

Aumento del 13% al salario mínimo, acto de justicia para el pueblo: Morón 6▶



“El pueblo no está solo”: Emma Rivera trabaja iniciativa para combatir la extorsión en Michoacán 7▶



Emoción y talento: así se vivió el torneo de basquetbol de la Zona 039 en Zitácuaro 11▶



Próximo 14 de diciembre "Caravana de los Sueños Mágicos Infantiles" 6▶



PRD Michoacán inaugura diplomado para fortalecer liderazgos democráticos y profesionalizar la política 10▶



13 y 14 de diciembre Séptima Peregrinación Motociclista a San Juan de los Lagos 5▶



Caminata por la inclusión en el Día Internacional de las Personas con Discapacidad 2▶

\$10.00 Ejemplar

Edición PDF

Escáreame

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

Informativo La Region

EDICIÓN IMPRESA

DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

SABADO

6 de Diciembre de 2025

AÑO XLII

No. 3038

Fundador y Director General: René Serrano García



El Sistema Michoacano anuncia cambio de frecuencia en Morelia y Zitácuaro 7▶



Feria del Bienestar logra asistencia de cientos de ciudadanos 8▶



Caminata por la inclusión en el Día Internacional de las Personas con Discapacidad

- Participan alumnos, maestros y padres de familia.

H. Zitácuaro, Michoacán, 03 de diciembre de 2025. _ Por: Guadalupe Solache Rebollo. Por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad que se conmemora el 3 de diciembre de cada año, alumnos y padres de familia del Centro de Atención Múltiple llevaron a cabo una caminata para promover la

inclusión.

Se sumaron también alumnos y padres de familia del Bachillerato no Escolarizado para Estudiantes con Discapacidad (CAED) que se encuentra en esta ciudad.

La actividad comenzó en Avenida Revolución esquina con Miguel Carrillo y culminó en el centro de la ciudad con un

mensaje alusivo a esta fecha. Asimismo alumnos del nivel de secundaria realizaron algunas intervenciones artísticas.

Durante la actividad la Directora del CAM, Dulce Rubi Romero Hernández celebró la buena respuesta de padres de familia en llevar a cabo esta actividad, cuyo único fin es visibilizar a este sector

que muchas veces le es indiferente a la sociedad.

Fue Hermila Gómez Maya, profesora del CAM y con discapacidad física, quien ante los presentes dió testimonio de su vida y resaltó que todo es posible, siempre y cuando los papás impulsen a sus hijos.

En su caso y a pesar de estar en silla de ruedas tiene una profesión, se ha desempeñado en áreas como el teatro, la danza, el básquetbol sobre sillas de ruedas, en el tema educativo e incluso preside una asociación civil.



Por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad que se conmemora el 3 de diciembre de cada año, alumnos y padres de familia del Centro de Atención Múltiple llevaron a cabo una caminata para promover la inclusión.

SE RENTA CUARTO CON BAÑO A 8 CUADRAS DEL CENTRO

16 22 comentarios • 2 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Nahue. ME INTERESA, PERO NO TENDRAS UNO CON EL BAÑO MAS CERCA?

Ver respuestas anteriores

Informativo
la Región
Y PORTAL DE NOTICIAS DEL ORIENTE DE MICHOACÁN

Directorio Informativo La Región

Fundador y director general: **René Serrano García.**

Jefe de información y web master: **L.I. René Serrano Fuentes.**

Subdirectora administrativa: **Claudia Argueta González.**

Jefe de redacción: **Ing. Ind. César Fernando Serrano Fuentes.**

Reporteros: **Guadalupe Solache Rebollo. René Alejandro Serrano Argueta**

Sección sociales: **Rosa Fuentes Mendoza.**

Asesor Jurídico: **Lic. Octavio Morales Balboa.**

Articlistas: **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 C.P. 61500 5 DE MAYO SUR N° 41-A
TELS. 153-09-03 Y 153-53-24 notario38@hotmail.com

Necesitas la red más veloz

Cámbiate a Telcel

AHORA

SIN PLAZOS FORZOSOS

Y TODOS LOS BENEFICIOS DE UN PLAN CON

PLAN TELCEL LIBRE

Disfruta:

50%
más gigas

¡DURANTE 24 MESES!

EVONET
Distribuidor Autorizado

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

Al portar a Telcel y contratar un plan Telcel Libre participante (límite a consumo controlado), recibes por promoción el 50% más de Megabytes (MB) adicional a la cantidad incluida en el plan durante 24 meses en Planes Telcel Libre. La MB se otorga de forma mensual. Los MB otorgados por promoción no son acumulables por lo que los MB no usados al término del ciclo de facturación se pierden. Al agotar los MB incluidos y de promoción dentro del mismo ciclo de facturación se empezará a cobrar la tarifa por MB bajo demanda establecida para el plan contratado. Los beneficios de la portabilidad a Telcel aplican una vez por número celular. Valida únicamente en la primera portabilidad técnica de la línea. Si el usuario cancela la línea o se porta fuera de Telcel dentro del periodo promocional, el beneficio se perderá y no será otorgado nuevamente aun y cuando se porte de nuevo hacia Telcel. Promoción no acumulable con otras que promuevan MB adicionales. Consulta planes participantes con tu asesor Telcel en puntos de venta. Valida a nivel nacional excepto CDMX, Tlax, México, Hidalgo y Morelos al 30 de noviembre del 2025. Información en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores autorizados Telcel. LOS SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES OFRECIDOS POR TELCEL SE PRESTAN CON BASE EN LO ESTABLECIDO EN LOS LINEAMIENTOS QUE FIJAN LOS INDICES Y PARAMETROS DE CALIDAD A QUE DEBERAN SUJETARSE LOS PRESTADORES DEL SERVICIO MÓVIL vigentes. Registro Público de Telecomunicaciones Folios: 235868, 235870, 235871 y 235872.

Harfuch encabeza reunión de seguridad en Uruapan

Uruapan, Mich., 3 de diciembre de 2025.- La reunión de seguridad realizada esta tarde en el cuarto de mando de la Guardia Nacional en la región Uruapan concluyó bajo un fuerte despliegue de vehículos oficiales y escoltas que marcaron el pulso del operativo en la zona. El convoy que cruzó frente a las cámaras correspondía a la escolta de la presidenta municipal de Uruapan, Grecia Quiroz, quien abandonó el lugar tras la sesión privada.

El encuentro, que se extendió por aproximadamente una hora con quince

minutos, fue encabezado por el secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, acompañado por el gobernador de Michoacán, Alfredo Ramírez Bedolla. También estuvieron presentes el fiscal estatal, Carlos Torres Piña; el secretario de Seguridad Pública, José Antonio Cruz Medina; el secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor y el personal de la Secretaría de la Defensa Nacional.

A la mesa se sumaron representantes del sector productivo de Uruapan, principalmente

líderes aguacateros, para dar continuidad a la reunión sostenida hace un par de semanas en este mismo recinto. El objetivo: revisar el operativo y el nuevo esquema de seguridad que se implementará en Uruapan ante el panorama de riesgos que enfrentan diariamente los cuerpos de seguridad locales.

Entre los acuerdos previos, se recordó que la Policía Municipal contará con un cuartel propio, similar al de la Guardia Nacional, cuya construcción ya fue autorizada. Además, los agentes serán dotados con armas tipo G3,

como las empleadas por la Secretaría de la Defensa Nacional, para reforzar la capacidad de respuesta ante las amenazas en la región.

La reunión fue estrictamente privada, sin acceso a medios, y ninguna de las autoridades emitió declaraciones al término. Se espera que, en los próximos días, se amplíe la información sobre los temas abordados y los avances en la investigación del homicidio del alcalde Carlos Manzo, ocurrido el pasado 1 de noviembre, punto que también formó parte de la agenda.

Tras concluir los trabajos, el secretario García Harfuch salió por tierra rumbo al aeropuerto de Uruapan, desde donde abordaría un helicóptero con destino a la Ciudad de México.



El encuentro, que se extendió por aproximadamente una hora con quince minutos, fue encabezado por el secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, acompañado por el gobernador de Michoacán, Alfredo Ramírez Bedolla. También estuvieron presentes el fiscal estatal, Carlos Torres Piña; el secretario de Seguridad Pública, José Antonio Cruz Medina; el secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor y el personal de la Secretaría de la Defensa Nacional.

Bedolla presenta iniciativa de reforma ambiental; Guardián Forestal será constitucional

- Como parte de los compromisos del Plan Morelos y ahora engarzado con el Plan Michoacán

Morelia, Michoacán, 4 de diciembre de 2025.- El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, envió al Congreso local una

iniciativa de reforma en materia ambiental con la que el Guardián Forestal tendrá ahora carácter constitucional y con la que se

combatirá la mafia inmobiliaria en materia agropecuaria, entre otras acciones.

Destacó que esta propuesta, que forma como parte de los compromisos establecidos en el Plan Morelos y ahora engarzado al Plan Michoacán, permitirá que el estado cuente con la mejor legislación en la materia, ya que los gobiernos futuros tendrán la obligación de mantener el uso del Guardián para el cuidado de los bosques.

Ramírez Bedolla señaló que, con esta reforma constitucional de primer orden, Michoacán será el primer estado del país en regular operaciones con bienes inmuebles bajo criterios ambientales, es decir que, para todo lo relacionado con la compra, venta, disposición, comodato o regularización de predios, se deberá acreditar su situación ambiental de manera obligatoria.

“Ahora habrá una opinión ambiental certificada en el Registro Público de la Propiedad enlazado con el Guardián Forestal. Esto enfrentará a toda la mafia inmobiliaria de predios rurales, rústicos y huertas de compra-venta en materia agropecuaria. Esto nos permitirá que, quien

compre un bien, sepa la carga ambiental que ya tiene ese predio”, expuso.

Mientras que el secretario del Medio Ambiente, Alejandro Méndez López, agregó que, en esta iniciativa, entregada por el mandatario al diputado Abraham Espinoza Villa, vicepresidente de la Mesa Directiva del Congreso local, se le otorga al Estado la obligación de prevenir, investigar, sancionar y remediar los daños ambientales, promover el desarrollo y aprovechamiento sustentable de nuestros recursos.

Además, indicó que, al elevarse a nivel constitucional, se establecería la obligatoriedad de reparar o compensar el daño ambiental causado, y se incorporarían herramientas modernas como el geoprocesamiento y análisis de datos espaciales que permiten una gestión más precisa y transparente del territorio, garantizando información pública, transparente y accesible.

Acompañaron al gobernador el secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor; la magistrada Laura Elena Alanís García, presidenta sustituta del Poder Judicial de Michoacán; la diputada presidenta de la comisión de Desarrollo Sustentable y Medio Ambiente, Sandra Arreola Ruiz; el fiscal del estado, Carlos Torres Piña; entre otras autoridades federales y estatales; representantes de organizaciones y de los sectores productivo y ambiental; investigadores y académicos.



El gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, envió al Congreso local una iniciativa de reforma en materia ambiental con la que el Guardián Forestal tendrá ahora carácter constitucional y con la que se combatirá la mafia inmobiliaria en materia agropecuaria, entre otras acciones.

Plan Michoacán logra la cifra de homicidios más baja en 10 años: Bedolla

- Durante el mes de noviembre ocurrieron 60 casos

Morelia, Michoacán, 4 de diciembre de 2025.- Con 60 casos de homicidio doloso ocurridos durante el mes de noviembre, como parte del Plan Michoacán el estado registró la cifra más baja durante los últimos 10 años, así lo refirió el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

En conferencia de prensa, el mandatario resaltó que esta estrategia integral permitió que la entidad se haya colocado en el sitio 12 a nivel nacional, por debajo de estados como Puebla Jalisco y Colima.

“Ahora el Plan Michoacán por la Paz y la Justicia nos va a permitir tener menor incidencia en homicidio doloso, extorsión y secuestro”, manifestó el gobernador, tras referir que este es el resultado del trabajo coordinado entre las autoridades estatales y federales.

Detalló que a partir del 2015 se dio un



Con 60 casos de homicidio doloso ocurridos durante el mes de noviembre, como parte del Plan Michoacán el estado registró la cifra más baja durante los últimos 10 años, así lo refirió el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

ascenso descontrolado en este delito, ya que en ese año ocurrieron 964 casos, y en el 2021 fueron 2 mil 761 hechos, pero desde entonces, la tendencia es a la baja.

De acuerdo a los datos presentados, en octubre de 2021 cuando inició la administración estatal, la entidad registró 259 casos, lo cual muestra una tendencia a la baja en la incidencia del 76.83 por ciento, detalló Ramírez Bedolla.

Mientras que el secretario de Seguridad Pública, José Antonio Cruz Medina, explicó que la capital michoacana registró una baja del 83.33 por ciento en homicidio doloso, al pasar de 18 casos en octubre de este año a tres durante noviembre.

Mientras que Uruapan también muestra una disminución significativa del 55.56 por ciento, al pasar de 18 a ocho homicidios entre el citado periodo.

Acompañaron al gobernador el secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor; el fiscal General del Estado, Carlos Torres Piña; el comandante de la 21/a Zona Militar, Juan Bravo Velázquez; y el coordinador estatal de la Guardia Nacional en Michoacán, Roberto Eduardo Molina García.

Listas las Ferias del Bienestar, acercan programas y servicios a todo Michoacán: Raúl Zepeda

- Habrá actividades del 4 al 19 de diciembre

Morelia, Michoacán, 3 de diciembre de 2025.- El secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor, informó la programación oficial de las Ferias del Bienestar que se llevarán a cabo en distintas regiones del estado durante diciembre, como parte de la estrategia federal y estatal para acercar programas, servicios y apoyos directos a la población.

Zepeda Villaseñor explicó que estas ferias son espacios integrales donde dependencias federales y estatales ofrecen trámites, asesorías, servicios de salud, programas sociales, actividades recreativas y módulos de atención ciudadana, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las comunidades y fortalecer la presencia institucional en el territorio.

Detalló las fechas, regiones y sedes donde se desarrollarán las actividades:

- 4 de diciembre. Región Lázaro Cárdenas (Municipio de Aquila)

Lugar: Techumbre de Usos Múltiples en Maquili

- 5 de diciembre. Región Zitácuaro (Municipio de Zitácuaro)

Lugar: Auditorio del Complejo Deportivo Salesiano

- 9 de diciembre. Región Uruapan (Municipio de Uruapan)

Lugar: Pendiente

- 10 de diciembre. Región Lázaro Cárdenas (Municipio de Coahuayana)

Lugar: Presidencia Municipal

- 10 de diciembre. Región Puruándiro (Municipio de Puruándiro)

Lugar: Plaza Lázaro Cárdenas

- 11 de diciembre. Región Zamora (Municipio de Zamora)

Lugar: Amado Nervo Oriente, Zamora Centro

- 16 de diciembre. Región Jiquilpan (Municipio de Jiquilpan)

Lugar: Estadio 18 de Marzo, cancha techada

- 17 de diciembre. Región Hidalgo (Municipio de Hidalgo)

Lugar: Plaza Principal

- 19 de diciembre. Región Pátzcuaro (Municipio de Pátzcuaro)

Lugar: Pendiente

El secretario de Gobierno reiteró que estas acciones forman parte del compromiso del Gobierno de Michoacán y de México para acercar servicios de forma directa, evitar intermediarios y garantizar la atención a todas y todos, especialmente en las zonas con mayores necesidades.

Zepeda Villaseñor invitó a la población a acudir a las actividades programadas en cada municipio y destacó que se mantendrá la coordinación institucional para asegurar el buen desarrollo de las ferias en cada sede.



El secretario de Gobierno, Raúl Zepeda Villaseñor, informó la programación oficial de las Ferias del Bienestar que se llevarán a cabo en distintas regiones del estado durante diciembre, como parte de la estrategia federal y estatal para acercar programas, servicios y apoyos directos a la población.

13 y 14 de diciembre Séptima Peregrinación Motociclista a San Juan de los Lagos

- Ya es toda una tradicion

H. Zitácuaro Michoacán, 04 de diciembre de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. Todo se encuentra listo para que los días 13 y 14 de diciembre se lleve a cabo la Séptima Peregrinación Motociclista a San Juan de los Lagos.

Dicha actividad tiene como objetivo acudir a ver a la virgen, agradecer favores recibidos y permitirles rodar un año más, también hacer alguna manda. Los motociclistas que acuden van bajo su propio riesgo, pero también están obligados a respetar las recomendaciones.

Victor Torres Morales, Ulises Alvarez así como Fernando de RaviMotos invitaron a motociclistas a participar de forma decidida y hacerlo con fe y devoción. Deben acudir a adquirir su calcomanía en Degollado esquina con Salazar o en Moctezuma oriente 88, también pedir informes a los números de teléfono 715 1235019 y 7151432025.

Respecto al programa el día 13 de diciembre es la salida sobre Avenida Revolución frente a la clínica del IMSS, 8:00 a 9:00 horas será el desayuno en Maravatío, luego la salida a Jerecuaro dónde en Apaseo El Alto se toma la autopista a León Guanajuato.

A las 3:30 de la tarde se espera la llegada a San Juan de los Lagos y la misa de acción de gracias a las 4:30 de la tarde.

El día 14 de diciembre se tiene contemplado que la misa sea a las 7:30 de la mañana y el regreso a Zitácuaro a partir de las 11:30 AM.



Todo se encuentra listo para que los días 13 y 14 de diciembre se lleve a cabo la Séptima Peregrinación Motociclista a San Juan de los Lagos.

Aumento del 13% al salario mínimo, acto de justicia para el pueblo: Morón

- El senador además expresó su respaldo a la iniciativa de reforma para reducir la jornada laboral a 40 horas semanales



"El aumento del 13% al salario mínimo anunciado por la Presidenta Claudia Sheinbaum y la iniciativa que presentará en el 2026 para reducir de forma gradual la jornada laboral hasta llegar a las 40 horas semanales, son un profundo acto de justicia al pueblo de México, afirmó el senador de Morena por Michoacán, Raúl Morón Orozco.

Con la entrega del Premio al Mérito, Michoacán avanza en la construcción de un entorno más inclusivo: SSM

- Se entregó el máximo reconocimiento a Juan Luis Ayala Padilla, Omar Molina Herrejón y Daniel Márquez Gerardo

Morelia, Michoacán, 3 de diciembre de 2025.- El Gobierno estatal a través del Sistema DIF Michoacán y el Consejo Michoacano de Inclusión para las Personas con Discapacidad, refrenda su compromiso con la inclusión con la entrega del 16° Premio Estatal al Mérito de las Personas con Discapacidad.

En representación del gobernador Alfredo Ramírez Bedolla, el secretario de Salud de Michoacán (SSM), Elías Ibarra Torres, encabezó la entrega de reconocimientos, destacando la prioridad que la administración estatal otorga a la construcción de un entorno accesible para todas y todos.

En esta edición, el galardón estatal reconoció las destacadas trayectorias y contribuciones, de Juan Luis Ayala Padilla, en las categoría Profesional; Omar Molina Herrejón, en lo Artístico, y Daniel Márquez Gerardo por Servicio a la Comunidad.

La directora general del organismo estatal, Ana Sofía Bautista Aguiñiga, informó que este galardón es resultado de la labor institucional para promover los derechos, la participación y la visibilidad de las personas con discapacidad en el territorio.

"Este premio no solo reconoce logros individuales, sino que también destaca la labor institucional para promover los derechos y la participación de este sector de la población," destacó la titular del DIF estatal.

El jurado estuvo conformado por personas con discapacidad, integrantes de la sociedad civil, instituciones y ganadores de ediciones previas, asegurando un proceso de evaluación transparente e inclusivo.



El Gobierno estatal a través del Sistema DIF Michoacán y el Consejo Michoacano de Inclusión para las Personas con Discapacidad, refrenda su compromiso con la inclusión con la entrega del 16° Premio Estatal al Mérito de las Personas con Discapacidad.

Ciudad de México, a 03 de diciembre de 2025.-

"El aumento del 13% al salario mínimo anunciado por la Presidenta Claudia Sheinbaum y la iniciativa que presentará en el 2026 para reducir de forma gradual la jornada laboral hasta llegar a las 40 horas semanales, son un profundo acto de justicia al pueblo de México, afirmó el senador de Morena por Michoacán, Raúl Morón Orozco.

En La Mañana del Pueblo, la Presidenta dio a conocer que a través de un consenso con el sector obrero y patronal, se concretó el aumento del 13% al salario mínimo para el 2026, con lo que pasará a ser de 315.04 pesos diarios a partir del 01 de enero del próximo año, es decir, alrededor de 9 mil 582.47 pesos, mientras que en la frontera norte el incremento será del 5%, por lo que pasará a ser de 440.87 pesos diarios.

Raúl Morón, destacó que durante los gobiernos de la Cuarta Transformación el poder adquisitivo en México ha crecido un 154% del 2018 a la fecha y con este

nuevo ajuste, se beneficia a 8.5 millones de personas trabajadoras y se permite que en los hogares mexicanos se cuente con los recursos necesarios para pasar de adquirir 1.8 a 2.0 canastas básicas.

En tanto, sobre la iniciativa que presentará la Presidenta para la implementación de la semana laboral de 40 horas, el senador reconoció el esfuerzo por parte del Gobierno de México para construir una propuesta sólida, producto de más de 40 mesas de trabajo con representantes del sector empresarial, sindical, académico, gubernamental y de sociedad civil.

Al concretarse la reforma, 13.4 millones personas trabajadoras se beneficiarán, ya que quedarían establecidas a nivel constitucional la jornada de 40 horas sin que esto implique la reducción de sueldos, salarios ni prestaciones; su vez se prohíben las horas extras para menores de edad.

El legislador externó que para lograrlo, se propone un esquema de disminución gradual de dos horas por año que sería efectiva cada 1° de enero, hasta llegar a las 40 horas en el 2030, lo que traerá grandes beneficios sociales y a la salud, al mejorar el equilibrio entre la vida personal, laboral y familiar de las y los mexicanos.

Próximo 14 de diciembre "Caravana de los Sueños Mágicos Infantiles"

- Organiza la Unión Mutualista del Juguete y Varios "5 de enero"

H. Zitácuaro, Michoacán, 03 de diciembre de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La Unión Mutualista de Juguete y Varios "5 de enero" llevará a cabo la Segunda Caravana de los Sueños Mágicos Infantiles.

La actividad será el 14 de diciembre a las 5 de la tarde, comenzará en Avenida Revolución Sur esquina con Pueblita y terminará en el Jardín Constitución.

En entrevista Roberto Ramírez señaló que se tienen buenas expectativas de esta actividad, ya que es la segunda y en la primera que se realizó en el 2024 se tuvieron buenos resultados. Ahora se han tratado de organizar más y además incluir a otras empresas que quieren participar.

Dijo que el objetivo es promocionar todos los artículos y juguetes que se venden en el Jardín Constitución a partir del 20 de diciembre hasta el 10 de enero. "Es una actividad que nació al vapor el año pasado pero nos dio muy buenos resultados y queremos que se mantenga año con año" expresó.

El líder de los jugueteros, expresó que a pesar de la existencia de diferentes tiendas departamentales, la Feria del Juguete que se



La Unión Mutualista de Juguete y Varios "5 de enero" llevará a cabo la Segunda Caravana de los Sueños Mágicos Infantiles.

instala todos los años en el Jardín Constitución cuenta con aceptación de la población porque oferta juguetes desde los más económicos hasta lo de marca y tecnológicos.



la Región

\$10.00 Ejemplar

“El pueblo no está solo”: Emma Rivera trabaja iniciativa para combatir la extorsión en Michoacán



En Michoacán, el delito de extorsión se ha convertido en una de las principales amenazas contra el bienestar del pueblo, afectando a comerciantes, productores, emprendedores y familias enteras. Ante esta realidad, la diputada morenista Emma Rivera Camacho anunció que trabaja en una propuesta legislativa integral para enfrentar de manera frontal este flagelo.

Plan Michoacán por la Paz y la Justicia, impulsado por la Presidenta de México. Subrayó que la seguridad debe construirse con inteligencia, coordinación y respeto absoluto a los derechos humanos.

“Desde el Congreso vamos a poner sobre la mesa una ruta seria, responsable y humanista para enfrentar la extorsión. Nuestro deber es legislar con visión de futuro y proteger a quienes día a día sostienen la economía de nuestro estado: las y los trabajadores, comerciantes, pequeños negocios y el sector productivo”, afirmó.

La diputada adelantó que la iniciativa que presentará próximamente buscará fortalecer las capacidades institucionales para prevenir, investigar y combatir este delito, colocando siempre en el centro a las víctimas y a sus comunidades.

“Las michoacanas y los michoacanos deben saber que no están solos. La transformación también significa garantizar seguridad y justicia para todas y todos”, concluyó.

Morelia, Mich., 4 de Diciembre de 2025.- En Michoacán, el delito de extorsión se ha convertido en una de las principales amenazas contra el bienestar del pueblo, afectando a comerciantes, productores, emprendedores y familias enteras. Ante esta realidad, la diputada morenista Emma Rivera Camacho anunció que

trabaja en una propuesta legislativa integral para enfrentar de manera frontal este flagelo.

La legisladora advirtió que la extorsión, en sus distintas modalidades, no sólo golpea la economía local, sino que también rompe el tejido social y debilita la tranquilidad de las comunidades. “Nuestro compromiso es claro: no vamos a permitir que el miedo sea la moneda de cambio en Michoacán. El pueblo merece vivir en paz, con justicia y con instituciones que lo respalden”, señaló.

Emma Rivera informó que la propuesta que prepara se enmarca en los principios de la Cuarta Transformación y en los objetivos del

El Sistema Michoacano anuncia cambio de frecuencia en Morelia y Zitácuaro

- A partir de este 3 de diciembre, sintoniza el 88.5 en Morelia, y Zitácuaro en el 103.1

Morelia, Michoacán, 3 de diciembre de 2025.- El Sistema Michoacano de Radio y Televisión anunció que a partir de este 3 de diciembre Morelia y Zitácuaro tendrán nueva frecuencia, un ajuste que, a decir del director general, Benjamín Mendoza Madrigal, reafirma el compromiso de seguir creciendo y fortaleciendo la presencia de la institución.

Enfatizó que con esto se da un paso significativo para la radio pública en la entidad, luego de 41 años. Además de resaltar que continúa firme la misión del Sistema Michoacano de fungir como un espacio donde la cultura se respira, el arte se escucha, la música acompaña y la educación abre caminos.

En transmisión especial, el titular acompañado del equipo de la radio del Sistema, reafirmó el compromiso de la institución de ser la voz que acompaña a las y los michoacanos cada día, en cada historia compartida y en cada fondo musical.

Al respecto, Mendoza Madrigal destacó que “los procesos de cambio, aunque nos mueven, también nos hacen crecer. Este día lo vivimos juntos, con quienes nos escuchan, nos acompañan y le dan sentido a cada transmisión”.

El Sistema Michoacano reafirma que mantiene su cercanía con las audiencias que han confiado en su programación, por lo que invita a continuar en sintonía y celebrar esta nueva etapa de fortalecimiento para la radio pública del estado.

Las frecuencias del Sistema Michoacano son:

- 88.5 FM – Morelia
- 79.7 FM – Ciudad Hidalgo
- 79.5 FM – Apatzingán
- 79.5 FM – Jiquilpan
- 79.4 FM – Lázaro Cárdenas
- 78.8 FM – La Piedad
- 104.9 FM – Puruándiro
- 79.5 FM – Tacámbaro
- 7103.1 FM – Zamora
- 796.9 FM – Zacapu
- 103.1 FM – Zitácuaro
- 99.7 FM – Uruapan

Aumento al salario mínimo impulsa el desarrollo de Michoacán y de México: Bedolla

Morelia, Michoacán, 3 de diciembre de 2025.- Con el incremento al salario mínimo, se materializa uno de los compromisos de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, para mejorar la calidad de vida de las y los trabajadores michoacanos y del país, señaló el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.

Destacó que con el acuerdo del Consejo de Representantes de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (Conasami) de incrementar en un 13 por ciento el salario mínimo general, también se eleva la justicia laboral para miles de michoacanos.

“Al pasar el salario de 278.80 pesos a 315.04 pesos en 2026, esto reducirá de manera significativa la pobreza laboral” resaltó Ramírez Bedolla tras puntualizar que se fortalecerá la economía familiar y se avanza en la consolidación de la transformación del país.

Explicó que dicho aumento representará un ingreso mensual de 9 mil 582.47 pesos en 2026, con lo cual se alcanzará a cubrir lo correspondiente a dos canastas básicas.

Con ello se rompe con los mitos de la época neoliberal de que el incremento al salario mínimo generarían inflación y baja inversión en el país, ya que, este incremento representa más del 154 por ciento en los últimos años de los Gobiernos de la transformación, refirió el gobernador.

Reconoció el compromiso del secretario del Trabajo, Marath Bolaños, de impulsar un acuerdo entre el sector obrero y empresarial, con lo cual se promueve el desarrollo tanto de Michoacán como de México.



Con el incremento al salario mínimo, se materializa uno de los compromisos de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, para mejorar la calidad de vida de las y los trabajadores michoacanos y del país, señaló el gobernador Alfredo Ramírez Bedolla.



Feria del Bienestar logra asistencia de cientos de ciudadanos

- Se proyectan otras ferias similares
- Juan Antonio Ixtláhuac junto con funcionarios federales y estatales inaugura esta actividad

H. Zitácuaro Michoacán, 05 de diciembre de 2025.- Por: Guadalupe Solache Rebollo. La Feria del Bienestar que tuvo como sede esta ciudad, logró la asistencia de cientos de ciudadanos que acudieron a pedir información, solicitar algún apoyo, una obra o hasta tramitar algún servicio.

El evento se llenó a cabo en el Complejo Deportivo Salesiano en un horario de 8:00 de la mañana a 3:00 de la tarde.

Durante este lapso, ciudadanos de distintos puntos acudieron con solicitud en mano o bien a solicitar un crédito, un acta de nacimiento, o solo a pedir orientación.

Durante el acto de inauguración, el Presidente Municipal Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela Presidente Municipal de Zitácuaro hizo de manifiesto su total apoyo al trabajo que viene realizando la Presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo.

"Es momento de salir de las oficinas, afuera hay mucha necesidad en educación, salud, vivienda, empleo, desarrollo económico, oportunidades, justicia y de seguridad", expresó.

Agregó que a esta tierra se le tiene que hacer justicia porque fue la primera capital de México, y como gobierno local solo le toca acompañar el proyecto nacional.

Por su parte, la representante del Gobierno del Estado, Olivia Cazares Arreola agradeció el apoyo para este tipo de acciones que van en pro de la transformación.

Dejó claro que en Zitácuaro con esta feria se esta demostrando que cuando hay voluntad y coordinación, las soluciones dejan de ser una promesa y se convierten en realidades.

Asimismo, Roberto Arias representante de la CONAGUA, destacó que este tipo de ferias se seguirán llevando a cabo y seguirán teniendo éxito porque se tiene el apoyo de diferentes dependencias de todos los niveles.

Dijo que este tipo de estrategia busca que todos los Michoacanos sean atendidos y escuchados, sobre todo conozcan los programas existentes del nivel local, estatal, y federal.



La Feria del Bienestar que tuvo como sede esta ciudad, logró la asistencia de cientos de ciudadanos que acudieron a pedir información, solicitar algún apoyo, una obra o hasta tramitar algún servicio. Durante el acto de inauguración, el Presidente Municipal Juan Antonio Ixtláhuac Orihuela Presidente Municipal de Zitácuaro hizo de manifiesto su total apoyo al trabajo que viene realizando la Presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo.

Arena Suelta

Por: Tayde González Arias.

INICIATIVA

La iniciativa es el detonante para el logro del éxito, pues nadie logra ser exitoso sin que antes exista la proposición o idea que sirve para iniciar dicho fin. Muchas son las iniciativas que han sucumbido al mundo, desde aquellas que nacieron de una simple idea personal, hasta las que fueron integradas desde un grupo de personas, con la meta clara del logro a corto, mediano o largo plazo.

Existe la iniciativa privada, por ejemplo, que consta de una agrupación de particulares, que rigen el sistema económico capitalista, en oposición o paralelo a la iniciativa pública o estatal, consistiendo en el predominio del sector privado, es decir la libre propiedad o propiedad individual, en medio de la oferta y la demanda que determina la actividad de cada agente económico.

También encontramos la iniciativa pública o estatal, cuyos principales intereses se encuentran en todo aquello que es provisto por el Estado, en cualquiera de sus niveles de gobierno, tal y como resulta en cuestiones de bienes, dominios, servicios, sectores o espacios, es decir lugares de uso general, prestaciones sociales, leyes y normas, o lo relacionado al derecho de vías o circulación. Y desde luego encontramos la iniciativa personal, que para fines prácticos, la podemos definir como la aptitud adecuada para encaminarnos a la acción, de tal modo que logremos el objetivo, mismo que se debe añadir a la constancia, de modo que no nos quedemos en el camino, sino que logremos el fin, último, el propósito o la meta.

Definitivamente en el mundo hacen falta personas con iniciativa, que puedan transformar su realidad, su entorno y su vida.

Iniciativas sociales, hay muchas, pero son muy pocas las que llegan a ser realizadas o a cristalizarse, debido a que la mayoría son poco claras o débiles, desde su concepción, por lo que se truncan a la primera de cuentas y desde luego se desvanecen. Sin embargo, valdría la pena, replantear todo aquello que fue vislumbrado para el bien social, pues en medio de la pérdida de valores, de un estado de estrés generalizado, así como de la deshumanización constante, todo aquello que abone a la buena vida, hace falta, es necesario y en muchos sitios urgente.

Iniciativas de inclusión, para evitar la segregación, son las que requieren los grupos minoritarios, ideas claras para que se respeten las diferencias de cualquier tipo, son y serán necesarias una vez que llevamos muchos años en los que se ha vivido una constante violencia por la falta de aceptación de lo distinto o diferente, y sin embargo, el mercado nos ha llevado a la reproducción en serie y el enamoramiento de estereotipos, conductas de ideas mercantiles baratas por su inexistente contenido crítico, estético o de alguna valía histórica.

Una persona sin iniciativa es como un corazón sin latidos, es una esperanza inerte o una ilusión perdida.

El ser humano fue dotado de una capacidad inigualable, de un potencial incalculable y un ingenio ilimitado, por lo que se deduce que también de valiosas cualidades para la creación de iniciativas convenientes a su vida y a la de los otros. De este modo cada hombre o mujer tiene la obligación de ofrecer su talento en claras iniciativas que abonen al progreso propio y de la comunidad.

En un mundo de cabeza como el nuestro, no nos podemos dar el lujo de tirar a la basura las ideas valiosas, que pueden ser iniciativas de cambio. Requerimos un gobierno que escuche las mejores iniciativas para la labor gubernamental, así como a padres que integren el pensamiento creativo de sus hijos, maestros que sepan poner oídos abiertos a sus inquietos alumnos, y amigos que abran todas sus emociones y razón, a las posibles acciones de sus iguales, de tal manera que todos podamos identificar las mejores iniciativas y entre todos también, las podamos hacer propias, desde la germinación hasta el fin, de cada una de las ideas que en este momento por el mundo se estén dando, y que pudieran ser la solución a pequeños y grandes conflictos, ya sean de manera separada o conjuntar la inteligencia y la acción unificada para arrancar el tren de la transformación.



HOLA AMIGOS! QUERIDOS LECTORES, HAY TRES VERDADES QUE SE DEBEN DE RECORDAR ANTES DE HABLARLE MAL A NUESTRA MAMA, PORQUE POSTERIORMENTE UNO SE ARREPENTIRÁ. ¿SABES POR QUÉ? Porque Su AMOR No tiene reemplazo, puedes perder amigos, parejas, incluso trabajos... Pero madre solo hay una. VALÓRA Su voz porque siempre viene su amor hacia ti. Lo que uno le diga la vida lo lo regresa después. Las palabras hacia una madre tienen peso. Si sembras respeto cosechas bendición. Si sembras dolor recoges consecuencias. Sabes nadie te apoyará como ella y aunque te equivoques mil veces ella seguirá ahí, por eso no hay que herir a quien nos ha levantado, ayudado y comprendido. Hay hijos que creen que una madre aguanta «todo»... pero lo que no saben es que cada palabra, cada gesto cada silencio queda guardado en su corazón. Una madre puede perdonar mil veces y puede callar mil dolores y hasta puede sonreír, aunque está rota, pero Dios si ve como la tratas. Tratar bien a tu madre no es un favor, es un reflejo de tu educación y de tu temor a Dios. AMA Y CUIDA A TU MADRE PORQUE MADRE SOLO HAY UNA... CUMPLIERON SU 30 ANIVERSARIO El pasado 28 de noviembre el Grupo Profesional en Contaduría Pública ASOCIACIÓN ZITÁCUARO A.C. Dándose cita integrantes de la misma en el Salón de eventos «EL SAUZI» Ofreciéndose una comida en honor a este acontecimiento para celebrar un Aniversario más asistiendo la mayoría de los integrantes. Entre algunos de ellos Ana Adelina Paz Alanis, Beatriz Sánchez, Eva Reyes, Martha González, Carmen Zavala Cambrón entre otros más... ¡FELICITACIONES! ¡MUCHAS FELICIDADES! AL LIC. TOMÁS COLÍN GARCÍA CUMPLIÓ AÑOS Y recibió parabienes y felicitaciones de familiares y compañeros de trabajo como de alumnos de la Esc. Sec. No. 1 NICOLÁS ROMERO... LAURITA JUÁREZ DE SORIA y OSWALDO SORIA Recibieron ¡FELICITACIONES! AL CUMPLIR Su 22 ANIVERSARIO DE BODAS Departado de German, Gabriel y Anabel Juárez Jiménez y familiares que los acompañaron y felicitaron en este su Aniversario y los acompañaron a partir su Pastel... El Sr. MARTÍN ABUD NAREZ CUMPLIÓ AÑOS Y Fue ¡FELICITADO! Con mucho amor por su esposa Victoria Ochoa de Abud de sus tres hijos entre ellos de Abraham Abud Ochoa de sus 2 nietos y de hermanos Alfredo y Manirá Abud Narez y demás familiares... CUMPLIÓ AÑOS La Maestra NUBIA SUÁREZ DE HERNÁNDEZ Y Sus queridos hijos muy felices y contentos el Maestro Musical Serafín, Lic. Hugo Alberto y el Mtro. Agustín Hernández Suárez la ¡FELICITARON! Con mucho amor así mismo sus nietos, nuera y demás familiares se desearon lo mejor y la acompañaron a apagar la vela de su Pastel... La Enfermera MIRIAM SOTO DE POSADA, AL CUMPLIR AÑOS Recibió ¡FELICITACIONES! Con amor y cariño de su esposo el Dr. Héctor Uriel Posada Saavedra de sus queridos hijos Uriel Posada E Ireri Posada Soto, de padres, hermanos y familiares así mismo



CUMPLIERON SU 22 ANIVERSARIO DE BODAS LA FELIZ PAREJA DE LAURA JUÁREZ DE SORIA Y OSWALDO SORIA Fueron ¡FELICITADOS Por sus hijos German, Gabriel y Anabel Juárez y fam.



CUMPLIÓ AÑOS EL MARTÍN ABUD NAREZ Y Recibió ¡FELICITACIONES! De su esposa Victoria Ochoa de Abud de hijos y nietos, hermanos Manirá y Alfredo Abud y personas que lo estiman y aprecian.



CUMPLIÓ AÑOS EL Radiólogo ROBERTO HOPE Y Fue ¡FELICITADO! Por su esposa Juana Lilia Gómez, por hijos Myrna Hope y familia, Alberto Hope y familia y por compañeros de trabajo ISSSTE.



Reunidos el Grupo de CONTADORES En su festejo al CUMPLIR Su 30 ANIVERSARIO. Aquí Partiendo EL PASTEL. Entre algunos Asistentes Ana Adelina Paz, Eva Correa, Betty Sánchez, Martha Glez. Carmen Zavala.



recibió parabienes de compañeros de trabajo del Sector Salud... CUMPLIÓ AÑOS EL Sr. ROBERTO MAYA Y Fue ¡FELICITADO! Amorosamente por su esposa Delia Hernández de sus queridos hijos Alan y Luis Maya Hernández de hermanos y familiares como de personas de la comunidad que le desearon los mejores parabienes y le celebraron su día... El pasado 2 de noviembre CUMPLIÓ AÑOS EL Radiólogo ROBERTO HOPE.



CUMPLIÓ AÑOS La Enfermera CARMEN RAMÍREZ Y Fue ¡FELICITADA! Por su hijo el Lic. Eduardo Romero Ramírez DE HIJAS Laura, Alejandra y Marlene Romero y nietos y compañeros ISSSTE.



CUMPLIÓ AÑOS La Mtra. NUBIA SUÁREZ DE HERNÁNDEZ. Recibió ¡FELICITACIONES! Con amor y cariño de sus hijos el Mtro. Serafín y fam. Lic. Hugo y Fam. Mtro. Agustín Hdez y familiares.



CUMPLIÓ AÑOS LA Mtra. DORA ITSBE MORALES SÁNCHEZ Y Fue ¡FELICITADA! Por su mamá la Mtra. Doris Sánchez Ruiz, SU HIJA y de sus hermanos Lic. Mauricio y Gerónimo Morales, de su abuelita y familiares

Y tempranamente su esposa Juana Lilia Gómez de Hope lo ¡FELICITO! Con mucho amor al igual sus queridos hijos el Arquitecto Alberto Hope y familia como Mima Hope y familia. Así mismo también le desearon los mejores parabienes compañeros de trabajo de la Clínica Hosp. ISSSTE. Y apago la vela de su Pastel Uniéndome a estas la que esto

escribe... CUMPLIÓ AÑOS La señora LIUMA NAVARRO DE ABAID Y tempranamente fue ¡FELICITADA! Por su esposo Michel Abaid Hamed por sus queridos padres Licha Pedrero de Navarro y Felipe Navarro, de su hermano Felipe. Así mismo recibió parabienes de la señora Anita de Abaid y familiares como de amistades que la estiman y aprecian... CUMPLIÓ AÑOS La Enfermera CARMELITA RAMÍREZ Y Fue ¡FELICITADA! Con mucho cariño por sus hijos el Lic. Eduardo Romero Ramírez e hijas Laura, Alejandra y Marlene Romero y de sus nietos. Así mismo recibió parabienes y buenos deseos de compañeros de trabajo ISSSTE «La Banda»... CUMPLIÓ AÑOS La Maestra DORA ITSBE MORALES SÁNCHEZ Y Recibió ¡FELICITACIONES! Con cariño y amor de su mamá la Mtra. Doris Sánchez de Morales de hermanos el Lic. Mauricio Morales Sánchez y Jerónimo Morales de familiares como de compañeros de trabajo y de amistades que la estiman y aprecian... Se nos termina el espacio y nos vamos, no sin antes dejar: «SI TU CUERPO Y TUS ÓRGANOS ESTÁN SANOS, TODAS LAS RIQUEZAS DE UN REY, NO AUMENTARÁN EN NADA TU FELICIDAD»...



¡MUCHAS FELICIDADES! AL LIC. TOMÁS COLÍN GARCÍA QUIEN CUMPLIÓ AÑOS Y Fue felicitado por hermanos y familiares y compañeros de trabajo y Alumnos de la ESC.SEC. No.1. NICOLÁS ROMERO.



CUMPLIÓ AÑOS EL Sr. ROBERTO MAYA AL CANTAR Y Fue ¡FELICITADO! Por su esposa Delia Hernández, de hijos Alan y Luis Maya Hernández de nietos y personas de la Comunidad.



CUMPLIERON Su 30 ANIVERSARIO El Grupo Profesional en CONTADURÍA PÚBLICA De la ASOCIACIÓN A.C.- ZITÁCUARO El 28 de noviembre en el Salón el «SAUZI» CELEBRARON Con una COMIDA. ¡FELICIDADES!



CUMPLIÓ AÑOS La Enfermera MIRIAM SOTO DE POSADA. Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo el Dr. Héctor Uriel Posada Saavedra, de hijos Uriel e Ireri Posada Soto y compañeros de Salud.



CUMPLIÓ AÑOS La Sra. LUIMA NAVARRO DE ABAID Y Fue ¡FELICITADA! Por su esposo Michel Abaid de padres Felipe Navarro y Licha Pedrero de Navarro de su hno. Felipe y de la Sra. Anita y familia

PRD Michoacán inaugura diplomado para fortalecer liderazgos democráticos y profesionalizar la política



El PRD Michoacán en coordinación con la facultad de Historia de la Universidad Michoacana dio inicio al diplomado “La participación ciudadana, la equidad y el desarrollo desde el ámbito político”, un espacio de formación política y ciudadana orientado a fortalecer las capacidades teóricas y prácticas de su militancia.

Morelia, Michoacán, a 4 de diciembre de 2025.- El PRD Michoacán en coordinación con la facultad de Historia de la Universidad Michoacana dio inicio al diplomado “La participación ciudadana, la equidad y el desarrollo desde el ámbito político”, un espacio de formación política y ciudadana orientado a fortalecer las capacidades teóricas y prácticas de su militancia.

El objetivo del programa es impulsar liderazgos democráticos comprometidos con la participación ciudadana, la equidad y el desarrollo social, en sintonía con los valores de la izquierda progresista que caracterizan al partido.

Durante la inauguración, la secretaria general del PRD Michoacán, Verónica García, subrayó la importancia de la capacitación como un eje central en la vida partidista y en la profesionalización del servicio público:

“Nuestro trabajo es desarrollarnos profesionalmente, hacer de la política un oficio de profesión, un oficio que pueda ser verdaderamente reconocido, y eso no se puede alcanzar si no estamos pensando en capacitarnos, si no estamos pensando en elevarnos siempre a nuestros niveles de conducción en todos los sentidos. Por eso agradezco mucho su presencia, esta es su casa siempre, será el primero de muchos

encuentros seguramente”, expresó.

El diplomado, que se llevará a cabo en dos sedes en Morelia, las oficinas estatales del PRD Michoacán y la Facultad de Historia de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), contará con la participación de destacados académicos como el doctor Oriel Gómez Mendoza, responsable del programa. Las sesiones combinarán espacios presenciales y virtuales mediante la plataforma Google Meet, con un enfoque práctico y participativo. Los temas incluyen soft skills, comunicación oral, inclusión y equidad de género, estructura y ejercicio del poder público en México, retos políticos y sociales del México contemporáneo, y principios y prácticas del liderazgo democrático.

Durante el acto inaugural también participó el doctor Igor Cerda Farías, director de la Facultad de Historia de la UMSNH, quien destacó la colaboración entre la universidad y el PRD como un modelo de vinculación social:

“La universidad gana acercándose a la sociedad, trasladando el conocimiento que se genera en las aulas y compartiéndolo con un partido político importante y representativo en Michoacán. Pero quien más gana es la ciudadanía, porque al mejorar la gobernanza y fortalecer la formación de los liderazgos locales, se mejora también la vida pública”, afirmó.

Con este diplomado, el PRD Michoacán refrenda su compromiso con la formación política y la consolidación de liderazgos democráticos. La iniciativa forma parte de un esfuerzo más amplio del partido por construir una militancia preparada, crítica y con visión social, capaz de conducir los procesos públicos con ética, responsabilidad y cercanía con la gente.

Disciplina alimentaria para diabeticos

Quora.-Mavis. ¿Cuáles son los obstáculos mas comunes que impide a un diabético controlar dicha enfermedad epidémica?

La alimentación, muchos no tienen disciplina en este aspecto y les es difícil controlarse

Alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans. alimentos con alto contenido de sal también llamado sodio dulces como productos horneados.

5 ALIMENTOS QUE DEBES LIMITAR SI TIENES DIABETES



CIRUGÍA NEUROLÓGICA
CIRUGÍA DE COLUMNA MÍNIMAMENTE INVASIVA



Dr. Gervith
Reyes

neurocirugía / cirugía de columna

NUOVA
DIRECCIÓN

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 Acoxa
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

Inauguran en el PRI elevador para personas con discapacidad y adultos mayores

- En el Revolucionario Institucional, hechos no palabras: Memo Valencia



En el marco del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el Partido Revolucionario Institucional cumplimos con hechos la inclusión a todas y todos nuestros militantes, aseguró el dirigente estatal, Memo Valencia, al inaugurar junto con la secretaria general, Yadir Guerrero Huerta, el elevador instalado en la sede del PRI.

Morelia, Mich., a 03 de diciembre de 2025.- En el marco del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el Partido Revolucionario Institucional cumplimos con hechos la inclusión a todas y todos nuestros militantes, aseguró el dirigente estatal, Memo Valencia, al inaugurar junto con la secretaria general, Yadir Guerrero Huerta, el elevador instalado en la sede del PRI.

"Aquí está el PRI que aquí no utilizamos ningún tipo de bandera política ni ningún

grupo vulnerable, aquí se toman decisiones en función de la necesidad que tenemos de adaptarnos a una realidad. Estamos dando hechos, acciones que se traducen en un partido amigable y a la altura de las personas con discapacidad", dijo.

La secretaria general, Yadir Guerrero Huerta, afirmó que hacer los ajustes necesarios en algún edificio para las personas con discapacidad no es un favor, es un derecho que en Michoacán se cumple muy pocas

ocasiones, y el PRI siempre va a la vanguardia de los demás institutos políticos para incluir y defender derechos de las personas, por lo que celebró la puesta en marcha del elevador con el cual podrán tener con mayor facilidad la visita de las y los militantes con alguna discapacidad física o de movilidad.

"Aquí estamos hoy dando un gran ejemplo, que se está marcando la diferencia en el PRI de lo que es ser un espacio accesible. Y sabemos que seguiremos siendo ejemplo de inclusión, esperemos que todos nos escuchen para que sigamos siendo ejemplo de inclusión, no solo todo Michoacán, si no

todo el PRI de todo el país. En este PRI es donde se están haciendo las cosas bien".

Por su parte, Berenice Álvarez, secretaria de Finanzas y Administración del tricolor, afirmó que el recurso para la instalación del elevador en la sede del partido "es un proyecto hecho realidad gracias a las economías que hemos podido generar y gracias al esfuerzo también de todos y cada uno de ustedes. Hoy más que nunca el PRI refrenda su compromiso de inclusión, pero sobre todo de hacer las cosas de forma diferente".

Tras la inauguración, se realizó una conferencia sobre el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, y ahí entregaron al dirigente estatal y diputado local, Memo Valencia, diversas propuestas para que las haga suyas como iniciativas a presentar en el Congreso del Estado, sobre necesidades específicas que requieren para tener una mejor calidad de vida en Michoacán.

Emoción y talento: así se vivió el torneo de basquetbol de la Zona 039 en Zitácuaro

H. Zitácuaro, Mich., jueves 4 de diciembre de 2025.- Con la presencia del supervisor general de la Zona Escolar 039, Salvador García Medina, dieron inicio los Juegos de Basquetbol de nivel secundaria, evento que en esta edición fue organizado por la Escuela Secundaria No. 2, teniendo como sede la unidad deportiva La Joya.

A la justa deportiva acudieron equipos representativos de las secundarias: "Ricardo Flores Magón" de Benito Juárez, "Vicente Guerrero" de Susupuat, "20 de Noviembre" de Parícuaro, Secundaria Técnica No. 3 "Rafael Ramírez Castañeda" y la propia Secundaria No. 2 "Suprema Junta Nacional Americana", quienes disputaron encuentros en las ramas femenil y varonil, reforzando el compañerismo y la sana competencia entre estudiantes de la región.

Tras una jornada de emocionantes partidos, se llevó a cabo la ceremonia de clausura encabezada igualmente por el supervisor general Salvador García Medina, quien reconoció el esfuerzo de las y los participantes, así como el compromiso de los docentes y directivos involucrados en la organización.

Resultados finales

Rama Femenil

• 1er lugar: Secundaria "Vicente Guerrero", Susupuat

• 2do lugar: Secundaria No. 2 "SJNA", Zitácuaro

Rama Varonil

• 1er lugar: Secundaria "Ricardo Flores Magón", Benito Juárez

• 2do lugar: Secundaria "Vicente Guerrero", Susupuat

El torneo cumplió con su objetivo de promover el deporte escolar y fortalecer la integración entre las instituciones educativas de la Zona 039.

#Zitácuaro #ZonaEscolar039 #BasquetbolEscolar #DeporteEscolar #Michoacán



Con la presencia del supervisor general de la Zona Escolar 039, Salvador García Medina, dieron inicio los Juegos de Basquetbol de nivel secundaria, evento que en esta edición fue organizado por la Escuela Secundaria No. 2, teniendo como sede la unidad deportiva La Joya.

Ahh Chingá...!

El ajo llamado la "penicilina rusa".

Louis Pasteur, uno de los fundadores de la microbiología, observó en 1858 que el ajo inhibe el crecimiento de ciertas bacterias. Esto ocurre porque el ajo contiene alicina, un compuesto sulfurado extremadamente reactivo que destruye membranas bacterianas. Antes de que existieran los antibióticos modernos (la penicilina se empezó a producir masivamente recién en 1943), los remedios tradicionales eran la única opción. En los campos de batalla, especialmente en zonas rurales o con pocos recursos médicos, el ajo fue usado como antiséptico directo, no como alimento terapéutico. No se trataba de comerlo, sino de aplicarlo sobre las heridas. De ahí su apodo: "penicilina rusa". El jugo de ajo fresco como desinfectante. Se machacaban dientes de ajo, se extraía su jugo, se aplicaba directamente sobre heridas abiertas o infecciones. El objetivo era matar bacterias y prevenir gangrena. También se usaba para problemas respiratorios e infecciones intestinales.

El ajo llamado la "Penicilina Rusa"

Motociclista resulta herido al derrapar

H. Zitácuaro, Michoacán, 2 de diciembre de 2025.- Durante el transcurso de la mañana del martes pasado, se registró un accidente en el libramiento Francisco J. Mújica, frente al bar Ex Vías, donde un motociclista resultó lesionado tras derrapar.

El Heroico Cuerpo de Bomberos de Zitácuaro informó que la llamada de emergencia se recibió a las 5:50 horas y de inmediato se trasladó la unidad 09 con dos elementos al lugar. Al llegar, confirmaron que se trataba de un derrape de motocicleta, cuyo conductor presentaba fuertes dolores en la pierna derecha y una posible fractura expuesta en tibia y peroné del lado izquierdo.

El lesionado, un hombre de 50 años de edad, recibió atención inmediata en el sitio y posteriormente fue trasladado al Hospital Regional, donde quedó bajo supervisión médica.

La motocicleta involucrada es marca Italika, tipo 150, color blanco con rojo, sin placas de circulación.

Bomberos Zitácuaro reiteraron su compromiso de atender emergencias y recordaron a la ciudadanía los números disponibles para reportar incidentes: 7151538742, 7151080273 y 7151008419.

SSM emite recomendaciones para proteger la piel del frío

- Para evitar el riesgo de resequead y aparición de grietas

Morelia, Michoacán, 2 de diciembre de 2025.- Ante el descenso de las temperaturas propias de la temporada invernal, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) hace un llamado a la población para adoptar medidas preventivas y proteger la piel de los efectos del frío, la cual es la primera barrera de defensa del cuerpo.

El frío y la baja humedad ambiental provocan que la piel pierda su hidratación natural, lo que puede derivar en resequead, labios partidos o agrietados, y la aparición de grietas dolorosas en manos y pies.

La SSM destaca que una piel bien cuidada reduce el riesgo de infecciones, por ello es importante aplicar cremas y lociones humectantes diariamente, especialmente después del baño y antes de exponerse al frío. Es recomendable usar productos sin fragancias para pieles sensibles.

Aunado a ello, se recomienda utilizar guantes y bufandas para proteger las manos y el rostro, zonas especialmente expuestas al viento. Para proteger los labios, deben aplicarse bálsamos varias veces al día, incluso cuando se está en interiores.

A la hora del baño, se recomienda evitar duchas excesivamente largas y con agua muy caliente, ya que esto elimina los aceites naturales de la piel, y usar jabones neutros o suaves. Consumir suficiente agua a lo largo del día ayuda a mantener la elasticidad de la piel.

La SSM reitera el compromiso de promover el autocuidado y exhorta a la población a seguir estas recomendaciones para disfrutar de un invierno saludable.



Ante el descenso de las temperaturas propias de la temporada invernal, la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) hace un llamado a la población para adoptar medidas preventivas y proteger la piel de los efectos del frío, la cual es la primera barrera de defensa del cuerpo.

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.

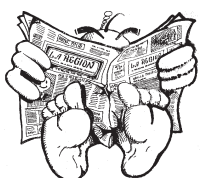


¿Sabías qué?... En 1849, el esclavo estadounidense **Henry Brown** se metió en una caja y la envió por correo a un estado donde la esclavitud era ilegal. Salió de la caja como un hombre libre.

Dios mio voy a morir.

- Tiene usted una enfermedad grave.
- Dios mío! Voy a morir?
- No sé preocupe se cura comiendo sano y haciendo ejercicio.
- Dios mío!!! Voy a morir!!!

Chiste



la Región

\$10.00 Ejemplar