

## La Corte vs gobierno

La Suprema Corte confirmó la invalidez total del Acuerdo Presidencial que clasificó como de seguridad nacional las obras prioritarias.



Foto: Agencia Reforma



Foto: Especial

Con el programa 'Salud para Tod@s', Mara Lezama lleva servicios de salud a la gente más necesitada.

## Acercan salud a Villas Otoch

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- En Villas Otoch Paraíso la gobernadora Mara Lezama Espinosa supervisó la atención y calidad de los servicios que ofrecen las unidades móviles del programa "Salud para Tod@s", que ha sumado más de 31 mil 500 atenciones en todo el estado, platicó con la ciudadanía, escuchó y atendió sus necesidades.

"En tan corto tiempo hemos llegado a muchas comunidades alejadas de nuestro estado. Así reiteramos nuestro compromiso de trabajar por quienes tienen poco y merecen mucho más", explicó la mandataria estatal durante un diálogo que sostuvo con mujeres y hombres que acudieron a la jornada que se realizó este lunes en la Supermanzana 259.

En esta visita, que por quinta ocasión realiza a Villas Otoch Paraíso, Lezama Espinosa recordó que cumple una promesa de campaña, la de acercar los servicios médicos gratuitos para atender a quienes más lo necesitan, a través del Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo.

Hasta las 10:00 de la mañana del lunes, hora de la visita de la gobernadora, se habían proporcionado en Villas Otoch Paraíso y regiones aledañas 143 atenciones, de los cuales 40 fueron consultas, 18 de laboratorio, 13 rayos X, 19 dentales, dos de densitometría, 12 electrocardiogramas, cinco ultrasonidos, cinco mastografías, cuatro por nutrición, siete por optometría, tres de audiometría y 15 psicológicas.

La titular del Poder Ejecutivo de Quintana Roo dejó en claro que esto es posible porque este es un gobierno humanista y progresista, que trabaja 24/7 y pone en el centro de las decisiones a las personas.

Además, porque en la transformación profunda se desmantela un modelo económico agotado, se combate la corrupción y se aplica una austeridad republicana para que el dinero alcance para más y llegue a donde debe de llegar.

Sin protocolo, en territorio y lejos del escritorio, la titular del Ejecutivo recorrió las unidades médicas, saludó a las personas, escuchó sus inquietudes y les dijo que en este gobierno que encabeza por primera vez una mujer, se han abierto puertas que antes estaban cerradas y se construye bienestar y desarrollo compartido.

De acuerdo con la Secretaría Estatal de Salud (Sesa), que dirige Flavio Carlos Rosado, las unidades móviles de salud están en Villas Otoch Paraíso hasta el 24 de mayo; y del 25 al 31 de este mismo mes ofrecerán servicios en el parque de la Región 235, en Cancún

MÁS INFO. [lucsdelsiglo.com](http://lucsdelsiglo.com)

Logra gobernadora recursos históricos de la Federación

# Gestión de Mara detona a Q. Roo

Su buena relación con el presidente AMLO ha traído beneficios al estado

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Como nunca antes, la entidad quintanarroense recibe una inyección de recursos federales para crear infraestructura en materia de movilidad y comunicaciones en beneficio de sus habitantes y de la actividad turística.

Las principales obras que ejecuta el gobierno federal son el Tren Maya y el Aeropuerto de Tulum "Felipe Carrillo Puerto", pero también un paquete de obras de movilidad en Cancún por más de 45 mil millones de pesos para el presente año.

El presidente Andrés Manuel López Obrador ha visitado en ocho ocasiones Quintana Roo en lo que va de 2023, como parte de la supervisión que realiza a los proyectos emblemáticos del gobierno de la "Cuarta Transformación", como son el Tren Maya y el Aeropuerto de Tulum.

Igualmente destaca la construcción de 13.5 kilómetros del puente vehicular Nichupté, de los cuales 8.4 cruzarán el cuerpo de agua, tendrán una inversión de 4 mil 872 millones de pesos, que permitirá conectar el centro de Cancún con la Zona Hotelera.

Pero hay otras obras viales que se realizan en paralelo en Cancún que alcanzan otros casi 10 mil millones de pesos, mismas

## Visitas con resultados



Con Mara Lezama  
**\$45**  
mil millones

Con Carlos Joaquín  
**\$186**  
millones

## Logros de la gobernadora

En lo que va de 2023 AMLO ha visitado ocho ocasiones a Quintana Roo dejando obras y acciones en favor de lo que menos tienen.

- Pone en marcha Punto de Monitoreo Inteligente.
- Toma de protesta a Mujeres Protectoras del Bienestar.

- Convive con jóvenes en espacios públicos recuperados: parque de la Región 259.
- Caravana del Bienestar en el Faro.

que fueron gestionadas por la gobernadora Mara Lezama Espinosa desde que se desempeñó como presidenta municipal de Benito Juárez.

En la modernización de 11 kilómetros del Bulevar Luis Donaldo Colosio, cuyo avance es del 50 por ciento, se invertirán mil 084 millones de pesos y en el cableado subterráneo de luminarias otros 300 millones de pesos, igualmente gestionados ante la Comisión Federal de

Electricidad por la titular del Ejecutivo del estado.

Como parte del Programa de Infraestructura para el Mejoramiento de Cancún y Tulum se moderniza el entronque Aeropuerto Cancún con la aplicación de 200 millones de pesos para beneficiar el servicio de 20 millones de pasajeros anuales y 800 mil habitantes locales.

En la construcción de 6.2 kilómetros de la Avenida Chac Mool se aplican 150 millones de

pesos que mejorará la comunicación entre la zona poniente y el Bulevar Luis Donaldo Colosio, la cual representará también una nueva ruta hacia el aeropuerto y la Riviera Maya.

Otra gestión de Lezama Espinosa fue la intervención de la Zona Arqueológica Ichkabal en la que se invertirán mil millones de pesos para detonar el turismo cultural en la entidad.

MÁS INFO. [lucsdelsiglo.com](http://lucsdelsiglo.com)

## VOLUNTARIADO POR TORTUGAS

Con un taller de capacitación en el Campamento Tortuguero Punta Sur, la Fundación de Parques y Museos de Cozumel dio la bienvenida al voluntariado para proteger a las tortugas.



Foto: Especial

Más paquetes De forma directa y gratuita los paquetes alimentarios "Comemos Tod@s" siguen llegando a las beneficiarias del programa Mujer es Vida en todo Quintana Roo, para fortalecer su autonomía económica.

## Logra con nado meta de ayudar

DANIEL SANTIAGO / AGENCIA REFORMA

MONTERREY, NL.- Hay súper héroes que vuelan, y heroínas que nadan. Leticia Ramírez Cavazos es una de ellas.

La nadadora regia realizó el fin de semana una hazaña extraordinaria, no sólo por cruzar en dorso los 10 kilómetros de distancia de Cancún a Isla Mujeres, sino porque, al mismo tiempo, ayudó a familias que enfrentan un diagnóstico de salud mental.

Leticia logró la meta de reunir 40 mil pesos para la asociación civil Ingenium, tras realizar su proeza en el picado Mar Caribe al que le tocó enfrentar.

Adicionalmente al objetivo conseguido por Leticia, quien ha obtenido logros como el quinto lugar en el Campeonato Mundial de 2019 en nado de aguas abiertas, su aspiración de ayudar se consiguió.

"Mientras nadaba venía pensando en eso, que yo traía un compromiso con Ingenium y con todos los que donaron", expresó en entrevista telefónica mientras



Foto: Especial

Leticia Ramírez nadó 'El Cruce' Cancún-Isla Mujeres por una buena causa.

se reponía del gran esfuerzo físico y mental que requirió la maratón acuática.

"Y a pesar de que los últimos 3 kilómetros sentí un dolor de estómago bastante fuerte, había que

seguir hasta acabar".

La nadadora hizo su recorrido dentro del torneo "El Cruce", la competencia más importante de América Latina en mar abierto, en donde participan nadadores de México y el extranjero.

En la travesía, fue seguida en kayak por un certificador que verificó su tiempo, la distancia y el estilo de nado. Su tiempo final fue de 3 horas con 9 minutos y 17 segundos; y se colocó en el lugar 14 entre 53 mujeres de su rango de edad, 40-44 años. Su lugar general fue el 287.

Leticia ya había participado en esta competencia en dos ocasiones, pero con estilo crol. Ahora fue de espalda, algo que, de acuerdo con ella, no se había realizado en esa justa.

"El mar estuvo picado", contó, "no estuvo tan fácil como en otras ocasiones, pero tampoco tan imposible", dijo la ingeniera química de profesión. "Venía acordándome de los recaditos que me dejaron los que donaron y que me decían '¡échale ganas!'".

MÁS INFO. [lucsdelsiglo.com](http://lucsdelsiglo.com)



Foto: Omar Romero

La localidad de X-Cabil se especializa en el cuidado de las abejas meliponas.

## Son abejas meliponas la esperanza de selvas

OMAR ROMERO

JOSÉ MA. MORELOS, Q. ROO.- Para los habitantes de la localidad de X-Cabil —ubicada entre los límites de Quintana Roo con Yucatán— más allá del tema económico que pueda representar el cuidar a las abejas meliponas, lo llevan a cabo porque es parte del origen de la comunidad, aunado a que en esa especie descansa la esperanza de las selvas.

Así lo indicó Miguel Ángel Puc Pat, quien expresó que comercializan la miel, pero de momento no es por la cuestión económica, ya que no les resultaría viable producirla debido a la baja en precios, además de que en gran medida dependen del mercado internacional y de otras cuestiones que se vayan presentando.

"Nosotros no lo vemos tanto el tema de comercializar, sería un poco de compartir; no lo vemos más allá del tema económico, nosotros lo estamos haciendo porque es parte del origen de la comunidad, y la otra porque nosotros estamos tratando de conservar en cierto modo las selvas de nuestros pueblos. En ellas (abejas) descansa la esperanza de nuestras selvas".

Recordó que hace unos años analizaron las problemáticas de la comunidad a través de un FODA —identificaron fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas— como parte de un programa del DIF Nacional, y detectaron que el empleo era mal pagado, pues dependen de las construcciones que se hacen en Cancún, Playa del Carmen o Tulum.

"Empezamos a buscar el origen de nuestra comunidad y empezaron a hablar nuestros abuelos que X-Cabil se debe a la miel, y por eso le bautizamos como Pueblo de Miel, porque es en realidad lo que significa, y partimos en un inicio con el tema de las apis (abeja) pensando que eran las que daban la principal miel".

No obstante, se dieron cuenta que las abejas meliponas —una especie sin aguijón— son las principales productoras de miel, por ello se enfocaron en ellas, y en 2020 adquirieron jobones, que son estructuras huecas hechas en troncos, y hasta el momento son 13 familias que se dedican a esta actividad, aunado a que cada uno cuenta con sus propios apiarios.

Incluso, abundó que la miel de la melipona es una de las más antiguas que existen y tiene diversas propiedades, por ejemplo, en esta comunidad la gente lo emplea para las cataratas o en las mujeres embarazadas para que el bebé nazca bien, y recomiendan que en labores de parto darle miel con agua caliente para relajar el cuerpo.

MÁS INFO. [lucsdelsiglo.com](http://lucsdelsiglo.com)





COMO si no fuera suficiente con la confusión de la sociedad sobre la existencia de una decena de partidos de diferente ideología y proyecto de gobierno, que forman alianzas entre posiciones extremas tanto de derechas como de izquierdas para convertirse en uno mismo para la lucha electoral, desde la XVII Legislatura del Congreso de Quintana Roo un grupo de diputados conformaron el llamado 'Grupo Plural' que se viene a sumar a las diferentes fracciones parlamentarias con el objetivo de transformar la tarea legislativa para lo que el actual titular del Poder Legislativo, **Renán Sánchez Tajonar** ha sido rebasado.

EL DENOMINADO 'Grupo Plural' está integrado por los diputados más experimentados que desaproveban actitudes de soberbia y frivolidad de la clase política emergente a la cual se han sumado jóvenes con el chip del viejo esquema de hacer negocios particulares desde el poder y escalar sin escrúpulos cargos públicos que les garanticen una vida rodeada de privilegios y exuberancias, precisamente todo aquello contra lo que supuestamente lucha el movimiento de la Cuarta Transformación.

SUS NOMBRES: **Julián Ricalde Magaña**, postulado por el desaparecido Fuerza México; **Hugo Alday Nieto**, del PT; **Ricardo Velazco Rodríguez**, de Morena; y **Andrés Brahm González**, del Partido Verde Ecologista (partidos sumados a la alianza 'Juntos Haremos Historia' encabezada por Morena), quienes en edad y sabiduría suman más de 200 años lo que equivale a ocho diputados jóvenes que integran la LXVII Legislatura y controlan el Poder Legislativo gracias a los acuerdos políticos previamente establecidos entre las fuerzas ganadoras de la elección en la que salió victoriosa **Mara Lezama Espinosa** hace diez meses.

LO COMÚN entre ellos también es que fueron excluidos de las comisiones legislativas donde se toman las decisiones administrativas y políticas trascendentes, así como se les hizo cargo de misiones imposibles que a los jóvenes se les podrían salir de las manos. Por ejemplo a Julián Ricalde, ex alcalde de Benito Juárez, que tiene más potencial para los asuntos políticos fue recluido a la presidencia de la Comisión de Turismo y Asuntos Internacionales, además de ser secretario en una y vocal en otras cinco, una de ellas la bomba de tiempo llamada Comisión Transitoria Especial para el seguimiento y atención de los temas referentes a las concesiones otorgadas a la compañía Desarrollos Hidráulicos de Cancún S.A. de C.V. 'Aguakan'.

OTRO con más tablas en la administración pública y sensatez, el diputado Andrés Brahm preside la Comisión de Derechos Humanos, así como de la Comisión Transitoria Especial para el Seguimiento de las Resoluciones y Acuerdos Legislativos en el caso del C. Mario Ernesto Villanueva Madrid, además es secretario en otra y vocal en 5 incluida la del conflicto por la distribución de agua potable contra Aguakan. El diputado Hugo Alday es presidente de la Comisión de Justicia mientras que Ricardo Velazco encabeza la Comisión de Puntos Constitucionales y Técnica Parlamentaria.

EN LA BALANZA de capacidades legislativas, el 'Grupo Plural' pesa más que la fracción parlamentaria dominante conformada por Morena y el Partido Verde y la decisión de pintar su raya es un mensaje para marcar la diferencia entre los diputados que buscan transformar el Poder Legislativo en un colegiado dedicado a atender las necesidades más apremiantes de la sociedad, no para asistir al Congreso sólo a presentar iniciativas sin importancia para la población, nada más para el lucimiento personal y acumulación de estadísticas curriculares. Ante los ojos de sus adversarios, los 'plurales' son los excluidos de las otras fracciones y comisiones; los 'incómodos'.

## AMBIGUO

*Hay candidatos que sirven a dos amos, pero sólo uno es el efectivo:*



Las firmas Adidas y Prada se unieron para reinventar una colección de calzado para futbolistas que estará disponible de forma limitada.

## REINVENTAN ADIDAS Y PRADA EL CALZADO PARA FUTBOLISTAS

SANDRA IVETTE ACEVEDO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Prada y Adidas se unieron para reinventar una colección de zapatos especializados para fútbol que presentan diseños sofisticados de la firma italiana.

Ambas firmas de moda diseñaron un calzado dedicado a hombres y mujeres a partir de los modelos clásicos de Adidas: Predator Accuracy, Copa Pure y X Crazyfast, los cuales conforman la colección "adidas Football for Prada".

De acuerdo con información

de un comunicado, esta colección fue plasmada en materiales de lujo a partir de cuero ensamblado con una "artesanía meticulosa y detalles de diseño sinónimos de Línea Rossa de Prada".

El calzado, además de contar con la tecnología adecuada para los futbolistas profesionales, presenta diseños con la monocromática de negro, blanco y plateado.

La campaña para dar a conocer esta colección cuenta con la presencia de futbolistas de renombre como Catarina Macario y Paulo Dybala en Copa Pure, Rafael Leão en X Crazyfast y Pedri

en Predator Accuracy.

El estilo de esta colección de calzado tendrá una aparición en el videojuego FIFA 23 Ultimate Team TM, donde habrán versiones animadas de playeras y pantalones cortos con el estilo de la fusión Adidas y Prada.

Los modelos de la colección "adidas Football for Prada" estarán disponibles de manera limitada en las tiendas en línea de Adidas, del 22 al 25 de mayo, y en Prada en línea, así como en tiendas físicas seleccionadas desde el 25 de mayo.

## Usa Lawrence ichanclas en Cannes!

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Mientras que la mayoría de celebridades ven al Festival de Cannes como un lugar en el que la etiqueta y el glamour imperan muchas veces más que el propio cine, otras prefieren asistir al certamen cómodas y libres.

Tal fue el caso de Jennifer Lawrence, quien dio mucho de qué hablar en redes sociales por su elección de atuendo en la alfombra roja de la premier de la película Anatomie d'une Chute, este domingo.

La actriz de 32 años deslumbró con un vestido rojo Christian Dior, que la hizo ver como una verdadera estrella de cine. Sin embargo, lo que realmente llamó la atención fue su elección de calzado: ¡chanclas!

Cuando caminó por el encarpetao rojo todo lucía normal, pues el largo vestido le tapaba las piernas. El problema fue cuando subió y bajó las escaleras. Al sostener su vestido, reveló sus sencillas sandalias negras.

Muchos fans en redes aplaudieron esta peculiar elección de Lawrence, indicando que seguramente lo hizo para caminar mejor y evitar tropezarse en la alfombra, algo que ya le ha ocurrido en otras ocasiones.

El look completo de la ganadora del Oscar incluyó accesorios con diamantes y un maquillaje discreto, que fue realizado por el estilista Jamie Mizrahi, el cual suele trabajar con artistas como Adele y Billie Lourd.

Lawrence se encuentra en Cannes promoviendo su documental Bread and Roses, que produce, y que "sigue la vida de tres personas que luchan por recuperar sus derechos después de que los talibanes tomaran Kabul en Afganistán en 2021", según explica una sinopsis proporcionada a The Hollywood Reporter.



Jennifer Lawrence deslumbró con un vestido rojo Christian Dior. Sin embargo, lo que realmente llamó la atención fue su elección de calzado: ¡chanclas!

### DIRECTORIO

**PRESIDENTE** †  
Norma Madero Jiménez

**DIRECTOR GENERAL**  
Agustín Ambríz

**SOCIAL MEDIA**

**EDITOR EN JEFE**  
Sergio Guzmán

**REDACCIÓN**  
Marco Antonio Barrera  
Jesús Sierra  
Jesualdo Lammoglia

**DISEÑO EDITORIAL**  
Gilberto Herrera

**CONSEJEROS EJECUTIVOS**  
Hernán Garza Díaz  
**Presidente**

Robert Alan Ekback  
**Vicepresidente**



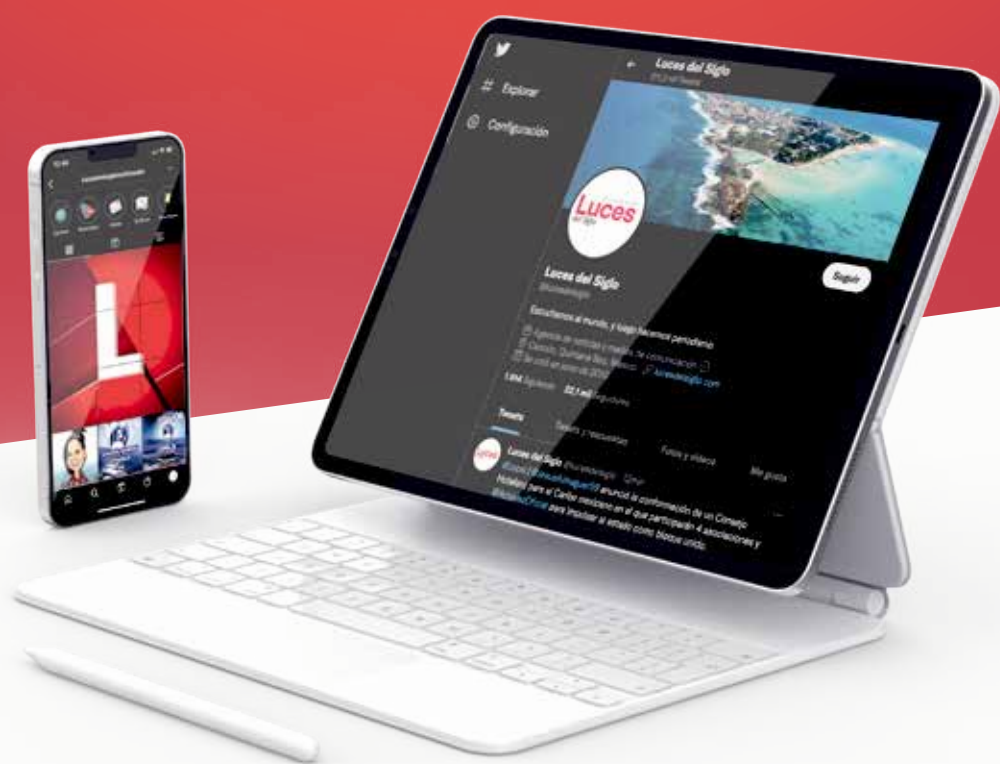
<http://www.lucesdelsiglo.com> [f](#) LucesdelSigloMultimedia [@lucesdelsiglo](#) [luces\\_del\\_siglo](#)



Periodismo Verdad  
**Luces**  
del Siglo

# Visita nuestras redes sociales

y entérate de las noticias más actuales



**¡Síguenos!**



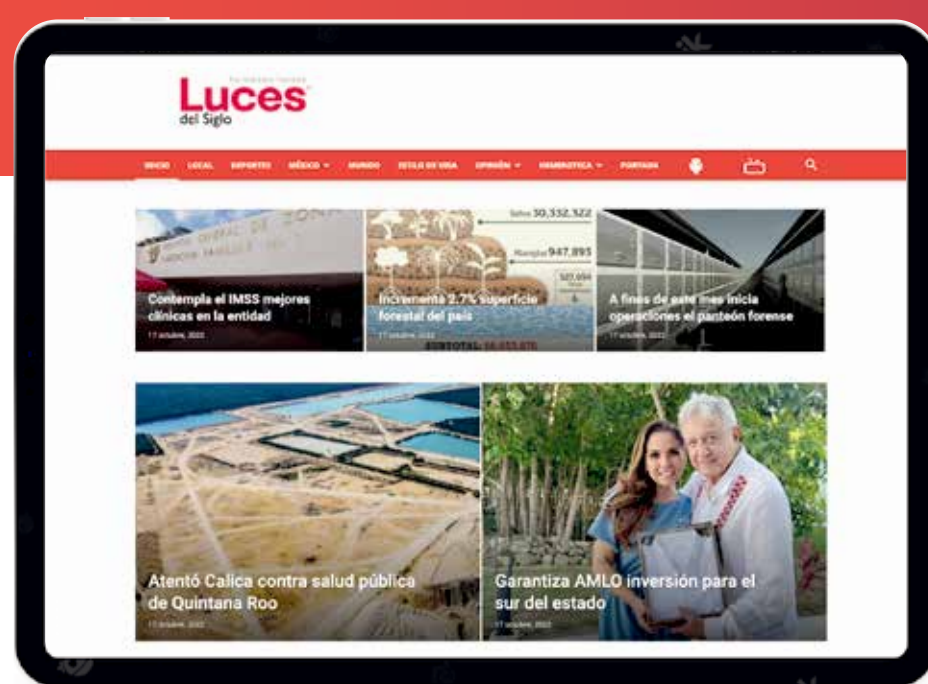
[www.lucesdelsiglo.com](http://www.lucesdelsiglo.com)

Periodismo Verdad  
**Luces**  
del Siglo

# CONSULTA LAS ÚLTIMAS NOTICIAS

- Política
- Deportes
- Entretenimiento
- Finanzas

Y más...



[www.lucesdelsiglo.com](http://www.lucesdelsiglo.com)



Periodismo Verdad  
**Luces**  
del Siglo



**¡Síguenos!**



@Lucesdelsiglonews



luces\_del\_siglo



@lucesdelsiglo



LucesdelSigloTVc



Luces del Siglo

[www.lucesdelsiglo.com](http://www.lucesdelsiglo.com)



Recibe donación de material para parque del CIPI Villas Otoch

# Forja DIF Q. Roo diversas alianzas

Fortalece vínculo con asociaciones civiles y suma voluntades de empresarios

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Como resultado de las gestiones de la presidenta del Sistema DIF Quintana Roo, Verónica Lezama Espinosa, se recibió la donación de arena, grava y cementante para el relleno de los Centros Integrales de Primera Infancia (CIPI) de Villas Otoch Paraíso, por parte de los representantes de la Confederación Autónoma de Trabajadores y Empleados de México (CATEM) y la empresa MACAR.

“Estas acciones se suman a lo establecido en el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo, que impulsa la gobernadora Mara Lezama Espinosa, de trabajar en unidad para avanzar, así como brindar espacios dignos y seguros para la niñez quintanarroense y fortalecer el tejido social”.

La titular de la oficina de representación en la Zona Centro, Alondra Name destacó que una de las prioridades de esta administración es garantizar la seguridad y atención de la niñez, por lo que de manera oportuna se logró la donación de material para relleno de los parques infantiles de los CIPI, siendo ésta la primera de otras donaciones que se realizarán por todos los centros de Quintana Roo.

En esta primera fase se destinaron mil 300 metros cuadrados de material para las instalaciones del área de juegos del CIPI “Chuun Kóopo” (Tronco del árbol) ubicado en Villas Otoch.

Cabe mencionar que esta gestión se atendió de manera inmediata gracias a la suma de voluntades con las asociaciones



Gracias a sus alianzas, el DIF estatal recibió material en donativo.

civiles y empresarios que de manera altruista se suman por el bienestar de los grupos prioritarios de la entidad de la mano del Sistema DIF Quintana Roo.

## PROMUEVE PARTICIPACIÓN

Por otra parte, con la participación social activa de las y los quintanarroenses, se avanza en las acciones para resarcir el tejido social, señaló la presidenta del Sistema DIF Quintana Roo, Verónica Lezama Espinosa al dar a conocer que el 24 y 25 de junio se llevará a cabo el concurso esta-

tal de Esculturas de Arena 2023 “La Cultura Maya” en Cozumel, y en el que podrán participar niñas, niños y adolescente de 13 a 16 años de edad.

“En este gobierno humanista y progresista que encabeza Mara Lezama Espinosa, se aplican políticas que permiten fortalecer la unión familiar como se establecen en el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo”.

Este concurso se realiza a través de la Dirección de Recreación, Cultura y Deporte del DIF Estatal y tiene como objetivo fomentar

en la niñez y juventud los valores culturales y de participación.

Por lo que se invita a toda la niñez y adolescencia de los 11 municipios de la entidad a participar y acercarse a su DIF municipal o visitar la página oficial <https://bit.ly/43tLaGn> para inscribirse.

También pueden acudir a las instalaciones del Centro Deportivo y Cultural de la dependencia, ubicado en calle Roma número 479 esquina Palermo de la Colonia Italia, o marcar al número telefónico 983 13 1 74 39 para mayor información.



En Cancún preparan espacios en caso de la llegada de migrantes.

## Preparan espacios para los migrantes

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- La presidenta municipal de Benito Juárez, Ana Patricia Peralta de la Peña, declaró que su gobierno ya está previendo espacios y atención que podrían llegar a requerir para los migrantes que se espera puedan llegar durante estos meses, derivado del fin del Título 42 en Estados Unidos.

Entre otras acciones, expresó que esperan poder inaugurar en próximos días el Centro de Asistencia Social, conocido como la Casa del Migrante, que tendría la capacidad de brindar refugio a entre 40 y 45 personas de manera cómoda, atendiendo principalmente a familias migrantes con niñas o niños menores de edad.

Peralta de la Peña explicó que este espacio está casi listo para comenzar a brindar atención, sólo se encuentran a la espera de que se solucionen algunos problemas en las conexiones eléctricas para poder inaugurarlos y contar con este espacio que brinde seguridad a la niñez en situación de movilidad.

Asimismo, si bien se encuentran a la espera de tener más detalles sobre cómo será la situación de migración dentro del estado y en particular dentro de Cancún, como el número de personas que se puede espe-

rar transiten por el territorio, la presidenta municipal declaró que si se tienen contemplados más espacios para migrantes llegado el caso de necesitarlos.

Por el momento, esperan que las instalaciones de la Casa del Migrante y otros puntos de atención con los que ya cuentan sean suficientes, pero dependiendo de cómo se desarrolle la situación ya cuentan con otras opciones para brindarles el apoyo y la atención necesaria, algo que detallarán si se llega a un momento donde se requiera.

Cabe mencionar que, en el mismo tenor de atención a la población migrante, se aprobó un convenio de coordinación con la Secretaría de Gobernación federal para llevar a cabo acciones efectivas que garanticen un adecuado flujo de personas al interior del territorio nacional, a través de la creación de la Coordinación para la Atención Integral de la Migración en la Frontera Sur.

Con ello, se busca que a través de la Coordinación General Mexicana de Ayuda a Refugiados y de la Coordinación para la Atención Integral de la Migración en Frontera Sur, se establezcan mecanismos que permitan mejorar, ampliar y fortalecer sus capacidades institucionales en favor de las personas en contexto de movilidad urbana, refugiados, solicitantes y otros.

## Acuerdan por seguros médicos en P. Morelos

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- Con el fin de brindar a trabajadores y población en general en Puerto Morelos acceso a servicios de salud dentro de su municipio, la organización Empresarios por Quintana Roo, Grupo Médico Costamed e Iniciativa Privada de esa localidad firmaron un acuerdo para ofrecer seguros médicos menores a bajo costo.

Dicho convenio brinda opciones de planes de seguro anuales que van entre los 979 pesos por un plan individual hasta los 2 mil 320 pesos en un plan familiar que cubre hasta 5 personas en orden ascendente o descendente, así como una opción para ampliar por 790 pesos el plan familiar para cubrir hasta dos personas de la tercera edad.

El seguro de gastos médicos menores incluye, entre otros servicios, medicina general, urgencias, derecho a un estudio de laboratorio básico de salud anual o, en su caso, a un estudio solicitado por un médico; limpieza dental, limpieza facial, sesión de fisio-

terapia, estudios preoperatorios y traslado de ambulancia.

Asimismo, se contemplan descuentos en otros servicios, como los ofrecidos por Costa Dental, consultas en médico general en caso de ya haber usado las gratuitas, consultas de especialidades, en estudios de laboratorio adicionales al que se ofrece, en imaginología y rayos X, entre algunos otros.

Se destacó que estos seguros serán para la población portomorelense, incluyendo a población que no cuenta con su identificación en dicho municipio, pero trabaja y vive en él, personas extranjeras con residencia temporal o permanente que también se encuentren habitando ahí.

Adicionalmente, esperan lograr un trabajo en conjunto con las autoridades municipales, estatales y federales, que permita que la población portomorelense pueda contar con un lugar dónde ser atendidos de urgencia y estabilizados para su traslado a Cancún o Playa del Carmen donde reciban la atención que requieran.



En esta temporada de anidación, en Cancún se protege a los huevos de tortuga.

## Más de mil huevos de tortuga cuidados

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- La temporada de anidación de tortugas marinas en Cancún lleva un buen progreso, con un total de 14 nidos registrados y alrededor de mil 720 huevos protegidos, de los cuales 9 nidos y mil 030 huevos son de tortuga blanca, 3 nidos y 381 huevos de tortuga caguama y dos nidos con 316 huevos de tortuga Carey.

La directora de Ecología del municipio de Benito Juárez, Tania Fernández Moreno, dio a conocer que en esta temporada de desove de tortugas marinas 2023, se espera tener la instalación de más de 54 corrales tortugeros a lo largo de la zona de anidación entre el kilómetro 9.5 y 12 de la Zona Hotelera, en los que también participarán

alrededor de 44 residencias y hoteles.

Durante la temporada 2022 se tuvo la instalación de 54 corrales, una cifra que esperan superar, ya que de acuerdo a sus pronósticos y el comportamiento de años anteriores todo parece indicar que, ante la baja anidación en 2022, este 2023 se tendrá una mayor cantidad de huevos, por lo que se espera también superar el millón de tortugas liberadas.

Asimismo, exhortó a la población a que, en caso de llegar a encontrar un nido que no esté registrado, lo reporten a las autoridades a través de las redes sociales del Ayuntamiento, o de la Dirección de Ecología, o por el número 911, a fin de que se pueda proteger a estas especies y brindarles las condiciones que

necesitan para su eclosión.

Recordó que, para el desove de las tortugas marinas, es necesario brindarles buenas condiciones, sobre todo reducir la contaminación auditiva y luminosa, mantener limpios los arenales, así como buena temperatura y evitar vibraciones que las perturben, por lo cual se instalan estos corrales en conjunto con la sociedad civil y los empresarios hoteleros.

De igual forma, se debe brindar las condiciones adecuadas para su eclosión, ya que esta también depende de una buena temperatura y la reducción de vibraciones y ruidos, a fin de que las tortugas puedan salir de sus cascarones y emprender el regreso al mar, por lo que indicó toda la población debe colaborar para su protección.

## Refuerzan capacidades de servidores estatales

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CHETUMAL, Q. ROO.- Con el fin de que los servidores públicos del gobierno estatal desempeñen de manera eficaz, transparente y en apego a sus funciones y eviten caer en actos de corrupción, la Secretaría de la Contraloría del Estado (Secoes) realizó diversas capacitaciones y talleres.

“Implementar políticas encaminadas a eliminar todas las formas de corrupción, así como incentivar y promover mecanismos de co-creación, transparencia, rendición de cuentas, acrecentando la eficiencia gubernamental y la confianza de la población, es prioridad para el gobierno de la transformación profunda que encabeza la gobernadora Mara Lezama Espinosa y del Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo.

“La Secoes trabaja para realizar un cambio verdadero en el estado y establecer una relación de atención directa, eficiente entre el gobierno y los ciudadanos, para ello se actualiza a las y los servidores públicos sobre normatividad, procedimientos de control interno y otros temas relevantes para el desempeño de sus funciones”, se indicó en un comunicado.

La Contraloría de Quintana Roo, que encabeza Reyna Arceo Rosado, mantiene una jornada permanente de capacitación al personal de las diferentes dependencias y entidades de la Administración Pública Estatal.

La Coordinación General de Auditoría y Control Interno impartió el curso “Lineamientos para la integración y funcionamiento de Comités de Control y Desempeño Institucional para la Administración Pública”.

MÁS INFO. [lucesdelsiglo.com](https://www.lucesdelsiglo.com)



Empresarios apoyan a la población de Puerto Morelos con seguros médicos accesibles.





Foto: Especial

Simpatizantes del gobernador morenista de Veracruz, Cuitláhuac García, llevaron ataúdes a la Suprema Corte.

## Arman frente por la Corte

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- En respuesta a los ataúdes con imágenes de cartón de los ministros que fueron llevados el fin de semana a la sede de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), organizaciones ciudadanas convocaron a una marcha en defensa del máximo tribunal para el próximo domingo 28 de mayo.

La movilización, organizada por Chalecos México y SOS México, entre otros colectivos ciudadanos, partirá a las 10:30 horas del Monumento a la Revolución y terminará en el Zócalo capitalino, donde se llevará a cabo un mitin.

"No habrá discursos ni pasarela de personajes públicos, 'influencers' de redes sociales ni políticos, sino un ejercicio totalmente ciudadano que mostrará nuestro descontento por los recientes sucesos en torno a los ataques a la SCJN y sus ministros", indicaron las organizaciones en un desplegado.

Agregaron que al final de la marcha entonarían el himno nacional, como se hizo en las movilizaciones en defensa del INE.

"Convocamos a todos los ciudadanos de a pie para que elaboren sus pancartas, lonas y sus demandas", señalaron.

Simultáneamente a la marcha en la Ciudad de México se llevarán a cabo movilizaciones y concentraciones en otras ciudades como Guadalajara, León, Querétaro, Monterrey, Torreón, Toluca y 40 ciudades más.

El sábado, haciendo eco de las declaraciones del presidente López Obrador contra la Suprema Corte, el gobernador morenista de Veracruz, Cuitláhuac García, movilizó a funcionarios y simpatizantes de su entidad para protestar con ataúdes con imágenes de cartón de los ministros, principalmente de la presidenta Norma Piña, y una cruz de madera con sus nombres.

Los manifestantes acusaron que los ministros protegen a delincuentes.

"Están (los ministros) muy sincronizados, están con el grupo conservador y sus voceros, queriendo impedir el avance de la Cuarta Transformación del país", dijo el gobernador García desde un templete sobre Pino Suárez.

Tras la manifestación, en redes sociales se difundieron mensajes de apoyo a los ministros con los hashtags #YoapoyoalaSCJN, #LaCorteNoSeToca y #YoDefiendoSCJN.

"¿Cuánto costó acarrear 10 mil personas de Veracruz a la CDMX para insultar y atacar a la @SCJN?", preguntó el senador Emilio Álvarez Icaza, integrante del Grupo Plural, en un mensaje en Twitter.

"Estamos viendo la peor de las expresiones del lacayismo político con @CuitlahuacGJ, incapaz de parar la violencia en Veracruz, donde el crimen organizado pareciera ser su aliado".

Los convocantes en pro de la Corte hicieron un llamado para que cada persona asistente a la marcha lleve al menos a 10 personas.

"Hacemos un llamado a unirse a esta marcha porque México nos necesita a todos", concluyeron.

Reciben aspirantes de Morena apoyos de estados

# Dividen corcholatas a los gobernadores

Acaparan respaldo de mandatarios Sheinbaum y titular de Gobernación

CLAUDIA GUERRERO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- La disputa por la candidatura presidencial de Morena provocó división hasta entre los gobernadores emanados de las filas de Morena y algunos partidos aliados.

Aunque de manera inicial la mayor parte de los mandatarios estatales parecían mostrar simpatía con las aspiraciones de la jefa de gobierno de la Ciudad de México, Claudia Sheinbaum, el "destape" tardío del secretario de Gobernación, Adán Augusto López, provocó un reacomodo de los apoyos.

De acuerdo con fuentes de sus propios equipos, de los 22 gobernadores morenistas y aliados, unos nueve respaldan a Sheinbaum y ocho más al titular de Gobernación.

Ricardo Monreal cuenta con el apoyo de su hermano David Monreal, en Zacatecas, y cuatro gobernadores se han mantenido relativamente neutrales o han actuado de manera institucional ante las llamadas "corcholatas".

Los que han expresado abiertamente su apoyo a Sheinbaum son Layda Sansores, de Campeche; Indira Vizcaino, de Colima; Evelyn Salgado, de Guerrero; Mara Lezama Espinosa, de Quintana Roo; Cuauhtémoc Blanco, de Morelos; Salomón Jara, de Oaxaca; Sergio Salomón Céspedes, de Puebla; Américo Villarreal, de Tamaulipas; y Cuitláhuac García, de Veracruz.

Los mandatarios que se han expresado a favor de la candidatura del secretario de Gobernación son los de Chiapas, Rutilio Escandón; Baja California, Marina del Pilar Ávila; Baja California Sur, Víctor Castro; Michoacán, Alfredo Ramírez; Nayarit, Miguel Ángel Navarro; Sinaloa, Rubén Rocha; y Tabasco, Carlos Merino.

En el caso de Adán Augusto López, sus operadores aseguran que las simpatías han alcanzado hasta a gobernadores de otros partidos, como es el caso del duranguense y priista, Esteban Villegas, quien mantiene una cercana relación con el tabasqueño.

Este fin de semana, Claudia Sheinbaum, se sumó a la actividad proselitista de Armando Guadiana, abanderado morenista a la gubernatura de Coahuila.

"Yo creo que aquí en Coahuila está muy claro, nuestro compañero Guadiana representa la transformación, es quien representa el proyecto junto con el presidente Andrés Manuel López Obrador, y siempre llamar a la unidad y a que la gente visualice a la hora del momento que se aproxima, que elija adecuadamente".

COQUETE O EMECISTA

En sus giras de promoción por la República, por lo menos tres de las cuatro "corcholatas" de Morena se han reunido con los dos gobernadores emanados de Movimiento Ciudadano: Enrique Alfaro, de Jalisco, y Samuel García, de Nuevo León.

En el primer caso, los encuentros han sido frecuentes, para reuniones de trabajo y pláticas privadas, ya sea en tierras jaliscienses o en oficinas federales en la Ciudad de México.

En cuanto al neoleonés, tanto Sheinbaum como López han visitado la casa particular del gobernador. Sin embargo, Ebrard también se placeó con Samuel García durante un recorrido por el predio donde será instalada la planta de Tesla, y hasta posaron para fotografías a bordo de uno de sus vehículos eléctricos.

LOS APOYOS

Así están divididos los mandatarios morenistas y aliados sobre las aspiraciones presidenciales:

CLAUDIA SHEINBAUM



21 de agosto (2022). Con Layda Sansores.



1 de abril. Con Cuauhtémoc Blanco.



15 de abril. Con Cuitláhuac García.



22 de abril. Con Américo Villarreal.



13 de mayo. Con Salomón Jara.

Puebla Guerrero Colima Campeche

ADÁN AUGUSTO LÓPEZ



15 de noviembre (2022). Con Alfredo Ramírez Bedolla.



4 de febrero. Con Lorena Cuéllar.



6 de febrero. Con Carlos Merino.



11 de abril. Con Rutilio Escandón.



13 de mayo. Con Víctor Castro.

BC Nayarit Sinaloa Tlaxcala

CON RICARDO MONREAL

INDEFINIDOS

Zacatecas Hidalgo Quintana Roo SLP Sonora

VÍCTOR OSORIO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- México registra no sólo un volumen sin precedentes de migrantes irregulares en tránsito que buscan llegar a Estados Unidos, sino la complejidad del cada vez más amplio abanico de países de procedencia, que incluyen a los cinco continentes del planeta.

De acuerdo con los registros de la Unidad de Política Migratoria de la Secretaría de Gobernación, en el primer trimestre de este año fueron detenidas en el país personas procedentes de 125 países.

La lista incluye a 30 de los 35 países de América y el Caribe, 20 de Europa, 31 de Asia, 42 de África y 2 de Oceanía.

El fenómeno no es nuevo,

pues en 2013 fueron ya 84 los países de procedencia de los migrantes, pero se ha acentuado en la última década.

En poco número, pero este año, por ejemplo, han sido detenidos en el país migrantes de Kosovo, Tayikistán, Bután, Cabo Verde, Djibouti o Papúa Nueva Guinea, entre otros países con los que México tiene escasas relaciones.



Foto: Agencia Reforma

El presidente afirmó que no se trata de una expropiación el caso de Ferrosur.

## Niega AMLO expropiar; 'se recuperó concesión'

CLAUDIA GUERRERO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El presidente Andrés Manuel López Obrador dijo que no se expropiaron vías de Grupo México para su proyecto de Tren del Istmo, sino que se recuperó una concesión de la nación.

Durante la conferencia mañanera del lunes, López Obrador dijo que dependerá de la actitud de la empresa si la medida es permanente.

"Esto estaba considerado como de seguridad nacional, todo, y de repente hacen una modificación y dejan que es seguridad nacional sólo de Salina Cruz hasta Medias Aguas. ¿Y cómo fue eso, cómo no va a ser de seguridad nacional de Coatzacoalcos a Salina Cruz? Si es de puerto a puerto", se quejó el presidente.

"Entonces, aquí el Grupo México tiene, por eso, una concesión, porque dicen 'se expropió', ¿qué se expropia? Lo que es propiedad privada, es muy distinto el recuperar una concesión que es de la nación", indicó.

"¿Va a ser permanente, presidente?", se le preguntó.

"Depende de la actitud de la empresa", respondió AMLO.

El jefe del Ejecutivo federal dijo que trató de hablar con el dueño de Grupo México del tema y pensó que se había llegado a un entendimiento.

"¿Habló de eso con Germán Larrea?", se le cuestionó.

"Sí, les voy a comentar todo porque no hay nada que ocultar, nada, ya estaba el acuerdo para recuperar la vía y, como un mes o dos meses antes se invitó a un grupo de empresarios que platicó con ellos periódicamente a una comida, y resultó que confirmé que iba a estar en la comida el día que íbamos a firmar, que iba yo a firmar el decreto", narró AMLO.

"Entonces le dije al secretario de Gobernación: no, no, no, no es posible esto, o sea, no es de buen gusto, o mejor dicho, es de mal gusto, ¿cómo va a venir a comer y ese día se da a conocer el decreto?, No", continuó el presidente.

"Además, quiero hablar con él, para ver si se llega a un acuerdo. Y ese día se detuvo y hablé con él y 'no, no, no, no, si nos entendemos, pero quiero hablar..., ¿cuándo?, Cuando usted diga, mañana".

"Al día siguiente de la comida, vamos a un desayuno y me quedo con la idea de que ya no iba a haber problema, 'sí, sí, sí, nos arreglamos".

"Entonces le pedí al secretario de Gobernación, porque comí con él, el secretario de Hacienda y el secretario de Gobernación. Entonces yo llegamos a un acuerdo, lo único que quiero es la devolución de este tramo de concesión".

El viernes 19 de mayo, elementos de la Secretaría de Marina (Semar) tomaron las instalaciones de Ferrosur, de Grupo México, como resultado de un decreto del gobierno que declaró de utilidad pública diversas actividades ferroviarias concesionadas que pasaron al control de la paraestatal Ferrocarril del Istmo de Tehuantepec.

Apenas el pasado 14 de abril, el Instituto Nacional de Migración (INM) informó que la Secretaría de Seguridad Pública de Yucatán puso a disposición de su Oficina de Representación en esa entidad a 155 extranjeros que no pudieron acreditar su estancia regular en el país, entre ellos 45 procedentes de India y seis de Vietnam.

## Llegan migrantes de 125 naciones





Esta será la tercera Final de la Liga MX donde se enfrentan el tercero y el séptimo de la tabla.

Repetirán la Final del Clausura 2017

# Chivas y Tigres son finalistas del CL23

Esta es la cuarta ocasión que se enfrentarán en la Liguilla

ALEJANDRA BENÍTEZ / AGENCIA REFORMA

GUADALAJARA, JALISCO.-Chivas y Tigres disputarán una Final que luce pareja, los clubes se encuentran de nuevo en una serie por el título, como ocurrió en el Clausura 2017, donde de igual manera el partido de Ida fue en el Esta-

dio Universitario y la Vuelta en el Akron, de Zapopan.

Ambos llegan en gran momento anímico por lo vivido en sus respectivas Semifinales, y si alguno tiene una ligera ventaja ese es el Rebaño Sagrado, que cerrará el encuentro por él título en el Estadio AKRON.

El estrategia de los rojiblancos, Veljko Paunovic vive su primer torneo en México y demostró que analiza y plantea muy bien sus encuentros, y encontró la forma de hacerle daño a sus rivales en la Liguilla, algo que era nuevo para él.

Los rojiblancos dejaron en Cuartos de Final al Atlas y en Semis al América. En ambos casos remontaron el marcador.

Mientras que Tigres enderezó el camino con la llegada de Robert Dante Siboldi, ahora está con la oportunidad de sumar un título más, algo que había presu-

final para la fase regular.

Los felinos superaron primero al Puebla en repechaje, después al Toluca que fue el tercer mejor equipo del torneo y en Semis se llevaron el 'Clásico Regio' ante Monterrey, que fue líder y llegaba como favorito para ser campeón.

La clave en esta fase es Sebastián Córdova, quien ha marcado gol en todos los partidos de la Liguilla, ante Puebla marcó un tanto, en la Ida contra Toluca colaboró en la goleada, en la Vuelta puso el tanto para mantener la ventaja y ante Rayados marcó los tantos del empate y la victoria.

## Urge a Boston una victoria contra Miami

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.-Los Celtics visitan este martes Miami para el Juego 4 en la Final de la Conferencia Este. Con una desventaja de 0-3 en la serie, Boston está obligado a ganar, si quiere seguir con vida en la postemporada de la NBA. Mientras que el Heat se perfila para volver a las Finales, luego de su última aventura en 2020.

En los primeros tres partidos, los de Florida se impusieron 123-116, 111-105 y 128-102 a los Celtics. El Heat no 'barre' a un rival en playoffs desde la primera ronda en 'la burbuja', cuando se impusieron 4-0 ante los Pacers.

"Hay muchas cosas acumuladas aquí y cada vez estamos más cerca, pero aún tenemos que terminar esto", declaró Erik Spoelstra, entrenador de Miami.

Por ahora Jimmy Butler se mantiene como una de las figuras en la serie, con un promedio de 29.9 puntos (igual que Nikola

Jokic de Denver), 6.7 rebotes, 5.2 asistencias y 2.2 robos de balón, en este último aspecto, es el líder de la postemporada.

Boston llega al Juego 4 en la Conferencia Este con la urgencia de reaccionar y de hacer algo de historia, pues ningún equipo ha remontado un 0-3. La última vez que los Celtics se fueron sin ganar un sólo partido en una serie fue en la primera ronda del 2014-2015, cuando fueron eliminados por los Cavaliers.

"Ni siquiera sé por dónde empezar. Es una decepción obvia. Siento que decepcionamos a nuestros fanáticos, a nuestra organización. Fue simplemente vergonzoso", dijo Jaylen Brown, tras la tercera derrota seguida.

Brown también reconoció los méritos de sus rivales. "Miami está jugando por encima de sus posibilidades. Tengo que respetarlos".

En caso de lograr la victoria el martes como visitantes, los Celtics volverán a casa para un posible quinto juego, el jueves 25 de mayo.



Los Celtics no son 'barridos' de playoffs desde el 2015.



Deja la duela

El veterano Carmelo Anthony anunció su retiro de la NBA, luego de disputar 19 temporadas. El alero es el noveno máximo anotador de la historia en la liga.

## Abre Tiro Deportivo Nacionales CONADE

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.-Esta semana comienzan los Juegos Nacionales CONADE 2023, con la disciplina de Tiro Deportivo en la subselección de Jalisco, donde 207 deportistas de 16 estados diferentes competirán para sumar medallas, en las distintas modalidades y categorías de esta disciplina.

Los atletas competirán desde el 22 de mayo hasta el 29 de este mes, en dos locaciones distintas: el Polideportivo Paradero y el Club Cinagético Jalisciense, el primero ubicado en Guadalajara y el segundo en Zapopan.

Las categorías para tiro deportivo en esta edición de los Juegos Nacionales CONADE son de 14-15 años, 16-17 y 18-23, en las ramas varonil y femenil. En las primeras dos categorías, los deportistas estarán en las pruebas de pistola de aire 10 metros, tiro rápido y rifle de pie, este último en tres posiciones, todas en las modalidades individual, equipo y equipos mixtos.

Mientras que en la categoría de 18-23 años participarán en pistola de aire 10 metros, rifle de aire, 50 metros en tres posiciones, 50 metros rifle tendido, 50 metros pistola libre, 25 metros pistola deportiva, 25 metros pistola tiro rápido, fosa olímpica y skeet.

En 2022 Quintana Roo terminó dentro de los mejores 10 estados en el medallero de esta disciplina.



Las competencias terminarán el próximo 29 de mayo en tres categorías diferentes.



Los arqueros participarán en el Mundial juvenil y el Paralímpico respectivamente.

## Arqueros de Q. Roo clasifican a Mundial

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.-Los arqueros Iya Daniela Sánchez, Zulema Isabel Ramírez Nava y Omar Echeverría Espinoza representarán a Quintana Roo en el Mundial de su especialidad, luego de conseguir su pase en el Selectivo Nacional Juvenil y Paralímpico 2023, celebrado en Tlaxcala. Gracias a sus resultados, los atletas estarán en el equipo mexicano que irá a estos torneos.

Todos los participantes de la

entidad estuvieron acompañados por sus entrenadores, Hilda Martell y Joan Chuc.

En la categoría Sub-18, Zulema Ramírez clasificó al Campeonato Mundial Juvenil y Cadetes, que se realizará en Limerick, Irlanda, del 3 al 9 de julio. La quintanarroense entrena en la prueba de arco recurvo, en el Centro Estatal de Alto Rendimiento de Cancún.

Mientras que en la modalidad paralímpica, Iya Sánchez Tadeo terminó en primer lugar de la categoría femenil de arco com-

puesto, junto con Liliana Montiel Orozco. La arquera competirá en el Mundial Paralímpico que tendrá lugar en Pilsen, República Checa, del 17 al 23 de julio.

El playense Omar Echeverría también obtuvo su pase para este torneo, en la prueba de arco compuesto varonil, al ubicarse en el primer puesto. El arquero buscará en el Mundial su pase a los Juegos Parapanamericanos de Santiago 2023, que forman parte del proceso rumbo a los Juegos Paralímpicos de París 2024.



**Microbiota, básica para la salud**

Estas son algunas recomendaciones, del nutriólogo Marcos Alvarado Cuevas, para mantener sana y en equilibrio a la microbiota. **Israel Sánchez**

¿QUÉ ES?	¿CÓMO AYUDA?	¿QUÉ AFECTA A LA MICROBIOTA?	¿CÓMO FORTALECERLA?
<ul style="list-style-type: none"> <li>La microbiota es toda esa colección de bacterias, virus, hongos, levaduras y algunos protozoarios, presente a lo largo y ancho del organismo humano.</li> <li>La más conocida y abundante es la microbiota intestinal, cuyos microscópicos colonizadores se cuentan por trillones.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Capacita, asiste y modula al sistema inmunológico.</li> <li>Constituye en sí misma un sistema de defensa contra los agentes externos al cuerpo.</li> <li>Ayuda mediante la secreción de enzimas a la digestión de fibras de frutas, verduras y cereales.</li> <li>Interviene en la formación de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, el equilibrio emocional, la concentración y la memoria.</li> <li>Favorece la absorción de oligoelementos como el hierro, magnesio y zinc; contribuye a la producción de algunas vitaminas, como la B12 y la K.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mala alimentación: A deshoras, fuera de casa y a base de comida chatarra.</li> <li>Falta de higiene: Tanto de las manos como de los propios alimentos, que pueden no desinfectarse ni almacenarse apropiadamente.</li> <li>Estrés: No es fortuito que a mayores periodos de estrés se detonen problemas gastrointestinales, como la famosa colitis nerviosa.</li> <li>Hábitos nocivos como fumar o beber alcohol en exceso.</li> <li>Falta de descanso reparador y suficiente.</li> <li>Automedicación: El uso indiscriminado de antibióticos, que no distinguen microorganismos buenos ni malos y los combate por igual, es una de las amenazas importantes a la microbiota.</li> </ul>	<p><b>SE SUGIERE INCLUIR EN LA DIETA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos 400 gramos de frutas y verduras al día.</li> <li>Cereales integrales: elote cocido, tortillas de maíz, avena.</li> <li>Leguminosas ricas en fibra: frijoles, garbanzo, soya, lentejas, habas.</li> <li>Lácteos fermentados: yogur, crema agria, queso crema, suero de mantequilla.</li> </ul>



MARTES 23 / MAYO / 2023

**VIDA**

**LOS OLVIDADOS**

La obra cuenta la historia de niños que sufren el ritmo acelerado de la sociedad. Centro Cultural del Bosque. Sáb. y dom. 18:00 horas.

**Piden pacientes no minimizar esta enfermedad crónica respiratoria**

**‘Sí puedes morir de asma’**

Hacen adecuaciones de medicamentos, ante limitaciones en sector público

ISRAEL SÁNCHEZ

Diagnosticada con asma grave desde hace 10 años, Isabel Camacho recuerda al menos dos ocasiones en que sufrió crisis tan severas que, aun teniendo su inhalador, creía dar su último aliento.

“Era tan fuerte la crisis que, de verdad, yo veía a los ojos a mis hijos y me despedía de ellos, porque yo sentía que ya no iba a poder respirar más”, comparte en entrevista telefónica la contadora de profesión.

“Entonces, cuando vemos el estereotipo del niño o adulto con asma que trae un inhalador de supervivencia, no es una broma. Para nosotros ese inhalador es la diferencia entre vivir y morir”, continúa. “Sí es algo muy delicado; si puedes llegar al hospital, y si puedes morir de asma. Eso es bien importante entenderlo, porque muchas veces minimizamos el asma”.

Quizá ahora, opina Isabel, mucha más gente valora ese acto reflejo que es respirar, luego de una pandemia que mantuvo a tantos al pendiente de sus niveles de oxigenación, por ejemplo.

Pero durante mucho tiempo, las personas con asma han debido vivir incluso una suerte de discriminación por parte de quienes no lo ven sino como un tema emocional; “tu cuerpo grita lo que tu mente calla”, llegó a escuchar Isabel.

“O sea, no, a ver, aguántame. Sí es multifactorial, sí tiene un gran peso emocional y de estrés, pero es un tema real el que el bronquio se cierra. Eso yo no lo puedo controlar.

“Y una vez que se cierra, de verdad, volver a abrirlo es todo un esfuerzo físico, mental, médico para poder liberarlo. Y como paciente lo sientes”, continúa. “Imagina que si yo te lo estoy contando como adulto, lo que puede sentir un niño”.

De los 8.5 millones de pacientes con asma que se estima hay en México, el 12 por ciento son población infantil. Niñas y niños en ocasiones impedidos para asistir a clases, realizar algún deporte o simplemente jugar, por culpa de esta enfermedad crónica caracterizada por la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias finas en los pulmones, lo cual causa síntomas como tos, sibilancias, sensación de falta de aire u opresión torácica.

Aquí Isabel recuerda lo que un neumólogo infantil le explicó alguna vez: al cerrarse el bronquio –ya que el recubrimiento de las vías respiratorias se inflama y los músculos que las rodean se tensionan–, su grosor es como el de un cabello.

“Y es como si tú estuvieras intentando respirar por un popote, pero al popote lo



**Para no perder el aliento**

Los síntomas del asma pueden ser provocados por la inhalación de alérgenos o desencadenantes. Algunos de los más comunes son:

- Caspa o pelaje de mascotas
- Ácaros del polvo
- Cambios climáticos de temperatura
- Actividad física
- Moho
- Polen
- Infecciones respiratorias, como el resfriado común
- Emociones fuertes (estrés)
- Humo del tabaco

aplastaras. ¿Tú puedes jalar aire? Sí, si puedes. ¿Es suficiente aire para respirar? No, no es suficiente. Y, sobre todo, no estás oxigenando.

“Entonces, aunque haya aire, no hay oxígeno en tu cuerpo y por lo tanto en tu cerebro. La sensación de ahogo es que evidentemente tu cuerpo te está avisando: ‘No estás teniendo oxígeno, te vas a morir’. Así de grave es”, subraya.

Eventualmente, esta estructura bronquial afectada termina por hacerse rígida.

“Esta inflamación que tenemos en la vía aérea, ahora sí que en la tubería que nos lleva el aire hasta los alvéolos, se va haciendo dura”, remarca la doctora Blanca del Río, alergóloga pediatra del Hospital Infantil de México.

“Y entonces no lleva a cabo sus funciones adecuadamente para una buena ventilación”, agrega la especialista, quien refiere que para que un paciente sea diagnosticado y reciba tratamiento llegan a pasar años. “Se estima que pueden pasar de hasta cinco a más de 10 años”.

Y es que algunos de esos síntomas respiratorios pueden no ser necesariamente graves todo el tiempo, por lo que las personas se confían. “Dicen: ‘No tengo asma por que no he ido al hospital a

que me den una atención con oxígeno y me pongan el medicamento inyectado””, relata la doctora Del Río.

“Ya cuando llega a esa etapa es que el paciente llegó en crisis, es una exacerbación”.

En el caso de Isabel, quien de niña había padecido mucho a causa de las alergias, y durante sus embarazos tuvo tratamientos muy invasivos o hasta contraindicados –pero sin los cuales no se habría garantizado la respiración de ella y su bebé–, no fue sino hasta 2013 cuando llegó al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) con una crisis muy grave que finalmente fue diagnosticada y atendida como asmática.

“O sea, si a mí me hubieran diagnosticado a lo mejor hace 20 o 30 años con asma, yo no hubiera llevado un asma grave descontrolado”, considera.

“Mientras más temprano sea el diagnóstico es mejor”, destaca, a su vez, la doctora Del Río.

Entre las opciones farmacológicas están los llamados broncodilatadores, medicamentos que ayudan a disminuir el calibre del bronquio, así como los esteroides inhalados para desinflamar. Aun que en torno a éstos últimos existe preocupación sobre

los efectos adversos de su uso crónico.

Además de ello, terminan por ser una renta mensual costosa, que en ocasiones hasta se excluye de los servicios de gastos médicos.

“Entonces, realmente estamos muy sujetos al sector público, y hoy día el sector público está muy limitado en medicamentos. Los doctores están teniendo que adecuar tratamientos por la falta de medicamento”, apunta Isabel, quien desde marzo de 2020 recibe en el INER anticuerpos monoclonales, alternativa de nueva generación en el mundo, pero a la que no todos tienen acceso.

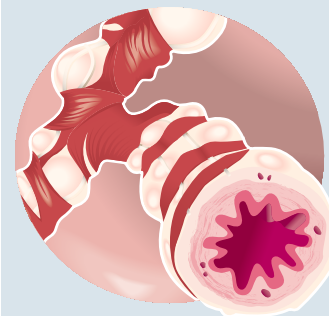
“Me lo ponen cada dos meses en el INER, y mi vida cambió al grado que hoy sé a lo que huele una flor. Yo no lo sabía ya, porque vas perdiendo el olfato y el gusto sin sentirlo”, cuenta. “Es algo muy tonto, pero de verdad te cambia la vida. Entonces, el que todo mundo tenga el acceso a este tipo de medicamentos en el sector público es imperante, porque cambia vidas, mejora vidas”.

Un cambio significativo para los adultos, pero sobre todo para los más pequeños; “imagínate mejorar la vida de un niño que signifique que puedan tener vida de niño y jugar fútbol”, concluye Isabel.

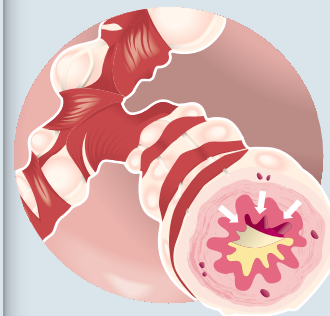
**LA AFECCIÓN**

Con esta enfermedad, las vías respiratorias se inflaman, estrechan y producen mucosa más allá de lo normal, lo que dificulta la respiración.

**BRONQUIOS NORMALES**



**BRONQUIOLO ASMÁTICO**



Julio López

**Relación con Covid**

ISRAEL SÁNCHEZ

Isabel Camacho se encontraba en el INER aquel día de marzo de 2020 cuando llegó el primer paciente con Covid-19.

Entre medios de comunicación y un ambiente casi apocalíptico, la contadora acudió a su consulta y después corrió a encerrarse en casa.

“Durante aproximadamente todo el 2020 no pisé una banqueta, porque evidentemente mis hijos y mi esposo no sabíamos cómo yo iba a reaccionar. Entonces, no nos expusimos frente a nadie; fue un encierro, de verdad, claustrofóbico”, rememora la paciente de asma.

Como a tantos otros pacientes con asma, acaso ya muy habituados a evaluar la situación y no exponerse a ambientes con factores que pudieran detonarles una crisis, este aislamiento parece haber prevenido a Isabel de contagiarse y desarrollar un cuadro grave –sin obviar el papel del anticuerpo monoclonal, del cual estudios han indagado su posible efectividad frente al SARS-CoV-2–.

“Durante la pandemia todo mundo estuvo encerrado; y al estar encerrado, el ambiente no estuvo tan fatal en la casa. Entonces, la mayoría de nuestros pacientes asmáticos estu-

vieron controlados la mayoría. No cayeron en crisis”, celebra, por su parte, la alergóloga pediatra Blanca del Río.

“Y de lo que se tenía el miedo, que el Covid le diera a los pacientes con asma, pues no fue tan grave como en los otros pacientes que tenían obesidad, hipertensión, diabetes o un problema crónico o enfisema. No fue así, a Dios gracias;afortunadamente, eso no lo tuvimos”, prosigue la especialista, reconociendo que pacientes con asma grave que no estaban controlados sí podían enfrentar escenarios más severos.

Cuestionada sobre si a partir de las secuelas persistentes que dejó la enfermedad pandémica han aumentado los casos de asma, la doctora Del Río descarta que esto sea así, al menos en lo que se ha reportado hasta ahora.

“Lo que sí dejó el Covid en algunos pacientes fue un problema pulmonar de varios tipos, no nada más de asma, sino problemas de la capacidad pulmonar disminuida. Eso sí.

“Pero no necesariamente ahí fueron los bronquios, sino fue el parénquima”, dice, refiriendo el tejido funcional del pulmón. “La tubería que es la que nos da el paso de aire no se vio tan afectada como el parénquima”.

**Isabel Camacho Paciente con asma**

“Tan importante es el diagnóstico primario, temprano, como el tener acceso a los medicamentos adecuados, que nos permitan una mejora de vida. Y si bien es cierto que el asma es una enfermedad que no se alivia como tal, sí es una enfermedad que puede ser muy controlable y que te permite una gran calidad de vida”.

**Blanca del Río Alergóloga pediatra**

“Afortunadamente podemos tener muy buena calidad de vida y morir de todo menos de asma, si tú tienes un buen control”.





# ADIÓS ALAS GRASAS TRANS

#CONSUMORESponsable

NORMA BAUTISTA\*

México se ha unido a la lista de 40 países en camino a regular el uso de grasas trans. El decreto -aprobado por la Cámara de Diputados- adiciona a la Ley General de Salud el artículo 216 bis.

“Los alimentos, bebidas no alcohólicas, aceites y grasas no podrán exceder dos partes de ácidos grasos trans de producción industrial por cada 100 partes del total de ácidos grasos”.

Estudios de la FDA, la OPS y la OMS demuestran, desde hace 30 años, que el consumo regular de grasas y aceites vegetales hidrogenados aumenta el colesterol malo, es difícil de metabolizar y se adhiere a órganos y arterias, lo que aumenta sustancialmente el riesgo de enfermedades cardíacas y vasculares.

Fuentes: Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, Organización Panamericana de la Salud, Cámara Nacional de la Industria Panificadora, Diario Oficial de la Federación (24/03/2023) y Secretaría de Salud.

## Mucho se ha presumido su prohibición, pero qué sabemos de ellas y cómo impacta esta normativa a la industria panificadora



## MÁS ALLÁ DEL ETIQUETADO Y LAS NORMAS

Según Ricardo, el artículo 216 bis no hará desaparecer los insumos con alto índice de grasas trans, sino que derivará en la reformulación de aceites y margarinas, como ocurrió en EU. Pero él cree, con optimismo, que panaderos y empresarios migrarán al uso de grasas saludables por presión de la competencia y el consumidor.

Para Carlos Roure, fundador de Sucre i Cacao, el crecimiento de alimentos “chatarra” y su consumo recurrente se deben a la permisividad de legislaciones anteriores, pues las empresas que producen o utilizan estas materias primas son grandes generadoras de empleo.

“No es un problema que venga de hoy, es un problema que quieren legislar hoy. Está muy bien, pero la manera es contraria. La primera campaña debería educar: si el que come no sabe qué se está comiendo ¿por qué tendría que preocuparle a quien utiliza y vende grasas trans?”

“Por un lado tenemos avisos de exceso de grasas en el etiquetado y, por otro, no existe un mecanismo real que audite la fórmula de panaderos, pasteleros o galleteros no obligados a etiquetar y desglosar”, apunta Roure sobre la viabilidad de la normativa.

La medida entrará en vigor hasta septiembre; en tanto ello ocurre, empresarios, proveedores de materias primas y consumidores están ante un vacío: no está claro cómo se sancionará a quienes incumplan y cómo se harán transparentes las fórmulas de panes vendidos en tienditas, supermercados o panaderías de barrio.

## ¿CÓMO IDENTIFICAR UN PAN CON GRASAS TRANS?

- Su precio frente a panes artesanales es mucho menor.
- Deja residuos de grasa en el paladar.
- Está seco, no se siente húmedo y suave.
- Tiene más de 10 ingredientes y en ellos hay nombres difíciles de pronunciar.
- Si está empacado, tendrá hasta tres sellos de advertencia.

\*Socia directora de KrearT y divulgadora de temas de panadería y gastronomía sustentable

**¡MÍDELE!** Consumir más de 5 gramos diarios de grasas trans es considerado un riesgo para la salud. Los panes de tiendas y supermercados, con etiquetado, contienen en promedio:

PRODUCTO	PORCIÓN	GRAMOS DE GRASAS TRANS
Pastelillo industrial	1 unidad	De 5 a 6
Bizcocho	1 unidad	De 1 a 2
Galletas	2 piezas	1.3
Pan blanco comercial	1 pieza	0.85

Fuente: OMS

## SU ATRACTIVO: CUESTAN MENOS, DURAN MÁS

La panificación tradicional está señalada por abusar de las grasas trans. No es cosa menor, nuestro consumo de pan es de los más altos en América Latina: 33.5 kilos por persona al año.

La industria ha recurrido a estas grasas porque, a temperatura ambiente, están en estado sólido y tardan en descomponerse; dicho de otra forma, alargan por meses la vida en anaquel de los productos que las usan.

Las margarinas (grasa vegetal hidrogenada), por ejemplo, tienen mayor durabilidad y menor precio que la mantequilla (hecha con grasa animal). Concretamente, elaborar un croissant con mantequilla representa cinco pesos por pieza, hacerlo con margarina cuesta 2.50, puntualiza Gwenaél Boulet, fundador de Saint Honore, en Querétaro.

Aunado a ello, estas grasas resisten las altas temperaturas de la fritura sin quemarse, pero en una mala práctica se reutilizan, incrementando en cada uso la presencia de radicales libres, que oxidan los alimentos y suman a la probabilidad de desarrollar cáncer.

## Y MI PAN, ¿LAS TIENE?

“A la panadería tradicional pertenecen transnacionales, cadenas y, en menor medida, panaderías tradicionales. Por procesos de elaboración, por compromisos de venta, dentro y fuera de México, las dos primeras categorías han sobreexplotado el uso de grasas trans”, explica Kenny Kuri, presidente del Colectivo Mexicano de Panaderos (COMEPAN).

“Como Colectivo festejamos que, desde la Secretaría de Salud y las Cámaras, se ponga foco en la nula regulación que, hasta ahora, había en los productos ultraprocesados”.

Con esta prohibición, quienes dominan 95 por ciento del mercado estarán forzados a mejorar sus panes, estima Kuri, también fundador de Bakers.

La comunicación oficial asume que todos sabemos qué son las grasas trans y cómo identificar productos que las contienen.

“Distinguir entre un pan hecho con grasas parcialmente hidrogenadas y uno con mantequilla no es fácil si nunca se ha comido pan de calidad. Lo más fácil es identificarlos por su precio de venta: hay una diferencia de hasta un 100 por ciento en el costo de producción”, dice Boulet.

## APOSTAR POR LA CALIDAD

La industria ha lidiado con un incremento en los precios de la harina de trigo, a consecuencia de la guerra entre Rusia y Ucrania. Y la inflación ha impactado a toda la cadena de suministro y, por ende, a insumos como mantequilla, huevos, leche, levadura...

Existe un desmedido uso de las grasas trans, porque un sector de la panificación lo demanda y varios consumidores sólo pueden pagar esos productos.

“Para nosotros, que producimos mantequilla sólo con crema de leche, sin añadidos ni hidrogenados, ha sido difícil transmitir sus beneficios -mejor sabor y textura- versus una margarina.”

“Tiene que haber buena regulación en el etiquetado del producto, porque no todo lo que contiene un mínimo porcentaje de grasas trans es malo para la salud”, dice Ricardo Orozco, business manager de Anchor México.

La aclaración es indicada porque hay dos formas en las que se originan: una es a través del proceso industrial que hidrogeniza aceites vegetales; la otra ocurre de manera natural -resultado de la fermentación- en rumiantes, cuyos derivados contienen un mínimo de ácidos grasos trans.

