

## Retoman clases

La Secretaría de Educación de Quintana Roo (SEQ) informó que este jueves se reanudan las clases en todos los niveles educativos de Bacalar y OPB.



QUINTANA ROO UNIDOS PARA TRANSFORMAR



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE QUINTANA ROO

### AVISO IMPORTANTE A LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL DE LOS MUNICIPIOS DE OTHÓN P. BLANCO Y BACALAR

Por instrucciones de la Gobernadora Mara Lezama y con base en la información de la Coordinación Estatal de Protección Civil del Estado de Quintana Roo, **SE REANUDAN LAS CLASES a partir del día de mañana 20 DE JUNIO** en todos los niveles educativos, en los municipios de Othón P. Blanco y Bacalar.

Foto: Especial

# Luces del Siglo

Periodismo Verdad

JUEVES 20 / JUNIO / 2024 CANCÚN, Q. ROO, MÉX.  
AÑO VII NÚMERO 2195

Lanza gobierno estatal paquete para la emergencia en Chetumal

# Van \$37 millones de rescate a OPB

Habrán apoyos en especie como estufas, colchones, refrigeradores y otros

EUGENIO PACHECO

CHETUMAL, Q. ROO.- Para hacerle frente a los estragos causados por las lluvias e inundaciones en Chetumal, el gobierno del estado lanzó un Paquete Integral de Acciones para Atención de la Emergencia con la reasignación de casi 37 millones de pesos de fondos estatales.

Durante un recorrido por la calle Camelias, esquina con José María Morelos, en la capital del estado, la gobernadora Mara Lezama Espinosa explicó que 18 millones de pesos son para apoyos en especie, mediante la adquisición de refrigeradores, estufas, colchones, comedores, entre otros, y reponer los que se dañaron.

Mara Lezama añadió que,



La gobernadora Mara Lezama anunció un Paquete Integral de Acciones para Atención de la Emergencia en Chetumal.

para ello, se tendrá como base censos que se han estado realizando para hacer una entrega ciente por ciento transparente, tal y como se establece en el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo.

“Es una inversión para el bienestar de las y los chetumales que se vieron afectados ante

las inclemencias del tiempo. Durante la noche del viernes y la madrugada del sábado llovió en una hora lo que normalmente llueve en un mes; esto provocó que se afectaran bienes de habitantes de colonias de aquí, de nuestra capital”, precisó el titular del Ejecutivo estatal.

La mandataria quintana-

roense informó que 2 millones de pesos de este Paquete se entregarán a pequeños comerciantes —que no son sujetos de crédito— a través de tarjetas, y de manera directa al beneficiario, para reactivar sus negocios, con apoyos de entre 10 mil y 20 mil pesos.

Cinco millones más serán para aplicar en la construcción de pisos y techos de concreto dañados, sólo en caso necesario.

“Insisto, todo de acuerdo con los censos que hemos estado realizando a través de las brigadas de más de 200 encuestadores de diversas dependencias y el apoyo de 150 colaboradores del Sistema DIF Quintana Roo”, apuntó Lezama Espinosa.

Añadió que, de las 22 colonias más afectadas, las que requieren mayor apoyo son Las Casitas, Proterrito, Adolfo López Mateos y Caribe, identificando hasta el momento 889 familias, cifra que puede aumentar conforme avance el censo.

Asimismo, la gobernadora



CLAUDIA DELGADILLO GOBERNADORA

**Exige anulación**  
**Claudia Delgadillo, excandidata a la gubernatura de Jalisco por la coalición “Sigamos Haciendo Historia”, insiste en que se anule la elección y se convoque a comicios extraordinarios.**

Foto: Agencia Reforma

## Resuelve juzgado contra Tramo 5

MARCO ANTONIO BARRERA

PLAYA DEL CARMEN, Q. ROO.- Un juez federal dio un segundo revés legal al Tren Maya, al ordenar frenar los trabajos de construcción del tramo 5 Sur que corre de Playa del Carmen a Tulum.

En un amparo en el que se concedió la suspensión definitiva a un grupo de ambientalistas de Tulum, se estipuló que la medida protectora prevalecerá hasta que se dicte sentencia ejecutoriada.

La nueva resolución fue dictada por el Juez Primero de Distrito de Yucatán, Adrián Fernando Novelo, como parte del juicio 29745075, el 13 de junio pasado.

El juicio de garantías se presentó el marzo de 2022, en el que se reclamó la omisión de cumplir con su obligación de proteger y garantizar el derecho humano de acceso a la información, de participación ciudadana, de acceso al agua y de aplicar medidas preventivas ante la duda razonable para tutelar el derecho a un medio ambiente sano.

Las autoridades acusadas en el juicio fueron la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), la dirección General de Impacto y Riesgo Ambiental (DGIRA), la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, Fonatur Tren Maya y las empresas Grupo México, Grupo Acciona y Desarrollos del Sureste.

En el fallo se insistió en el incumplimiento de la condicionante 26 de la Manifestación de Impacto Ambiental del proyecto ferroviario, que impone una serie de medidas que a consideración del juez fueron vulneradas durante su ejecución.

La más reciente medida cautelar dictada se suma a otra anterior que igualmente ordenó frenar las obras del Tren de Playa del Carmen a Tulum, pero como parte del juicio 29866048 analizado en el mismo órgano jurisdiccional radicado en Mérida.

En el juicio donde se otorgó la nueva medida cautelar se invocó el oficio suscrito por la directora general de Litigio, Legislación y Consulta, el 25 de marzo pasado.

Como parte del documento se enlistan ocho situaciones con las cuales se determinó el incumplimiento de la condicionante 26 de la Manifestación de Impacto Ambiental que impuso diversas prohibiciones.

Del análisis se reconocieron una serie de daños medioambientales, como el vertimiento de material de los cortes del terreno y de las excavaciones para tapan, rellenar u obstruir cenotes, cavernas o ríos.

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



Una nueva resolución de un juez federal fue en contra de la obra del Tramo 5 del Tren Maya.



Este jueves Claudia Sheinbaum anunció a los integrantes de su Gabinete.

## ‘Gabinete, decisión de la presidenta’

ANTONIO BARANDA / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Juan Ramón de la Fuente, coordinador de los trabajos de transición, no quiso hablar de los nombramientos del Gabinete que hará la presidenta electa Claudia Sheinbaum ni sobre la posibilidad de ser incluido en la lista.

El cercano colaborador de Sheinbaum, quien suena para ocupar alguna Secretaría en el próximo gobierno federal, se limitó a decir que son decisiones que toma “la presidenta”.

— ¿Qué esperamos del anuncio del Gabinete?, se le cuestionó. “Ahh, pues pregúntenselo a la doctora Sheinbaum porque ella es la que dará ese anuncio”, expresó.

— ¿Va estar ahí presente?, se le insistió.

“No lo sabemos, vamos a ver a quién convoca. Ella en su momento se los va a comunicar”, dijo.

— Usted ha sido mencionado para Relaciones Exteriores, se le inquirió.

“Son decisiones que toma la presidenta y en su momento, como ella ya lo dijo, los dará a conocer, así que, pues ya faltan unas horas”, agregó.

### ‘BUEN ÁNIMO DE IP’

Luego de acompañar a Sheinbaum a una reunión con el Consejo Coordinador Empresarial (CCE), De la Fuente sostuvo que hay “muy buen ánimo” para trabajar junto con el sector empresarial.

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

## Amplían foros sobre reforma

Entre reproches y muestras de desconfianza, la Comisión Permanente del Congreso aprobó ayer por unanimidad el punto de acuerdo para ampliar foros sobre la reforma al Poder Judicial.



Foto: Agencia Reforma

## Ponen más atención a zonas con baches

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- Antonio Chambé, director de Servicios Públicos en Benito Juárez, dio a conocer que personal de esa dependencia se encuentra brindando especial atención a las zonas ya identificadas con mayores problemas de baches, como la Avenida Kabah, en el retorno a la Avenida Yaxchilán y a la altura de Avenida Tules.

Eso sí, recordó que para iniciar los bacheos se requiere esperar a que haya condiciones meteorológicas aceptables. Al respecto, mencionó que entre las medidas que se toman para estos temas están las repavimentaciones, bacheos y creación de pozos de absorción para evitar que las lluvias y la acumulación de agua deterioren más rápido el pavimento, sobre todo en este tipo de puntos donde el tráfico de vehículos es constante.

También reveló que se está trabajando en un proyecto



El municipio tiene identificadas las zonas con mayores problemas de baches.

para la zona de la Universidad del Caribe, para elevar un poco más las calles y hacer una nueva base, ya que esta zona se encuentra con mangle por ambos lados, además de tener cerca una laguna, lo que provoca

que se hagan baches de forma más rápida.

Recordó que, para los operativos de lluvia, todas las Direcciones de Servicios Públicos se encuentran trabajando en diversas labores para evitar

encharcamientos, para lo cual cuentan con alrededor de 500 personas y 50 camionetas que están operando prácticamente 12 horas seguidas con el objetivo de que no se acumule el agua.

Para ello, hacen recorridos principalmente en avenidas principales como la Andrés Quintana Roo, López Portillo, Miguel Hidalgo conocida como “Ruta 5”, Francisco I. Madero conocida como “Ruta 4”, Leona Vicario, 135, Huayacán, Bonampak y Kabah, con los recorridos partiendo de la parte norte de la ciudad hacia el centro, siguiendo la ruta que la mayoría de concunenses recorren para llegar a sus centros de trabajo.

En estos recorridos, que inician desde 06:00 de la mañana se realizan labores como desazolves, limpieza de rejillas, coladeras y pozos de absorción, e incluso en la Avenida Huayacán se está haciendo la perforación de un nuevo pozo de absorción casi llegando a la Avenida Kabah.



Foto: Especial

## Hay brigadas permanentes

El Instituto de Movilidad de Quintana Roo mantiene activas las brigadas en coordinación con la Secretaría de Gobierno y la Secretaría de Obras Públicas por las inundaciones y afectaciones en Chetumal.

Foto: Especial



LA RECIENTE elección en México ha revelado una serie de verdades incómodas sobre el bloque conservador liderado por **Claudio X. González**, conocido opositor de la **Cuarta Transformación** y del presidente **Andrés Manuel López Obrador**. A pesar de sus esfuerzos por desacreditar al movimiento obradorista, los resultados electorales del pasado 2 de junio dieron un triunfo contundente a Morena y a su candidata **Claudia Sheinbaum**. Este resultado ha llevado a González a cambiar su discurso de manera diametral, exponiendo las mentiras y estrategias engañosas que utilizó durante la campaña.

DURANTE la campaña, Claudio X. González aseguró repetidamente que la candidata del bloque opositor, **Xóchitl Gálvez**, estaba a pocos puntos de distancia de Claudia Sheinbaum. Sin embargo, tras la derrota, González admitió que siempre supo que Gálvez no tenía posibilidades reales de ganar. En una entrevista, reconoció que su verdadera intención era obtener contrapesos en el Poder Legislativo, algo que tampoco logró. "Era muy complicado que Xóchitl ganara la Presidencia, pero pensamos que nos íbamos a acercar lo suficiente para lograr contrapesos en la Cámara de Diputados, en la Cámara de Senadores, inclusive en los estados, y no fue el caso", declaró.

ESTA admisión contrasta con la narrativa que promovió durante la campaña, donde insistió en que Gálvez tenía una oportunidad real de victoria. Su contradicción no sólo desinforma, sino que también revela la manipulación de expectativas con el fin de mantener movilizada a su base electoral. Otro aspecto revelador de las tácticas de González fue su intento de desvincular al movimiento opositor conocido como la **'Marea Rosa'** de cualquier partido político. Pero la realidad demostró que este movimiento estaba alineado con el **PAN, PRI y PRD**, apoyando abiertamente a Gálvez. Esta farsa de independencia fue una estrategia clara para atraer a votantes descontentos sin la carga negativa de los partidos tradicionales.

EN UN GIRO sorprendente, Claudio X. González desmintió sus propias afirmaciones sobre el supuesto destino de México bajo un gobierno de la 4T. Durante años, González sostuvo que México se convertiría en un régimen autoritario similar al de Venezuela, Nicaragua o Cuba si la 4T ganaba las elecciones. No obstante, en un foro reciente, cambió su discurso: "México tiene una complejidad, una diversidad y una resiliencia que hace muy difícil a un gobierno autoritario incluso dictatorial salirse con la suya... no creo que vayamos a ser Venezuela, Nicaragua o Cuba". Esta declaración desacredita su propia campaña de miedo y muestra una falta de coherencia y honestidad en su postura política.

ESTAS revelaciones pintan un cuadro claro de un líder que ha utilizado el engaño y la manipulación para avanzar en su agenda política. González ha recibido grandes sumas de dinero y recursos para promover una narrativa que ahora se desmorona ante sus propias palabras. Entre los pies se lleva a todos los que creyeron en él inclusive a Xóchitl, quien al hacer acto de presencia en el Senado, al menos la mitad de la bancada del PAN le hizo, asegurando que su ex candidata ahora quiere agandallarse la dirigencia del partido para entregársela a Claudio X González, lo cual no van a permitir. La derrota del bloque conservador no sólo es un golpe a su estrategia electoral, sino también un recordatorio de que la verdad siempre encuentra su camino a la luz, a pesar de los esfuerzos por ocultarla.

## CRECIDITO



Christina Applegate fue diagnosticada hace unas semanas con esclerosis múltiple (EM).

## Visibiliza Christina Applegate el hablar sobre la depresión

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Christina Applegate visibilizó la importancia de hablar sobre su batalla contra la depresión, la cual confesó hace unas semanas como resultado de su diagnóstico de esclerosis múltiple (EM).

Durante una nueva entrega del podcast MeSsy, Applegate retomó sus últimos comentarios que reavivaron la preocupación de sus seguidores, luego de que ella afirmara que estaba atravesando momentos oscuros por la depresión que la llevaron a pensar que ya no disfrutaba vivir. Sobre el tema, la actriz de Muertos Para Mi (Dead To Me) indicó que se le debe dar importancia a los problemas de salud mental.

"Estaba hablando de algunas cosas oscuras que estaba pensando y sintiendo. Siento que cuando retenemos las cosas les damos poder. También creo que mucha gente siente mucha vergüenza cuando atraviesa problemas de salud mental... y cuando la gente los reprime, porque tienen tanto miedo de decir lo

que realmente sienten, le damos un poder inmenso. Es increíblemente curativo e importante poder expresar los pensamientos, ya sea que eso incomode a alguien o no", dijo.

La figura de la televisión destacó que se debe hablar sobre la depresión y aclaró que no se encuentra bajo vigilancia por posible suicidio debido a la esclerosis múltiple.

"Al darle tanta importancia al asunto, estás haciendo que otras personas piensen: 'Oh, mierda, no puedo hablar de esto'. Y eso no está bien para mí. Es importante poder decir estas cosas. Y no, no estoy aquí sentada bajo vigilancia de suicidio, ¿vale? No lo estoy y tampoco lo he estado nunca."

"Reto a cualquiera a que le diagnostiquen EM o cualquier tipo de enfermedad crónica que le haya quitado quién era antes y diga: 'Esto es genial'. Tienes momentos en los que sientes: 'Esto es agotador y no quiero hacer esto'. Pero lo haces, y tener a mis maravillosos amigos diciendo esta mierda en voz alta libera la presión en el globo", comentó.

# PIDE SHANNEN DOHERTY PENSIÓN A SU EXESPOSO

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- La actriz Shannen Doherty solicitó una pensión conyugal a su exesposo Kurt Iswarienko para poder pagar sus gastos médicos. Al mismo tiempo criticó los despilfarros que el fotógrafo ha registrado desde que se divorciaron.

La famosa de 53 años que dio a conocer su batalla contra el cáncer desde hace varios años presentó la solicitud de 15 mil 343 dólares mensuales y un pago de 9 mil 100 dólares para cubrir los honorarios y costos de su abogado.

"Debido a mis recurrentes problemas de salud, en gran medida no he podido trabajar y no tengo perspectivas laborales futuras. Hoy en día, prácticamente todos los ingresos que gano son residuales del trabajo que realicé antes de casarme. La mayor parte de mis ingresos residuales provienen de un programa de televisión llamado Hechiceras (Charmed). Recientemente me enteré de que Hechiceras ya no se transmitirá en ninguna plataforma de transmisión importante después del 30 de junio de 2024. Como resultado, mis ingresos residuales futuros disminuirán drásticamente", explicó la actriz en documentos citados por UsWeekly.

Doherty expuso que el año pasado sus gastos médicos totalizaron solo 21 mil 640 dólares en 2023, sin embargo, alegó que pronto aumentarán drásticamente cuando pierda el seguro médico, que le proporciona el SAG-AFTRA, por no trabajar y que Iswarienko cuenta con los medios para mantenerla.



Shannen Doherty solicitó una pensión a su exesposo Kurt Iswarienko para poder pagar sus gastos médicos.

"Aunque no he podido trabajar, incurriendo en gastos médicos exorbitantes no cubiertos por el seguro para someterme a tratamientos experimentales con la esperanza de prolongar mi vida, Kurt ha estado utilizando el avión, gastando miles de dólares en spas médicos, joyerías, Gucci y en vuelos para su 'agente', al tiempo que afirma que no tiene fondos suficientes para mantenerme", criticó la actriz.

Shannen también comentó que su exesposo no la ha apoyado con ningún pago temporal de manutención desde que se presentó su demanda de divorcio.

"Aunque los ingresos de Kurt son sustancialmente mayores que los míos, no ha realizado ningún pago temporal de manutención conyugal y no ha hecho ninguna contribución a los honorarios y costos de mis abogados o contabilidad desde el momento en que se presentó nuestra demanda de divorcio".

Durante el proceso, Kurt tampoco ha presentado los documentos que avalen sus ingresos, por lo que la actriz de Beverly Hills, 90210 pide 11 mil 800 dólares más por sus intentos de comunicarse con él y las diversas notificaciones para que responda por la vía legal, acusándolo de retrasar el proceso para impedirle tener una esperanza de vida por el cáncer.

"Para mí está muy claro que Kurt está retrasando intencionalmente el acuerdo con la esperanza de que yo no sobreviva al proceso de divorcio", acusó la actriz.

La famosa se casó con Iswarienko en 2011, pero solicitó el divorcio a principios de 2023 debido a una infidelidad.

## 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**

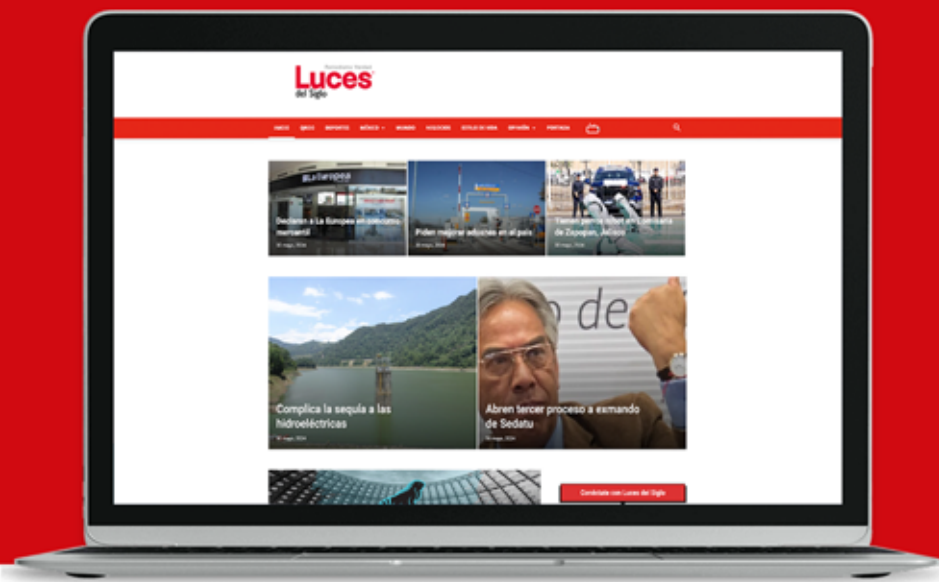


<http://www.lucesdelsiglo.com> [f](#) [LucesdelSigloMultimedia](#) [@lucsdelsiglo](#) [lucsdelsiglo](#)

Periodismo Verdad  
**Luces**  
del Siglo

## Consulta las últimas noticias

Política  
Deportes  
Entrenamiento  
Negocios  
Y más...

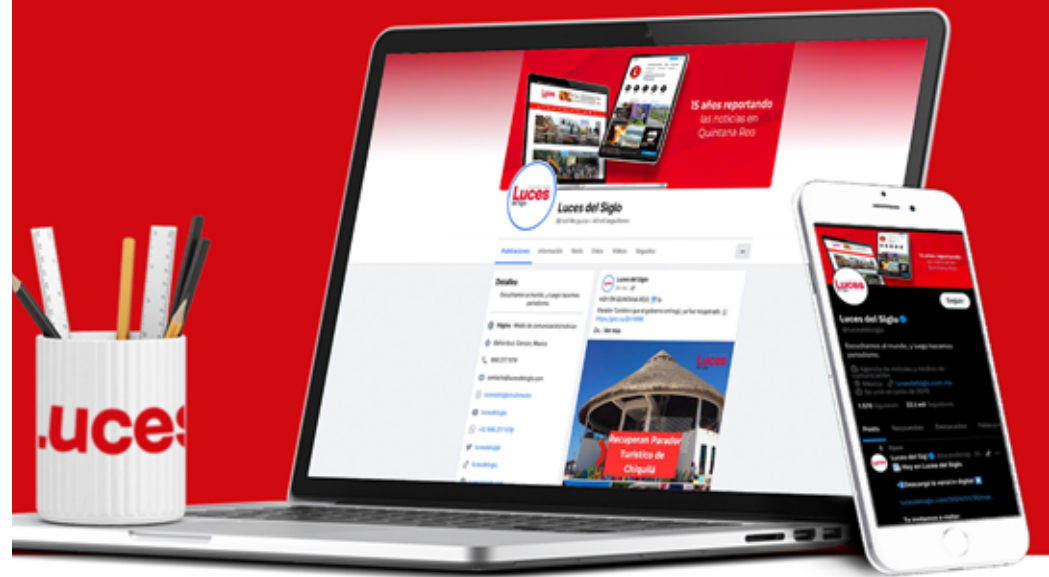


[www.lucesdelsiglo.com](http://www.lucesdelsiglo.com)



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



## ¡SÍGUENOS!



[lucesdelsiglo](#)



[lucesdelsiglomultimedia](#)



[lucesplus](#)



[LucesdelSigloTVc](#)

## Podrían lluvias afectar a nidos

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- Gisela Maldonado Saldaña, vicepresidente del Grupo Tortuguero del Caribe, explicó que por la temporada de lluvias se puede llegar a tener mortalidad embrionaria en los nidos de tortugas marinas, derivado de la acumulación de agua y humedad en ellos.

En este sentido, explicó que esto depende en parte de la capacidad de drenaje de las playas, su condición, y si se encuentran los nidos en zonas de mareas, si bien la cáscara del huevo permite un cierto grado de aislamiento de las condiciones exteriores y el intercambio gaseoso.

Aun así, recordó que siempre existe cierto grado de mortalidad entre las especies de tortugas marinas derivado de estos fenómenos meteorológicos, algo a lo que están habituadas a solventar, sin embargo, también se debe considerar que los fenómenos se han vuelto más frecuentes e intensos, además de que las playas cada vez están más erosionadas, producto en parte de las acciones humanas.

De acuerdo con Maldonado Saldaña, si bien los huevos pueden ser movidos a otros puntos donde se encuentren más resguardados de esas condiciones, esto no se puede hacer en cualquier momento o situación, sino que cada uno de los más de 40 campamentos tortugueros debe tomar la decisión con base en sus condiciones y experiencia.

Lo anterior ya que, dependiendo de los microclimas de cada sección de las costas quintanarroenses, así como el

avance del desarrollo embrionario de cada nido que se detecta, llegar a mover los huevos a otro punto puede ocasionar tasas de mortalidad incluso mayores que por las condiciones climatológicas.

Por ello, cuentan con Planes de Manejo para los campamentos tortugueros en el estado y dentro de cada Plan de cada campamento cuentan con un apartado de contingencias, que les ayuda en la toma de decisiones para saber en qué momento moverlos o cuándo las tormentas de marea llegan a afectar a los huevos.

Cabe mencionar que la Dirección General de Ecología, a través del Programa de Protección y Conservación de Tortugas Marinas, anunció que mantienen recorridos de supervisión en el área de anidación de las tortugas, con la intención de salvaguardar los 153 nidos de las tres especies que llegan a Cancún.

Dentro de las labores que se realizan se encuentran: recorridos de verificación de corrales y censo de nidos en cada uno; colocación de costales alrededor de los corrales como barrera de protección para evitar deslaves; así como el resguardo de los 20 corrales previamente instalados, protegiendo 17 mil 291 huevos.

Finalmente, indicaron que a pesar de que la marea alcanzó a 15 corrales y algunas estructuras fueron derribadas, gracias a la rápida respuesta de las autoridades no se registró afectación en los nidos protegidos, por lo que se continúan los trabajos para la restauración de los corrales y garantizar la protección de la especie.



La subasta pública fue cancelada por las condiciones del clima.

Debido a condiciones climatológicas, argumentan

## Cancelan en BJ subasta pública

Se iban a ofertar 165 vehículos y más de 9 mil piezas de mobiliario

IGNACIO CALVA

CANCÚN, Q. ROO.- El Ayuntamiento de Benito Juárez dio a conocer que, si bien el pasado 14 de junio se cerraba el periodo de inscripción de la subasta pública para enajenación de bienes muebles en la que se estarían ofertando 165 vehículos y 9 mil 626 piezas de mobiliario y equipo de oficina, al final fue cancelada.

De acuerdo con el documento de la Oficial Mayor y la secretaria del Comité de Enajenaciones de Bienes Patrimoniales, la decisión se tomó siguiendo las indicaciones de las autoridades competentes por la atípica temporada de fenómenos hidrometeorológicos, que solicitan extremar medidas, tomar precauciones y mantenerse informados ante la for-

mación de un potencial huracán.

Por ello y con la finalidad de preservar la integridad de los servidores públicos involucrados en la subasta pública, así como de los interesados en participar en la ella, se canceló la subasta en tanto se extinga las causas extraordinarias por las que se tuvo que tomar esta decisión.

Yaraleidis del Rosario Tucuch Santos, directora de Patrimonio Municipal, recordó que los bienes muebles que se iban a subastar fueron valorados por un perito valuador, que estimó el total de bienes en un millón 300 mil pesos, que era con lo que se iba a iniciar la puja.

Por otra parte, expresó que, con la primera donación de un predio al DIF Quintana Roo en 2024, esperan que la Casa del Adulto Mayor no sólo goce de certeza jurídica, sino que puedan invertir mayor presupuesto para los servicios que otorgan a la población.

En este sentido, apuntó que el terreno de casi 4 mil metros

cuadrados ya se encontraba en préstamo al DIF y se trata de una sección de un terreno municipal de mayor tamaño donde, además de la Casa del Adulto Mayor, se encuentra el parque y domo de la Supermanzana 234.

“Es una parte de la superficie del terreno que tiene en propiedad el Ayuntamiento y la otra parte de ese terreno tiene un parque, tiene un domo, o sea, ya tiene construcción.

“La donación es para la continuidad de los servicios para los adultos mayores, y de esta forma puedan meter más presupuesto, tengan la certeza jurídica y tenga un mayor beneficio a la sociedad, y sobre todo a este grupo vulnerable que son los adultos mayores”, declaró.

Finalmente, Tucuch Santos mencionó que actualmente no se tienen contempladas nuevas donaciones al DIF estatal u otras instituciones estatales, aunque no descartó la posibilidad de que lleguen a darse en lo que resta de esta administración municipal.

## Mejóro asistencia a escuelas

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- Una asistencia del 50 por ciento de alumnos del nivel de educación básica es el que se registró este miércoles en planteles del norte del estado.

Miguel Medina Cortázar, subsecretario de Educación de la zona norte, precisó que poco a poco se fueron reintegrando a sus labores tanto alumnos como docentes y personal administrativo durante el turno matutino del miércoles.

“En el turno vespertino esperamos ya tener una mayor presencia de alumnos, toda vez que en las calles ya ha estado bajando la inundación. Poco a poco ir reintegrándonos a las clases normales”.

En tanto que el martes, a raíz de las inundaciones, en la industria restaurantera alrededor del 20 por ciento del personal se ausentó.

José Julio Villarreal Zapata, presidente de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac) Cancún y Quintana Roo, expresó que, por las lluvias, esta industria presentó algunas afectaciones en Benito Juárez, Puerto Morelos e Isla Mujeres.

“Hemos tenido severas afectaciones, en el sentido de que ha habido ausentismo de parte de los trabajadores y debido a que el transporte público dejó de dar (servicio) algunas rutas”.

También tuvieron repercusiones en las ventas, pues las personas optaron por no salir de sus domicilios, registrándose una caída de hasta un 40 por ciento, por ello operaron en un 60 por ciento.

Angélica Frías, presidenta de la Confederación Patronal de la República Mexicana (Coparmex) Quintana Roo, dijo que realizaron un análisis con sus socios para determinar la ausencia por las lluvias en los centros de trabajo.

“El 74 por ciento de los socios nos indican que tuvieron una ausencia menor al 25 por ciento, el 10 por ciento de los socios nos indicaron que no tuvieron alguna afectación y el resto nos indica que si tuvieron una ausencia mayor al 25 por ciento”.



Foto: Especial

Las lluvias pueden ser un riesgo para los nidos tortugueros.



Foto: Especial

## Despejan vialidades

Como resultado del trabajo preventivo y de atención inmediata, autoridades del Ayuntamiento de Benito Juárez reportaron el miércoles que las vialidades se despejaron por completo de los encharcamientos.

## Aguardan avances en Dirección de Diversidad

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- En breve iniciarán las mesas de trabajo entre autoridades y agrupaciones para socializar y concretar la designación de la persona encargada de la Dirección de la Diversidad Sexual en el municipio de Benito Juárez.

Así lo adelantó Édgar Mora, encargado de Despacho de la Dirección de Derechos Humanos y Grupos Prioritarios del Ayuntamiento de Benito Juárez, al exponer que existe un compromiso con los colectivos de la comunidad para —de forma coordinada— elegir a quién estará al frente de esta institución aprobada el año pasado.

Será a más tardar la siguiente semana el encuentro con cerca de entre 18 y 22 organizaciones y colectivas que han trabajado para la comunidad LGBTQ+T+Q+, indicó.

De ahí que resaltó la importancia de que estas asociaciones



Foto: Especial

Aún falta designar a la persona titular de la Dirección de Diversidad en BJ.

asistan para lograr los consensos y sobre todo el beneficio de este sector de la población.

“Históricamente creo que ya es necesario en Benito Juárez en virtud de que en otros municipios han sido casos de éxito. Entonces toca replicar lo propio desde el ámbito municipal y que esto se pueda dar en breve, y sobre todo en las mejores condiciones”.

El funcionario municipal detalló que la intención es llevar a cabo al menos tres mesas de trabajo, la primera sería para establecer y que conozcan lo avalado por el Cabildo del Ayuntamiento de Benito Juárez, sobre el marco legal de esta nueva Dirección.

Posteriormente en los encuentros ya irán analizando los perfiles de las personas interesadas

en encabezar esta Dirección, e incluso no se descarta que en estas reuniones se elabore un plan de trabajo.

“Trabajando de manera actual la primera Dirección fue en Solidaridad, que ya va a cumplir seis años, que empezó como una jefatura y evolucionó a Dirección, cosa importante, porque se estableció una política pública de crecimiento para estas áreas”.

Édgar Mora apuntó que en Isla Mujeres también ya tiene una institución para las personas de la diversidad sexual, así como en Puerto Morelos que entró en operaciones el año pasado, y en Othón P. Blanco de igual forma existe una.

El funcionario consideró que, en el municipio de Benito Juárez, el proyecto es que se designe a un titular antes de que acabe el año, al reconocer que existe la disposición de las autoridades para concretarlo.

## Atiende AA a internos del penal de Cancún

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- En el Centro de Reinserción Social de Cancún existen 11 grupos de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, a quienes les brindan los mensajes para atender su adicción a las bebidas embriagantes.

Antonio, integrante de esta agrupación en Quintana Roo, dijo que, en este centro penitenciario del total de grupos, 10 están conformados por puros hombres y uno por mujeres, además de una oficina de apadrinamiento.

“Estamos siempre en contacto con ellos, esta Semana Nacional de la Persona Alcohólica Privada de la Libertad nosotros tenemos esa oportunidad de que el mensaje de Alcohólicos Anónimos llegue a más personas privadas que padecen esta enfermedad”.

Desde el 17 de junio y hasta este 23 se efectúa la edición 22 de la Semana Nacional de la Persona Alcohólica Privada de la Libertad, donde realizan una serie de actividades, ya que el mensaje es que no pierden la fe, pese a estar cumpliendo una pena en

internamiento.

Apuntó que en el resto de los centros penitenciarios del estado hay grupos donde se trabaja para acabar con esta adicción, y al área Quintana Roo Dos le compete el penal de Cancún, donde generan acciones a fin de brindarles el apoyo a quienes lo requieran.

Antonio recordó que desde que entró en vigor la Ley de Ejecución Penal que otorga una serie de beneficios a quienes cumplen una medida privativa de la libertad y realizan los pasos de Alcohólicos Anónimos, si notaron un aumento de mujeres en estos grupos.

“Este año que me corresponde el servicio a mí en el penal ha incrementado el acercamiento, pero es muy lento, la población femenil llega, pero algunas veces no se quedan. Tenemos actualmente como 40 las que conforman el grupo femenil del centro penitenciario de Benito Juárez”.

Agregó que si logran resultados positivos en los internos, pues tienen una necesidad de atender la enfermedad del alcoholismo, por ello insistió que mantendrán esta coordinación a fin de lograr el objetivo.

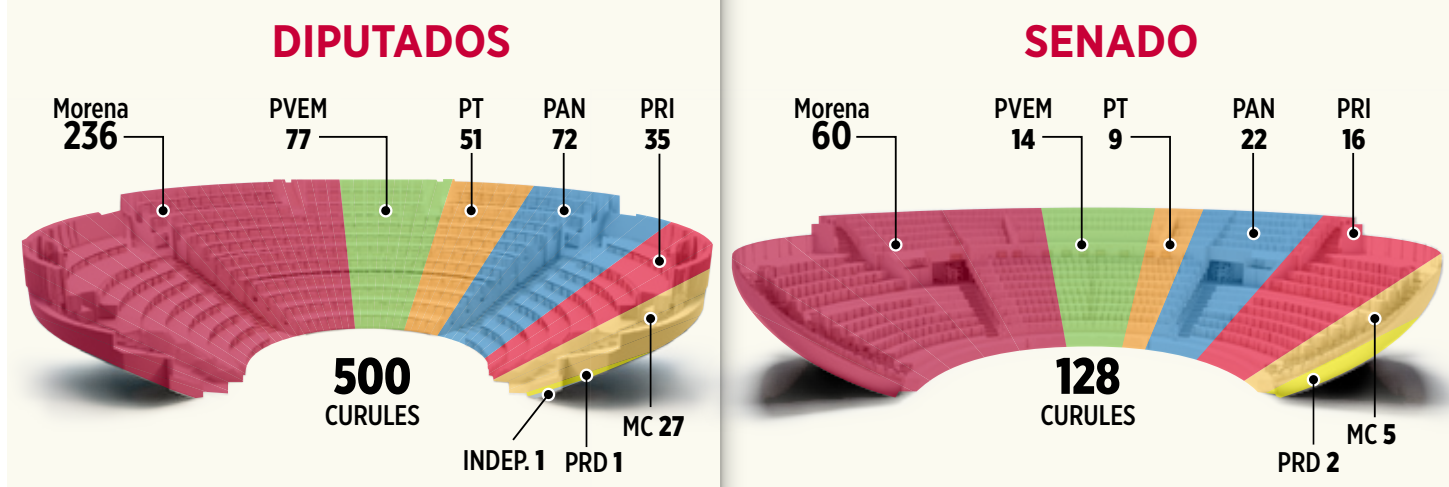


Foto: Especial

También hay grupos de mujeres AA en el penal de Cancún.

## SE PINTAN DE GUINDA

En reunión de consejeros electorales, se les informó ayer que en un primer ejercicio así quedarían integradas las Cámaras.



Requiere en Senado sólo dos legisladores de oposición

# Enfila la 4T hacia mayoría calificada

Se encamina Partido Verde como segunda fuerza en Cámara Baja

ÉRIKA HERNÁNDEZ / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Si el Tribunal Electoral no modifica el escenario, el Instituto Nacional Electoral (INE) prevé que Morena, Partido Verde y PT tendrían 83 de 128 senadores, por lo que necesitarían sólo dos legisladores de la oposición para ser mayoría calificada.

Mientras que en la Cámara de Diputados sí tendría los votos necesarios para reformas constitucionales, pues se confirma que la 4T llegará con 364 de los 500 diputados, indica el reporte entregado a consejeros electorales.

Con esa nueva composición, a partir del próximo 1 de septiembre, el presidente Andrés

Manuel López Obrador y su sucesora, Claudia Sheinbaum, buscan aprobar la reforma al Poder Judicial.

En un primer cálculo, el INE había determinado quitarle al Partido Verde y PT 21 candidaturas, por la "afiliación efectiva", es decir, abanderados que son morenistas registrados en la lista de los aliados, por lo que se calculaba que el partido oficial tendría 257.

Sin embargo, tras una nueva revisión y para no estar sobrerrepresentados, Morena quedó en 236, de ellos 161 de mayoría y 75 plurinominales.

Por primera vez y después de décadas de estar en la cuarta o sexta posición, el Partido Verde se perfila para ser la segunda fuerza en la Cámara de Diputados con 77 legisladores, 57 de mayoría y 20 plurinominales.

Mientras que el PT se llevaría 51, 38 diputados de mayoría y 13 plurinominales.

En contraste, el PAN alcanza-

ría 72 curules, 32 de ellas por voto en las urnas y 40 de representación proporcional. El PRI, 9 y 26, respectivamente.

Movimiento Ciudadano con sólo una diputación ganada en las urnas, se llevaría 26 legisladores plurinominales.

Aunque el PRD podría perder el registro, tendrá una diputación al ganar un distrito en la Alcaldía Cuauhtémoc en la CDMX.

Se reactivan las diputaciones independientes: en el distrito 9, con cabecera en Uruapan, Michoacán, Guadalupe Mendoza le ganó a la coalición de la 4T por 2 mil 89 votos.

De acuerdo con el documento que circula entre consejeros, en el Senado a la 4T le faltarían dos legisladores para lograr los 85 que necesita para la mayoría calificada.

Morena tendría 46 escaños de mayoría y primera minoría, y 14 plurinominales.

La segunda fuerza sería el PAN con 22 senadores, 16 de mayoría

y minoría y 6 de representación proporcional, y el PRI 16 en total, con 14 y 4, respectivamente.

El Partido Verde sería la cuarta posición en la Cámara Alta con 14 senadores, 11 de mayoría y minoría, y tres plurinominales.

Mientras que sus aliados del PT alcanzarían 9 escaños, 7 por votos en las urnas, y 2 proporcionales.

Movimiento Ciudadano ganó apenas dos senadurías, y tendrá tres plurinominales.

El PRD se mantiene con sus dos abanderados que ganó el 2 de junio en Michoacán.

Las cifras sufren variaciones de la proyección que hizo el Gobierno federal el 3 de junio.

Sin embargo, el Consejo General del INE tiene hasta el 23 de agosto para aprobar la lista definitiva, después de que las salas regionales del Tribunal, y si es el caso la Sala Superior, resuelvan 619 impugnaciones que se presentaron para la elección del Congreso.

## Pide CCE no haya un margen de error

ANTONIO BARANDA / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- En reunión con la presidenta electa Claudia Sheinbaum, el Consejo Coordinador Empresarial (CCE) pidió que no haya margen para equivocarse en el tema de la reforma judicial.

"Tenemos coincidencia en abordar con apertura la agenda de reformas constitucionales planteadas, entre ellas la del Poder Judicial, porque como tuvo oportunidad de decirle recientemente al presidente (Andrés Manuel López Obrador), la certeza jurídica es indispensable para seguir construyendo un país verdaderamente justo", dijo Francisco Cervantes, líder del CCE.

"Las fallas al sistema de justicia, que nadie puede negar, socavan gravemente la convivencia armónica. Lo sabemos y confirmamos todos los días; por eso no tenemos margen para equivocarnos", agregó durante el Consejo Nacional del CCE.

Cervantes destacó que entre los asistentes a la reunión se encuentran inversionistas que suman más de 42 mil millones de dólares, como los líderes de Femsa o Grupo México.

Añadió que los empresarios de México ofrecen su experiencia y visión para ir construyendo coincidencias desde este periodo de transición.

"Hoy saludamos su presencia

en este Consejo y, por supuesto, le reiteramos nuestra satisfacción, nuestro respeto y nuestra disposición permanente para trabajar de la mano y con mucho orgullo con quien será nuestra próxima y primera presidenta de México", manifestó a Sheinbaum.

"Hay inversiones muy poderosas que superan los 42 mil millones de dólares, y ese es un sello de confianza para usted", subrayó Cervantes.

Los líderes de los organismos del CCE se reunieron con la presidenta electa para abordar varios temas de preocupación del sector.

Estuvieron presentes banqueros e inversionistas para plantear dudas y hacer comentarios a quien será la próxima mandataria del país. Asimismo, asistió el embajador Ken Salazar e integrantes del equipo de Sheinbaum que formarán parte de su Gabinete.

### NO ES AUTORITARISMO, RESPONDE SHEINBAUM

Claudia Sheinbaum dijo a los empresarios del CCE que de ninguna manera la reforma al Poder Judicial va a representar autoritarismo. Agregó que la iniciativa no busca concentrar el poder.

"La reforma al Poder Judicial y otras reformas que están planeadas, ahora se está abriendo un espacio de Parlamento Abierto con el Congreso de la Unión que los invitamos a participar ahí",



El CCE se reunió con la presidenta electa Claudia Sheinbaum.

## Reaparece Xóchitl y visita el Senado

CLAUDIA SALAZAR / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- Tras las elecciones presidenciales, la excandidata Xóchitl Gálvez reapareció este miércoles en el Senado.

En entrevista con medios informó que trabajará en una propuesta del PAN sobre la reforma judicial y los foros que se organizarán para debatir el tema. "Vamos a trabajar en una propuesta ahora con los foros que se van a organizar. Entonces, ahorita voy a una reunión al grupo parlamentario", indicó.

Gálvez llamó a la presidenta electa Claudia Sheinbaum a escuchar a la oposición y "no cometer el mismo error que el presidente Andrés Manuel López Obrador".

"Pues yo tengo la esperanza que la señora Sheinbaum, la doc-

tora Sheinbaum, pues escuche a la oposición", señaló.

"Uno de los graves errores del presidente actual fue haber gobernado sin escuchar a otra parte del país que piensa distinto. Ella en su mensaje inicial dijo que estaría dispuesta a escuchar.

"Y bueno, en ese sentido es que yo estoy trabajando en una propuesta donde creo que es muy importante dar certeza jurídica para lo que pueda venir.

"Hoy México está ante una buena oportunidad de inversiones, pero sin certeza jurídica, con un Poder Judicial totalmente sometido, lo que yo viví en la campaña es un país en manos de la delincuencia organizada".

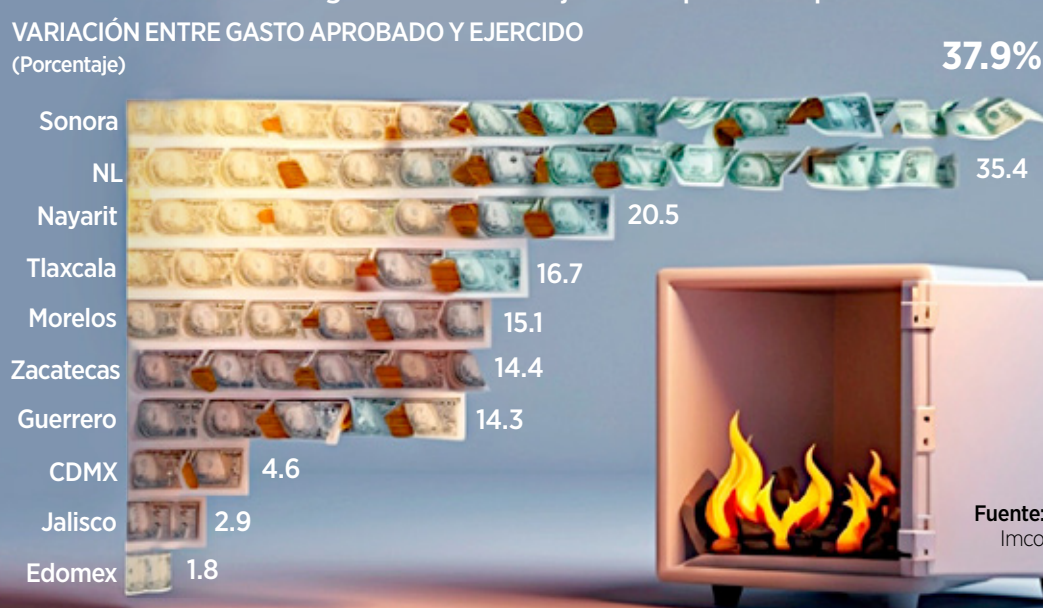
Para la excandidata presidencial es importante reflexionar sobre el tema de elegir a los jueces, magistrados y ministros por voto popular.



Xóchitl Gálvez espera que Claudia Sheinbaum escuche a la oposición.

### Gastalones

Cuatro estados del País registraron un sobreejercicio superior a 16 por ciento.



## Superaron estados 9% de gasto 2023

STAFF / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El año pasado, las 32 entidades federativas ejercieron un gasto 9 por ciento mayor de lo que autorizaron los Congresos locales.

En conjunto, los estados erogaron 2.85 billones de pesos, 235 mil 200 millones más que los 2.62 millones que las legislaturas locales autorizaron, de acuerdo con el Instituto Mexicano para la Competitividad (Imco).

Este exceso en el gasto equivale a 2.2 veces los recursos ejercidos en 2023 por la Secretaría de Salud federal, que tuvo un presupuesto de 105.4 mil millones de pesos.

Sonora, Nuevo León y Nayarit fueron las entidades que más se excedieron en sus gastos, contrario a Hidalgo, Yucatán y Chiapas, que incluso subejercieron lo programado, señala el documento "¿Cómo gastan los estados? Informe estatal del ejercicio del gasto 2024" del Imco.

Del gasto total ejercido, la categoría de Desarrollo Social concentró 51.3 por ciento, equivalente a 1.46 billones de pesos,

mientras que el gasto en Desarrollo Económico únicamente representó 4.8 por ciento, con 135.9 mil millones, añade el documento dado a conocer este martes.

Además, a pesar de las entidades tenían autorizados 119.9 mil millones de pesos para inversión pública, al final sólo ejercieron 106.5 mil millones, es decir, 11.1 por ciento menos de lo aprobado por los Congresos locales.

Asimismo, aunque sólo nueve gobiernos estatales tenían autorización para contratar deuda por 23 mil millones de pesos, al final 15 entidades adquirieron obligaciones financieras por casi 97 mil millones, tres veces más de lo aprobado por las legislaturas locales.

El Instituto expresó en el documento que subestimar los ingresos y gastar más que lo planeado son prácticas recurrentes de los gobiernos estatales que demuestran graves deficiencias en la planeación fiscal dentro de las secretarías de finanzas de las entidades.

Señaló que el problema cobra mayor relevancia al considerar que uno de cada tres

pesos en el país es ejercido por los gobiernos estatales.

"El estudio revela la existencia de variaciones sistemáticas, generalizadas y, en ocasiones, significativas entre los ingresos estimados y recaudados, así como entre el gasto aprobado y ejercido para múltiples rubros de ingreso y partidas de gasto estatales, las cuales distorsionan los objetivos y metas plasmadas en las leyes de ingresos y presupuestos de egresos aprobados por los congresos locales", indica el documento.

Las deficiencias en materia presupuestaria comienzan con los ingresos y revelan la necesidad de que los Congresos y órganos de fiscalización cumplan con sus facultades y actúen como verdaderos contrapesos, recomendó el Imco.

Para mejorar las prácticas, propuso establecer controles y mecanismos de seguimiento a las adecuaciones presupuestarias de los Ejecutivos estatales, así como promover la mayor participación de los Congresos locales en la aprobación y supervisión del ejercicio del gasto.

## Cuestiona AMLO injerencia de DEA

CLAUDIA GUERRERO / AGENCIA REFORMA

CIUDAD DE MÉXICO.- El presidente Andrés Manuel López Obrador pidió a la DEA actuar con prudencia en el tema de la reforma judicial y cuestionó quién les autorizó "meter su cuchara" en asuntos de México.

En la conferencia mañanera se cuestionó a López Obrador sobre un documento de la DEA que plantea que el narco podría controlar a jueces en caso de aprobarse la reforma al Poder Judicial.

"Bueno, en el caso de la opinión de la DEA se toma en cuenta su punto de vista, pero ellos deben actuar con prudencia porque México es un país independiente y para decirlo coloquialmente, ¿quiénes son ellos para decidir sobre asuntos que corresponden a los mexicanos?", cuestionó AMLO.

"¿Quién les autorizó a meter su cuchara en asuntos nuestros? Es como si yo doy una opinión sobre por qué no informan sobre la ampliación de los plazos para juzgar a García Luna, después de que ya llevan no sé cuánto tiempo dando largas".

"No me corresponde, tienen ellos sus procedimientos, nada más que sean más prudentes, más respetuosos. Lo decimos en buen plan, como cuates".

Sobre el tema del aguacate, el mandatario federal adelantó que pedirá a la canciller Alicia Bárcena buscar al embajador de Estados Unidos, Ken Salazar.

"Lo del aguacate lo tenemos que resolver, tenemos buena relación con el embajador Ken Salazar, seguramente se va a tener una reunión en estos días. Le voy a pedir a la canciller que busque al embajador y que se arregle, que si ellos piensan que hay que tomar medidas de protección para sus inspectores, pues lo llevamos a cabo, pero que no tomen medidas unilaterales. No va a haber pleito, nos llevamos bien", agregó.

### Acelera tormenta tropical 'Alberto'

La tormenta tropical "Alberto" incrementó su velocidad de desplazamiento en el Golfo de México y se esperaba que llegara a la costa de Tamaulipas hacia el final del miércoles o primeros minutos de jueves, dijo el Servicio Meteorológico Nacional.

La 'albiceleste' inicia la Copa América contra Canadá

# Aspira Argentina al bicampeonato

Chile fue el último equipo en ganar el torneo dos veces

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- La Selección Argentina comienza la defensa de su título en la Copa América este jueves, cuando enfrente a Canadá, en el partido inaugural. La 'albiceleste' ha sido bicampeona tres veces en su historia (y en una ocasión ganó tres veces al hilo el título), por lo que tratará de repetir en esta edición que se celebra en Estados Unidos.

Los dirigidos por Lionel Scaloni llegan tras ser campeones del Mundial en Qatar 2022 y ganar la Copa América en 2021. Además, son líderes en las eliminatorias rumbo a la Copa del Mundo 2026 y sólo han perdido un juego en los últimos dos años.

En la historia de la Copa América, Argentina es el único equipo que ha sido tricampeón (en las ediciones 1945, 1946 y 1947), y ha sido bicampeón en tres ocasiones, (1927-1929, 1957-1959 y 1991-1993), algo que también Uruguay y Brasil han logrado.

Para esta edición del torneo, repiten en la convocatoria Lionel Messi, Ángel Di María, Rodrigo De Paul, Nahuel Molina, Giovanni Lo Celso, Nicolás Otamendi, Emiliano Martínez y Lautaro Martínez, entre otros. Los nuevos en la lista final son Valentín Carboni, Alejandro Correa y Valentín Barco.

Los argentinos no pierden en Copa América desde las Semifinales de la edición 2019, cuando cayeron 0-2 ante Brasil. En ese mismo torneo tuvieron su último descalabro en Fase de Grupos, donde Colombia los venció por



Argentina ha sido bicampeona de la Copa América en tres ocasiones diferentes.

el mismo marcador.

El equipo se ubica en el Grupo A con Perú, Chile y Canadá, este último será su primer rival en el torneo. Los norteamericanos

jugarán por primera vez esta competencia, como parte de los equipos invitados de CONCACAF.

Los canadienses serán anfitriones del próximo Mundial y

quieren dejar una buena impresión. La última selección de CONMEBOL que enfrentaron fue Uruguay, en un partido amistoso que perdieron 0-2 en 2022.



En una semana, Los Ángeles han perdido a Mookie Betts, Clayton Kershaw y Yoshinobu Yamamoto

## Sufren Dodgers por las lesiones de sus estrellas

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Los Dodgers se acercan a la mitad de la temporada como líderes de la División Oeste, sin embargo, en el camino han sufrido las lesiones de varias figuras. A un mes del descanso por el Juego de Estrellas, los angelinos esperan recuperar algunos peloteros que serán claves para el cierre de la temporada.

Desde el 19 de mayo hasta la fecha, la novena angelina ha colocado a 14 jugadores diferentes en la lista de lesionados. Los primeros en caer fueron los pitchers Connor Brogdon y Emmet Sheehan, el primero comenzó su rehabilitación, por lo que podría volver a jugar en 60 días, mientras que el abridor se sometió a una cirugía en el codo derecho, aún sin fecha de regreso.

El 'bullpen' de los Dodgers sufrió más castigo con la baja de los relevistas Kyle Hurt, Brusdar Graterol, Ryan Brasier y el abridor Dustin May, todos con

diagnósticos mayores de dos meses sin actividad. La semana pasada se unieron a las bajas el primera base River Ryan, el pitcher Bobby Miller y el tercera base Max Muncy.

Sin embargo, en los últimos cuatro días ocurrieron las lesiones más sensibles, los abridores Clayton Kershaw y Yoshinobu Yamamoto, además del veterano Joe Kelly, la jornada cerró con el lanzador Michael Grove, quien estará fuera 15 días y el parador en corto, Mookie Betts, quien estiman se pierda entre seis a ocho semanas.

"Estaré observando a los chicos y animándolos. Además de eso, tal vez aproveche para descansar mentalmente y estar listo para ir cuando esté sano", dijo Betts, quien fue golpeado por una bola rápida, que provocó la lesión.

Los Ángeles confían en Shohei Ohtani (20 cuadrangulares y 49 carreras impulsadas) para mantener al equipo a flote mientras sus compañeros se recuperan.

## Chocan España e Italia en la Eurocopa

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Este jueves, España e Italia jugarán para definir al líder del Grupo B en la Eurocopa. Ambos consiguieron los tres puntos en su primer juego del torneo y otra victoria podría acercarlos a la siguiente ronda.

Los italianos vencieron 2-1 en la primera jornada a Albania, mientras que los españoles superaron 3-0 a Croacia. Con el empate entre albanos y croatas del miércoles, el sector quedó abierto a un posible cambio de posiciones, donde la 'roja' está en primer lugar por diferencias de goles.

Los dirigidos por Luis De la Fuente no pierden un partido oficial desde el 0-2 que sufrieron ante Escocia en el Clasificatorio para el torneo. En tanto que la última derrota de la 'azzurra' fue contra Inglaterra (1-3), cuando intentaban conseguir su boleto a la Eurocopa.

El último partido entre España e Italia fue en la Liga de Naciones de la UEFA 2023, donde los españoles ganaron 2-1.

"He estado en algunos juegos importantes, pero este es diferente. Es uno de esos partidos que podría darles a los jugadores una historia que contar en el futuro. España ha tenido todo. Siempre hacen las cosas de la misma manera y necesitamos ser muy reactivos. Estoy curioso de ver qué pasa cuando nos presionen con 11 jugadores, cómo responderemos", advirtió Luciano Spalletti, director técnico de la 'azzurra'.

La jornada también tendrá los encuentros del Grupo C con Inglaterra frente a Dinamarca y Eslovenia con Serbia.



España tiene nueve partidos oficiales seguidos sin perder.



El jugador llegó en enero del 2024 a Indiana y se convirtió en pieza clave para llegar a la Final de la Conferencia Este.

## Renuevan Pacers a Pascal Siakam

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- El alero Pascal Siakam renovará con los Pacers por cuatro temporadas y 189,5 millones de dólares. De acuerdo con ESPN, el jugador esperará hasta el 6 de julio para firmar, cuando termine el periodo que prohíbe negociaciones para agentes libres.

Siakam llegó a Indiana luego de ser un jugador clave con los Raptors, donde estuvo ocho años, en los que consiguió un cam-

peonato de la NBA. En su nuevo equipo, el jugador se convirtió en el socio de Tyrese Haliburton y llegaron a la Final de la Conferencia Este.

La directiva aprovechó que el jugador estaba en su último año de contrato con Toronto para firmarlo y aprovecharon el nuevo reglamento de la liga, que permite hacer negociaciones una vez que concluyen las Finales.

Durante sus primeros 41 juegos con los Pacers (en temporada regular), Pascal promedió 21,3 puntos, 7,8 rebotes y 3,7

asistencias, fue el líder del equipo en las primeras dos estadísticas. En los que acertó el 55 por ciento de sus tiros de campo y tuvo una efectividad del 39 por ciento en tiros triples.

Con esta renovación, Indiana aseguró a dos de sus jugadores más importantes de la campaña pasada hasta el 2028. Además de Siakam, Tyrese Haliburton (20,1 puntos, 3,9 rebotes y 10,9 asistencias), había firmado a inicios de la temporada 2023-2024 un contrato por cinco años y 260 millones de dólares.



FUE UN  
SUSTO

Los Yankees confirmaron que el pelotero Aaron Judge no presentó lesiones luego de ser golpeado por una pelota en la mano izquierda, durante un juego contra Baltimore.

Novedades editoriales

**ESTA HERIDA NO ME PERTENECE**  
La doctora Mariel Buqué entretiene la investigación científica con ejercicios prácticos para enseñar cómo se transmite el trauma dentro de una familia y cómo romper su ciclo desde la raíz para heredarle fuerza y no dolor a las generaciones futuras. **Diana**



**SORPRENDE A TU MENTE**  
La neurocientífica Ana Ibáñez advierte que desde respirar –o comer y dormir– hasta razonar, enamorarnos o discutir con alguien pasa por el control cerebral. Aborda los problemas que con mayor frecuencia le impiden al cerebro dar lo mejor de sí y ofrece un manual para ejercitar la mente. **Planeta**



**CÓMO CONTROLAR LO INCONTROLABLE**  
Ben Aldridge explora los 10 principios estoicos clave que pueden ayudarte a construir una vida más resiliente. Insiste en la regla de oro del estoicismo: de lo único que tenemos control es sobre nuestra manera de reaccionar a los acontecimientos. **Ariel**



**HIJOS DE LA GEOMETRÍA**  
¿Puede la geometría explicar la vida? En su investigación, Josep Bonfill hace aflorar las implicaciones de los desarrollos geométricos en múltiples manifestaciones: matemáticas, ciencias físicas y biológicas, filosofía y cosmología, religión, arte, tecnología y diseño, música y danza... **Ediciones Obelisco**



# VIDA

JUEVES 20 / JUNIO / 2024

**LAS MEJORES FOTOS**  
La World Press Photo 2024 ofrece más de 120 imágenes del mejor fotoperiodismo y fotografía documental. Museo Franz Mayer.

**LA NIÑA MALCRIADA**  
Una de las coreografías de ballet clásico más antiguas y con mayor tradición en el mundo se presenta en el Cenart. Entrada libre.



Recomienda experto 'fabricar' durante el día un buen sueño

# Estrés y pantallas espantan al sueño

Sugiere regular sobrecarga laboral, evitar estimulantes, hacer ejercicio...

EUGENIO TORRES

Entre los "fantasmas" que más espantan al sueño están el estrés crónico –situación considerada normal en la época actual– y el uso y abuso de las pantallas digitales, alerta el doctor Javier Albares.

El especialista en Neurofisiología Clínica y miembro de la Sociedad Española del Sueño advierte en entrevista que, para propiciar un buen sueño, hay que tener un buen día, un día equilibrado.

"Podemos decir que igual que la noche es la fábrica de nuestro día, nuestro día fabrica nuestra noche", explica el especialista con más de 20 años de experiencia en medicina del sueño.

"Un día tranquilo, sin estrés, sin sobrecargas laborales, sin exceso de estimulantes, sin alcohol, en el que exista actividad física regular, que exista luz natural y estar expuestos al exterior, con contacto con la naturaleza, son formas de conseguir un estilo de vida que va a cuadrar con un mejor sueño", dice Albares, quien acaba de publicar *La ciencia del buen dormir* (Diana).

Con el libro, detalla, busca establecer puentes entre los datos científicos de la medicina del sueño de los últimos 20 años –que han registrado un gran avance– y los todavía escasos conocimientos de la población sobre la importancia del sueño, sus funciones, las repercusiones de no dormir y los principales trastornos, entre otros temas.

"La función principal del sueño es reparar, recargar, restaurar todo aquello que se ha estropeado durante el día", enfatiza el médico.

"Debemos tener claro que el sueño, el buen dormir es un pilar básico para nuestra salud. Es tan importante como el buen comer, tener actividad física o tener un equilibrio emocional. La importancia del sueño debería enseñarse desde muy pequeños para la salud personal y como sociedad", indica.

**¿Cuáles son las principales consecuencias de dormir mal?**

Afecta todos los aspectos de nuestra salud: nuestra salud física, mental y hasta espiritual.

En salud física, podemos decir que las principales consecuencias son la afectación a nuestro sistema inmunitario, se vuelve menos eficaz, por lo que somos



Ilustración: IA Grupo REFORMA / Esteban Saldana

más propensos a infecciones, llevamos peor todos los procesos inflamatorios.

Por otra parte, afecta directamente a nuestra memoria a corto y largo plazo, y está comprobado que dormir poco y dormir mal aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas cuando seamos personas mayores, demencia tipo alzheimer y parkinson.

Dormir mal afecta también nuestro sistema cardiovascular de forma directa, afecta todas nuestras hormonas, incluso las hormonas de fertilidad. También afecta a nuestras emociones, si dormimos mal y dormimos poco vamos a estar irritable, menos creativos, menos empáticos, vamos a tender más a la ansiedad, al bajo ánimo, a la depresión, a ser más impulsivos, a consumir más sustancias excitadoras.

Y además afecta a nuestra productividad laboral, tenemos más accidentes, y por tanto tendremos más bajas laborales. Aparte a los jóvenes afecta el rendimiento escolar.

**¿Todos los trastornos del sueño pueden corregirse cambiando los hábitos o algunos requieren necesariamente de medicamentos?**

No, no todos los trastornos del sueño pueden corregirse cambiando hábitos. Hay que reconocer que existen, según la OMS, más de 80 trastornos del sueño. Cada uno de los trastornos del sueño tiene un diagnóstico

diferente y un tratamiento diferente, por tanto no hay que confundir trastorno del sueño sólo con insomnio.

El insomnio es uno de los trastornos del sueño, pero existen muchos más. El más frecuente es el trastorno del insomnio, tener problemas para conciliar el sueño, o que nos vayamos despertando a lo largo de la noche o despertarnos y no volver a dormirmos, y que esto tenga consecuencias en nuestro funcionamiento diario, a nivel físico, cognitivo y productivo, en nuestra memoria, nuestra concentración, nuestra atención.

El trastorno de insomnio crónico nunca debería tratarse solamente con fármacos. Es muy importante el estilo de vida, muy importante tener unos hábitos correctos, que, aunque son muy importantes en todas las personas, por si solos sólo corrigen el 30 por ciento de los casos de insomnio.

En ocasiones hay que agregar terapia psicológica, lo que llamamos la terapia cognitiva conductual para el insomnio, y en algunos casos los debemos ayudar con complementos alimenticios y con plantas medicinales, así como con melatonina. Ya en casos muy seleccionados, hay que utilizar fármacos para el insomnio, pero siempre muy bien seleccionados los casos, y siempre bajo control médico, nunca hay que automedicarse.

**¿Dormimos igual hombres y mujeres? ¿Con la edad,**

**cambia la calidad y cantidad de sueño?**

No, no dormimos igual. Las mujeres en diferentes etapas de su vida tienen tendencia a tener más problemas de insomnio. ¿Por qué? Por los cambios hormonales básicamente, la edad fértil, al periodo menstrual muchas veces le precede días de mal sueño, y, sobre todo en la etapa de la menopausia y perimenopausia, las mujeres tienen muy frecuentemente insomnio, por la caída de estrógenos y progesterona que son las hormonas que bajan en la menopausia y que provocan problemas de insomnio.

Además, las mujeres

menopáusicas, aunque no ronquen, es frecuente encontrarles apnea del sueño. En los hombres, la patología más frecuente es la apnea obstructiva.

Y con la edad, por desgracia, como parte del envejecimiento, las personas suelen dormir menos y con peor calidad. No es que necesitemos dormir menos por el envejecimiento. Por desgracia, mientras más patológico sea el envejecimiento, peor será nuestro sueño, pero no tendríamos por que dormir peor cuando seamos mayores, por tanto podemos cuidar nuestro sueño durante toda nuestra vida.

## Conózcalo

**JAVIER ALBARES**

- Licenciado en Medicina y Cirugía
- Especialista en Neurofisiología Clínica
- Miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la European Sleep Research Society
- Coordina un equipo de profesionales para la atención de los distintos problemas relacionados con el sueño en el Centro Médico Teknon.
- Tiene más de 20 años de experiencia y 1,7000 pacientes atendidos.
- Su actividad se centra en el tratamiento de todo tipo de patologías: trastornos respiratorios del sueño, insomnio, síndrome de piernas inquietas, parasomnias, trastornos del ritmo circadiano, narcolepsia...



Cortesía Grupo Planeta

## Consejos para dormir bien

El doctor Javier Albares da estas recomendaciones para tener un buen sueño:

### ESTRÉS

No sobrecargues el día en exceso. Evita las multitareas. Desconecta.



### SIESTAS

Evita siestas de más de 20 minutos de duración.

### SUSTANCIAS ESTIMULANTES

Evita sustancias estimulantes 6 horas antes de dormir.



### EJERCICIO

No realices ejercicio físico al menos 3 horas antes de la hora del sueño.

### COMIDA

Cena con moderación y al menos 2 horas antes de acostarte.



### RUTINAS RELAJANTES

Después de cenar, relájate física y mentalmente. Crea rutinas relajantes antes de dormir.

### PANTALLAS

Evita aparatos digitales, incluido el celular, 2 horas antes de ir a la cama.



### HABITACIÓN

Ten la habitación fresca (17-20 °C), despejada, aireada, totalmente oscura y silenciosa.

### HORARIOS

Adopta horarios regulares de acostarte y levantarte, incluidos los fines de semana. Sin embargo, no te metas en la cama si algún día no tienes sueño a la hora habitual.

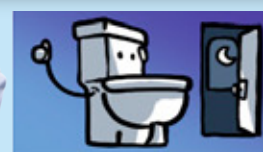


### MIRAR LA HORA

No controles la hora si no puedes dormir, sólo empeora las cosas.

### TIEMPO EN LA CAMA

Limita el tiempo en la cama a las horas de sueño. La cama tiene que ser un premio, no un castigo.



### IR AL BAÑO

Ve al baño justo antes de acostarte, esto puede evitar que te despiertes durante la noche.

@cenartmx

Esteban Saldana

# Regístrate en **RETUR**

REGISTRO ESTATAL DE TURISMO DE QUINTANA ROO

y avanza hacia la competitividad

HAZLO POR TU NEGOCIO  
HAZLO POR QUINTANA ROO

Entra a

[siturq.gob.mx](http://siturq.gob.mx)



**CARIBE  
MEXICANO**  
The signature paradise



**SECRETARÍA  
DE TURISMO**