Zolof" para protegerse contra las

repercusiones legales de estos casos. Los estudios demuestran que los antidepresivos pueden causar embotamiento emocional y desapego. La FDA también exige advertencias de recuadro negro sobre los efectos secundarios, incluyendo los pensamientos suicidas y el comportamiento agresivo

Ciertos ISRS como el Paxil y Luvox aumentan de manera importante el riesgo de presentar conductas violentas. El Prozac es el más peligroso, ya que aumenta las tasas de

comportamiento agresivo hasta 10.9 veces

Se demostró que el ejercicio es 1.5 veces más eficaz que los antidepresivos para la salud mental. Otras estrategias recomendadas incluyen una nutrición adecuada, vitamina D y las Técnicas de Libertad Emocional (EFT, por sus siglas en inglés)

Las investigaciones revelaron un efecto secundario grave de los antidepresivos: un mayor riesgo de comportamiento homicida, a pesar de que su propósito original es ayudar a quienes luchan con problemas de salud mental. Esta cuestión urgente se debatió en el seminario web titulado "Antidepressants and Homicide: Automatism Spectrum Disorders", que estuvo a cargo del Dr. David Healy, uno de los principales expertos del Reino Unido en inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS).

Celeste Ascencio respalda y celebra el Plan Nacional de Desarrollo de la Presidenta Sheinbaum



Morelia, Michoacán, 3 de enero de 2025.- La senadora Celeste Ascencio Ortega reafirmó su compromiso con el Plan Nacional de Desarrollo (PND), impulsado por la presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, que busca consolidar el bienestar de la nación y garantizar mejores condiciones de vida para la población mexicana.

"En Michoacán y con nuestra labor legislativa, respaldamos este Plan de Desarrollo que define las prioridades del gobierno en materia económica, social y política. Es un esfuerzo transformador que refuerza el proyecto de la Cuarta Transformación", expresó la legisladora de morena.

El PND se sustenta en cuatro ejes generales: Gobernanza con Justicia y Participación Ciudadana; Desarrollo con Bienestar y Humanismo; Economía Moral y Trabajo, y Desarrollo Sustentable y, de forma transversal, integra tres enfoques prioritarios: Igualdad Sustantiva y Derechos de las Mujeres; Innovación Pública y Desarrollo Tecnológico, y Derechos de las Comunidades Indígenas y Afromexicanas.

La senadora Ascencio, como presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la Cámara Alta, subrayó su disposición no sólo para respaldar el PND, sino también para enriquecerlo mediante la inclusión de una visión integral de derechos humanos.

"Desde nuestra Comisión, trabajaremos para que los derechos de todas y todos sean un eje rector en la implementación de este Plan; esto incluye garantizar el bienestar de comunidades históricamente marginadas y promover una gobernanza inclusiva y participativa", afirmó.

Por otra parte, destacó la relevancia de los foros nacionales que se realizarán para recoger propuestas y opiniones de diversos sectores: "En Michoacán, seremos sede de dos importantes encuentros: uno sobre Desarrollo Sustentable y otro sobre Comunidades Indígenas y Pueblos Afromexicanos, esto nos brinda una valiosa oportunidad para construir y fortalecer este magno proyecto en beneficio del pueblo de México".

Finalmente, Celeste Ascencio invitó a la ciudadanía a ser parte activa de este esfuerzo histórico, asegurando que el Plan Nacional de Desarrollo es una herramienta fundamental para transformar el país y construir un futuro más justo, igualitario y sostenible.

Ahh Chingá...!

Errores médicos: Morir entre quienes salvan vidas es una posibilidad cercana por cuenta de los errores médicos. Cada año, 2.6 millones de pacientes lo padecen. Pierden la vida a consecuencia de eventos inesperados que representan una amenaza letal. Desde equivocaciones en los diagnósticos hasta la emisión de recetas con fármacos incorrectos ponen al filo de la muerte a 138 millones de pacientes anualmente, una cifra que enciende las alarmas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Mediante una revisión de causas y efectos, este organismo de Naciones Unidas, identificó que el riesgo de morir por un "accidente médico" es sustancialmente superior al de perecer por la caída de un avión. Mientras el primer desenlace se presenta en uno de cada 300 casos, el segundo se da en uno de cada tres millones. Para Neelam Dhingra-Kumar, quien coordina la seguridad para pacientes desde la OMS, se trata de hechos que, en buena parte, se siguen registrando porque las entidades médicas se empeñan en ocultar las evidencias, evitando así que puedan ser tomadas medidas correctivas.

Errores médicos

Protégete naturalmente de las enfermedades respiratorias

La ingesta de ciertos alimentos te puede ayudar a fortalecer tu sistema inmune para enfrentar las enfermedades de la época invernal



Por la MNH Silvia Monserrat Rodríguez León y la MNC Delia Guadalupe Estrada Palafox, académicas de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)

Las enfermedades de las vías respiratorias incrementan considerablemente en la temporada invernal, por lo que existe la creencia que tomar suplementos mejora el sistema inmunológico para enfrentar dichas enfermedades. En el mercado existe una gran variedad de suplementos de vitaminas y minerales; sin embargo, en la mayoría de los casos es preferible el consumo de estos micronutrientes de fuentes naturales.

La evidencia científica sugiere que se consuma una dieta variada en alimentos como frutas y verduras para asegurar el aporte de vitaminas y minerales y que, además, se prefiera el consumo de probióticos que son organismos que son beneficiosos para la salud de quienes los consumen.

Algunos de los beneficios de los probióticos son:

Modular el sistema inmune, ya que protegen al organismo frente a infecciones y procesos de inflamación crónica.

Alergias. Algunas cepas de probióticos pueden reducir la manifestación de síntomas de dermatitis atópica, rinoconjuntivitis y asma.

Infecciones respiratorias. Los lactobacillus pueden disminuir la severidad de los síntomas. Los probióticos los podemos encontrar en alimentos como el kéfir, tofu, yogurt a base de búlgaros, vinagre de manzana y algunos otros productos fermentados.

Además, es importante mantener una ingestión de energía adecuada, ya que está demostrado que un exceso de consumo de calorías disminuye la capacidad del sistema inmunológico para combatir infecciones, por lo que las personas que presentan sobrepeso u obesidad pueden padecer mayor cantidad de enfermedades respiratorias durante la temporada.

Algunas recomendaciones que se sugieren para fortalecer el sistema inmunológico de manera natural son las siguientes:

Consumir una dieta variada en alimentos frescos fuentes de vitaminas y minerales.

Mejorar la higiene del sueño (7-8 horas de sueño por día)

Realizar actividad física mínimo 150 minutos a la semana

Realizar actividades de relajación para disminuir el estrés y evitar la producción del cortisol que impacta directamente al sistema inmunológico.

Mejorar progresivamente los hábitos de alimentación.

Consumir regularmente productos lácteos fermentados.

Antes de iniciar con algún suplemento, consulta a tu nutriólogo para establecer estrategias de alimentación que te ayuden a consumir las vitaminas de fuentes naturales.

Cuidando a nuestras mascotas

Un tratamiento nuevo y asombroso para la agresividad en perros

La agresividad es el problema de comportamiento más común y grave en perros, y entre más tiempo pase un perro en el refugio, más probabilidades hay de que se vuelva agresivo

Un investigador encontró una manera de utilizar la terapia con láser de bajo nivel (LLLT, por sus siglas en inglés) para tratar la agresividad en perros en solo cinco semanas

La LLLT podría ser de gran ayuda para salvar a los perros agresivos de la eutanasia, sin embargo, es necesario realizar más investigaciones sobre este el tratamiento, además que, en la actualidad, no hay fondos disponibles para realizar un ensayo clínico

¿Qué tienen en común los láseres y los perros agresivos? Ambos podrían ser peligrosos si son demasiado fuertes o se utilizan de forma incorrecta. Pero, una persona encontró una forma de utilizar el poder del láser de bajo nivel para curar la agresividad en perros de refugios en sólo cinco semanas. Por desgracia, nadie le creerá a menos que pueda demostrarlo con los debidos estudios.



Ordena Fiscal General, que homicidio registrado en Hidalgo sea investigado por la Fiscalía de Homicidio Doloso



Morelia, Michoacán, a 2 de enero de 2025.- Con el objetivo de aclarar los hechos donde perdió la vida Alejandro R., en el municipio de Hidalgo, el Fiscal General, Adrián López Solís, instruyó al titular de la Unidad Especializada en Homicidio Doloso, atraer la Carpeta de Investigación, y sea esa área central la que investigue el caso.

Por lo anterior y en atención a dicha instrucción, esta mañana, personal de la Unidad Especializada se trasladó al municipio de Tuxpan, para llevar a cabo actos de investigación respecto al homicidio.

De acuerdo con las primeras investigaciones, el pasado lunes 30 de diciembre, la víctima salió de su domicilio ubicado en la colonia Mariel, en Tuxpan, para realizar labores propias de su oficio como albañil; sin embargo, alrededor de las 15:00 horas, su esposa se dio cuenta de que estaba en la puerta de su casa y lo ayudó a entrar, para después trasladarlo a un hospital del municipio de Hidalgo, donde murió.

Previo a su fallecimiento, la víctima fue denunciada por un particular por el delito de lesiones, en virtud de que 23 de diciembre de 2024, sostuvieron un desencuentro de carácter personal. Ese mismo día, Alejandro R., denunció el robo de una camioneta Ford, tipo Pick-Up de su propiedad.

Durante la necropsia, el médico forense determinó que la causa de muerte de la víctima se debió a traumatismo abdominal, derivado de golpes contusos, por lo que la Fiscalía General no descarta ninguna línea de investigación y continúa con las actuaciones que permitan su esclarecimiento.

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, cardiacas, 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.

Incendio de 3 árboles por corto circuito de cableado público

- Encontraron un árbol de aproximadamente cinco metros de altura completamente incendiado.

H. Zitácuaro, Mich. 01 de Enero de 2025. - En los primeros minutos de este año nuevo, el Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro atendió un incendio de tres árboles en la vía pública, ubicado en Felipe Ángeles Oriente, Colonia El Moral. El incidente se reportó a las 00:10 horas y culminó a la 01:01 horas.

Los bomberos acudieron al lugar con la unidad de Respuesta Inmediata 013 y el motobomba 225. A su llegada, encontraron un árbol de aproximadamente cinco metros de altura completamente incendiado. En coordinación con los vecinos, comenzaron las maniobras de sofocamiento. Sin embargo, minutos después, otros dos árboles cercanos, de las mismas dimensiones, también se incendiaron, presuntamente debido a un corto circuito en el cableado público.

Se solicitó la presencia de cuadrillas de la Comisión Federal de Electricidad (CFE), quienes suspendieron el suministro eléctrico en la zona para garantizar la seguridad de las maniobras. Una vez asegurado el lugar, los bomberos lograron sofocar el incendio por completo con el apoyo de la motobomba.

Al finalizar, el área quedó acordonada bajo la supervisión de las cuadrillas de la CFE. En el operativo participaron siete elementos del Cuerpo de Bomberos. La institución recordó a la ciudadanía la importancia de reportar emergencias a través de los números 7151538742, 7151649432 y 7151008419.

SSM realizó en 2024 más de 140 traslados en ambulancia aérea

- Para atender de manera oportuna a pacientes con alguna emergencia médica

Morelia, Michoacán, 2 de enero de 2025.- Durante 2024 se optimizaron los recursos y los tiempos de respuesta de los servicios prehospitalarios de la ambulancia aérea del Gobierno de Michoacán, lo cual permitió salvaguardar el bienestar y la salud de 143 ciudadanos que fueron trasladados, informó la Secretaría de Salud Estatal (SSM).

Esto, con dos helicópteros puestos a disposición por la Dirección de Servicios Aéreos del Gobierno del Estado, por instrucción del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, para trasladar de manera oportuna a un hospital de alta especialidad a pacientes con alguna emergencia médica.

Con la colaboración permanente de paramédicos altamente capacitados del Centro Regulador de Urgencias Médicas (CRUM) de la SSM, esta acción se reforzó con el propósito de estabilizar al paciente, antes, durante y en la llegada al hospital de referencia.

El traslado en ambulancia aérea se realiza ante el llamado código rojo, es decir que existen signos de gravedad como hemorragias, traumatismos mayores, pérdida del estado de alerta o de la consciencia o paro cardiorrespiratorio; además de padecimientos que comprometan la vida, la función, un órgano o sistema, que requieran atención inmediata; así como emergencias mayores o incidentes con múltiples víctimas.

EL AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL TUXPAN, MICHOACÁN. PRESIDENCIA.

Tuxpan Michoacán, 02 de enero de 2025

A LA CIUDADANÍA DE TUXPAN Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

En relación con los recientes hechos que han generado preocupación en nuestra comunidad, me dirijo a ustedes para expresar de manera clara nuestra postura como gobierno municipal.

1. En el H. Ayuntamiento de Tuxpan, Michoacán, lamentamos el fallecimiento del Tuxpanense Alejandro Ruiz Mancera, ocurrido el pasado 30 de diciembre de 2024 dos mil veinticuatro y manifestar su solidaridad con los familiares.
2. Es importante señalar sobre los hechos ocurridos el pasado 20 de diciembre del año 2024, que se recibió el reporte sobre una riña vecinal entre dos familias en la Col. Marfil, perteneciente a nuestro municipio. Un conflicto que ya contaba con denuncias penales previas entre las partes involucradas. Ante la gravedad y urgencia del problema se actuó de manera inmediata, convocando a todos los elementos de seguridad pública disponibles, incluídos un grupo de policías municipales que se encontraban participando en una actividad deportiva. Los elementos junto con la sinfía intervinieron con el propósito de mediar entre partes, actuando con apego a su responsabilidad como servidores públicos, dábalo al antecedente con el que contaba este dispute vecinal.
3. Solicitamos a la Fiscalía General del Estado de Michoacán, que leve a cabo una investigación exhaustiva y ajegada a derecho para esclarecer los hechos y determinar responsabilidades. Así mismo, he instruido a todo el personal del Ayuntamiento que presido a que colabore ampliamente sin restricción alguna con las autoridades investigadoras para esclarecer tan lamentable suceso.
4. A la par condicionamos enérgicamente la falta de serabilidad ante lamentable acontecimiento por el uso político que se le ha dado a tal situación. Por lo que exigimos respeto a los familiares y al proceso de investigación.
5. Este gobierno no escudará a nadie. Si se determina que existen responsabilidades legales en contra de cualquier funcionario, deberá enfrentar las consecuencias conforme a la ley.

Reiteramos nuestro compromiso con la verdad, la justicia y con el bienestar de nuestra comunidad.

ATENTAMENTE
LIC. DAVID LÓPEZ FLORES
PRESIDENTE MUNICIPAL DE TUXPAN, MICHOACÁN.

CIRUGÍA NEUROLÓGICA CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith Reyes

NUOVA DIRECCIÓN

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

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

Regala
Con estilo
personalizando

Lapiceros
Grabados
Desde una pieza

(715) 110-06-65

Matamoras Pte. No. 2 H. Zitácuaro, Mich.