

## Jornada decisiva

Hoy la Fase de Liga de la Champions League llega a su fin con la Jornada 8; varios equipos se juegan boleto directo y evitar el Playoff. **PÁG. 6**



Foto: Especial

En tramo de accidente, Interoceánico iba a 65 km/h

# ‘Trenazo’ fue por el exceso de velocidad

En zonas de recta, convoy alcanzó 111 kilómetros por hora; y el límite era de 70

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CIUDAD DE MÉXICO.- La fiscal general de la República, Ernestina Godoy, atribuyó el accidente del Tren Interoceánico al exceso de velocidad y no al estado de la infraestructura ferroviaria, los durmientes ni el balastro, de acuerdo con los peritajes realizados.

En un mensaje a medios de comunicación, la funcionaria

informó que la Fiscalía General de la República (FGR) ya ejerció la acción penal, es decir, judicializó la imputación ante un juez federal para que se vincule a proceso a los presuntos responsables del siniestro.

“Derivado de lo anterior y a la luz de los hechos, esta Fiscalía determinó ejercer acción penal, elementos de la Agencia de Investigación Criminal de la Fiscalía General de la República y nuestros Ministerios Públicos llevan a cabo diversas diligencias y acciones por la probable comisión de los delitos de homicidio culposo y lesiones culposas”, indicó Ernestina Godoy.

Asimismo, llegó a la velocidad de 65 kilómetros por hora

el tramo en donde ocurrió el accidente, el Tren Interoceánico viajaba a 65 kilómetros por hora, cuando reglamentariamente la velocidad para el servicio de pasajeros era de 50 kilómetros por hora.

“En cuanto a la información contenida en la caja negra de la locomotora, podemos señalar que el Tren llegó a velocidades de 111 kilómetros por hora en zonas de recta, donde la velocidad máxima permitida es de 70 kilómetros por hora, lo que implica que transitaba 41 kilómetros por encima de límite autorizado”, indicó Ernestina Godoy.

Asimismo, llegó a la velocidad de 65 kilómetros por hora

en la curva en la que sucedió el siniestro, cuando la máxima permitida en este punto era de 50 kilómetros por hora, es decir, circulaba 15 kilómetros arriba del límite permitido. Es de tomarse en cuenta que el exceso de velocidad en un tren es mucho más peligroso que en un vehículo convencional”, explicó la fiscal.

Si bien expuso que los peritajes e investigaciones de campo permitirán establecer si existen otros factores que influyeron en el siniestro, de momento Godoy dijo que no hay elementos para establecer uno distinto al exceso de velocidad.

“De la verificación inicial de la infraestructura de vía que se

hizo posterior al siniestro, no se encontraron daños en los componentes de la superestructura y subestructura ferroviaria, es decir, rieles, fijaciones, durmientes, balastro, sub balastro y terraplenes, distintos a aquellos directamente atribuibles al siniestro”, afirmó.

El descarrilamiento del Tren Interoceánico, ocurrido el 28 de diciembre de 2025, dejó 14 personas muertas. Desde el primer momento la presidenta Claudia Sheinbaum exhortó a la FGR a realizar una investigación a fondo para deslindar responsabilidades.

\*Con información de Agencia Reforma

## Cuba va a caer pronto: Trump

STAFF / LUCES DEL SIGLO

WASHINGTON, EU.- El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, aseguró que “Cuba caerá muy pronto”.

“Veremos qué pasa con Cuba”, dijo el mandatario estadounidense a un grupo de periodistas.

“Cuba caerá muy pronto. Cuba es una nación que está muy cerca del fracaso. Obtenían su dinero de Venezuela, obtenían su petróleo de Venezuela, y ya no lo están obteniendo”, aseguró Trump a la prensa antes de celebrar un mitin en Iowa.

El gobierno estadounidense ha aumentado la presión contra la Isla, e incluso se informó que México que era el primer proveedor de petróleo para Cuba suspendió el envío de un cargamento este mes.

Desde el ataque de Estados Unidos a Venezuela del pasado 3 de noviembre, operativo militar con el cual secuestró a Nicolás Maduro, Trump ha sostenido que el gobierno cubano tiene los días contados.

La administración Trump considera que el fin del envío de crudo venezolano a la isla provocará un cambio de régimen en Cuba, país afectado por una grave crisis económica y social, en gran medida por el bloqueo comercial que ejerce Estados Unidos desde hace décadas.

Por su parte, el gobierno cubano ha condenado como un “acto de terrorismo” la intervención en Caracas, y advirtió que no tolerará la intimidación ni las amenazas de Estados Unidos.

“No hay rendición ni claudicación posible, como tampoco ningún tipo de entendimiento sobre la base de la coerción o la intimidación. Cuba no tiene que hacer ninguna concesión política ni eso jamás estará en una mesa de negociaciones para un entendimiento entre Cuba y Estados Unidos”, afirmó hace unos días el presidente de Cuba, Miguel Díaz-Canel.

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



Foto: Especial

## FORTALECEN A LA POLICÍA DE COZUMEL

Mara Lezama encabezó en Cozumel la renovación y fortalecimiento del parque vehicular, así como la entrega de prendas de protección, vestuario, uniformes, vehículos, mobiliario y equipo tecnológico para la Policía Municipal.



Foto: Especial

## Festejo en Sundance

Guillermo del Toro reafirmó el orgullo que siente por sus raíces mexicanas durante el Festival de Cine de Sundance, donde ofreció una fiesta junto con Netflix, en la que hubo mariachi y tacos.



Foto: Especial

## Revisarán contratos con la firma Gruma

STAFF / LUCES DEL SIGLO

CIUDAD DE MÉXICO.- La Comisión Nacional Antimonopolio (CNA) revisará los contratos que Gruma tiene actualmente con tortilleros y los que firmará en el futuro, como parte de la resolución en la cual se obligó a la empresa a terminar con las exclusividades que aplicaba.

Andrea Marván, titular de la CNA, aseguró que Gruma ostenta el 70 por ciento de participación en el mercado de la harina de maíz, y se espera que con las medidas que se anunciaron, se incremente la competencia y los tortilleros puedan elegir con libertad con qué proveedor adquieran este insumo.

“Una parte de estas medidas es que hay un cronograma muy detallado, (la empresa) tiene 120 días hábiles, como 6 meses, para presentar los contratos que tienen y los futuros, para que nosotros los podamos revisar y aprobar.

“Y tiene otros nueve meses para que en aquellos contratos en los que se les van a ceder las máquinas (a los tortilleros), se van a estar monitoreando de



Foto: Agencia Reforma

solamente a ellos les comprara la harina de maíz.

“También tenía contratos en los que le rentaba la maquinaria y les daba incentivos sujetos a que les compraran harina, precios especiales y les modificaba el costo que pagaban por la maquinaria y los tenía atados durante la duración del contrato”, describió Marván.

“Lo que hacia Gruma es que les prestaba las máquinas para hacer tortillas, que, conforme a información pública, estas cuestan alrededor de 300 mil pesos. Les prestaba las máquinas a cambio de mantener en exclusiva que

práctica se realizó durante muchos años y de alguna forma impactó en el precio final que pagan los consumidores por el producto.

“Lo que hacia Gruma es que les prestaba las máquinas para hacer tortillas, que, conforme a información pública, estas cuestan alrededor de 300 mil pesos. Les prestaba las máquinas a cambio de mantener en exclusiva que

“Lo que se busca con estas medidas es eliminar estas estrategias que hacían muy difícil, si no imposible, que los tortilleros pudieran escoger libremente cuál era su proveedor de harina de maíz, con esto creemos que se puede inyectar más competencia al mercado y estas medidas son obligatorias, las vamos a estar vigilando de manera puntual”, subrayó Marván.

\*Con información de Agencia Reforma

## EVOLUCIÓN



Donald Trump afirmó que Cuba está ‘muy cerca del fracaso’.

forma parte de una estrategia integral que incluye la ampliación de la red de videovigilancia y una coordinación estrecha con las fuerzas federales.

Con ello, Quintana Roo busca consolidar un modelo de seguridad que responda a las exigencias de un destino de clase mundial y garantice la paz durante las próximas justas deportivas internacionales programadas para distintas ciudades de esta entidad.

## Crean un escuadrón antibombas en Quintana Roo

EUGENIO PACHECO

CHETUMAL, Q. ROO.- En respuesta al auge turístico y la proximidad de eventos de escala global—destacando el Mundial de Fútbol 2026—, el gobierno de Quintana Roo oficializó la creación del Grupo de Búsqueda, Localización y Neutralización de Artefactos Explosivos (BLONAE).

Se trata del primer escuadrón especializado en su tipo en la

historia de la entidad, destacó el contralmirante Julio César Gómez Torres, titular de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC), al detallar que esta unidad está integrada por elementos del Grupo Táctico Jaguar.

Los agentes se encuentran actualmente bajo un riguroso adiestramiento impartido por la Secretaría de Marina (Semar), especializándose en neutralización de explosivos y el manejo

de riesgos químicos, biológicos y radiológicos.

Para garantizar el éxito de las misiones, el Estado destinó un presupuesto de 43 millones de pesos, lo que ha permitido la adquisición de tecnología de punta, que incluye robots de manipulación a distancia, trajes de protección de alta resistencia y sistemas especializados para el transporte seguro de materiales peligrosos.

El cuerpo operativo se divide

en dos fases de preparación. El primero, que es el núcleo especialista, con ocho agentes directos que concluyen formación en abril. Y el apoyo táctico con 24 elementos en formación complementaria para cobertura estatal.

“El grupo BLONAE iniciará funciones formales en mayo, alcanzando su capacidad operativa total en junio”, Gómez Torres.

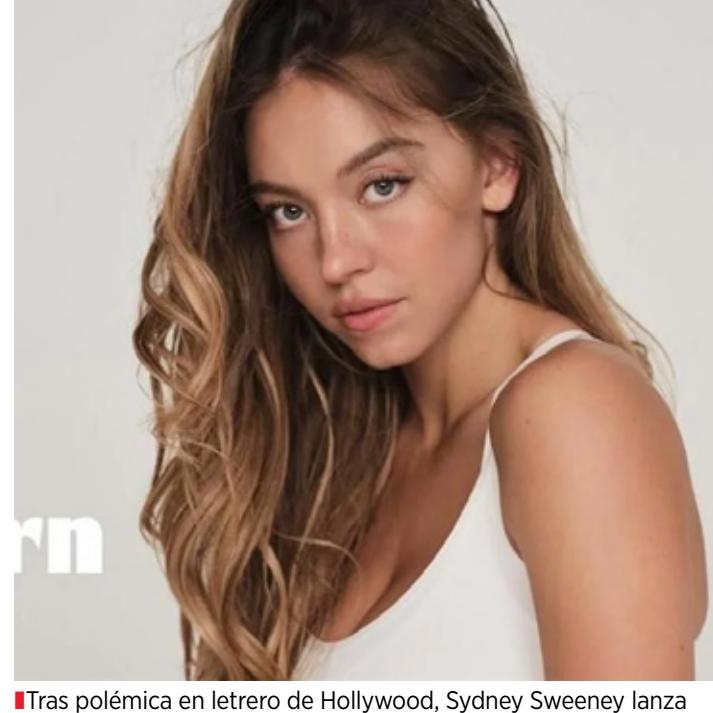
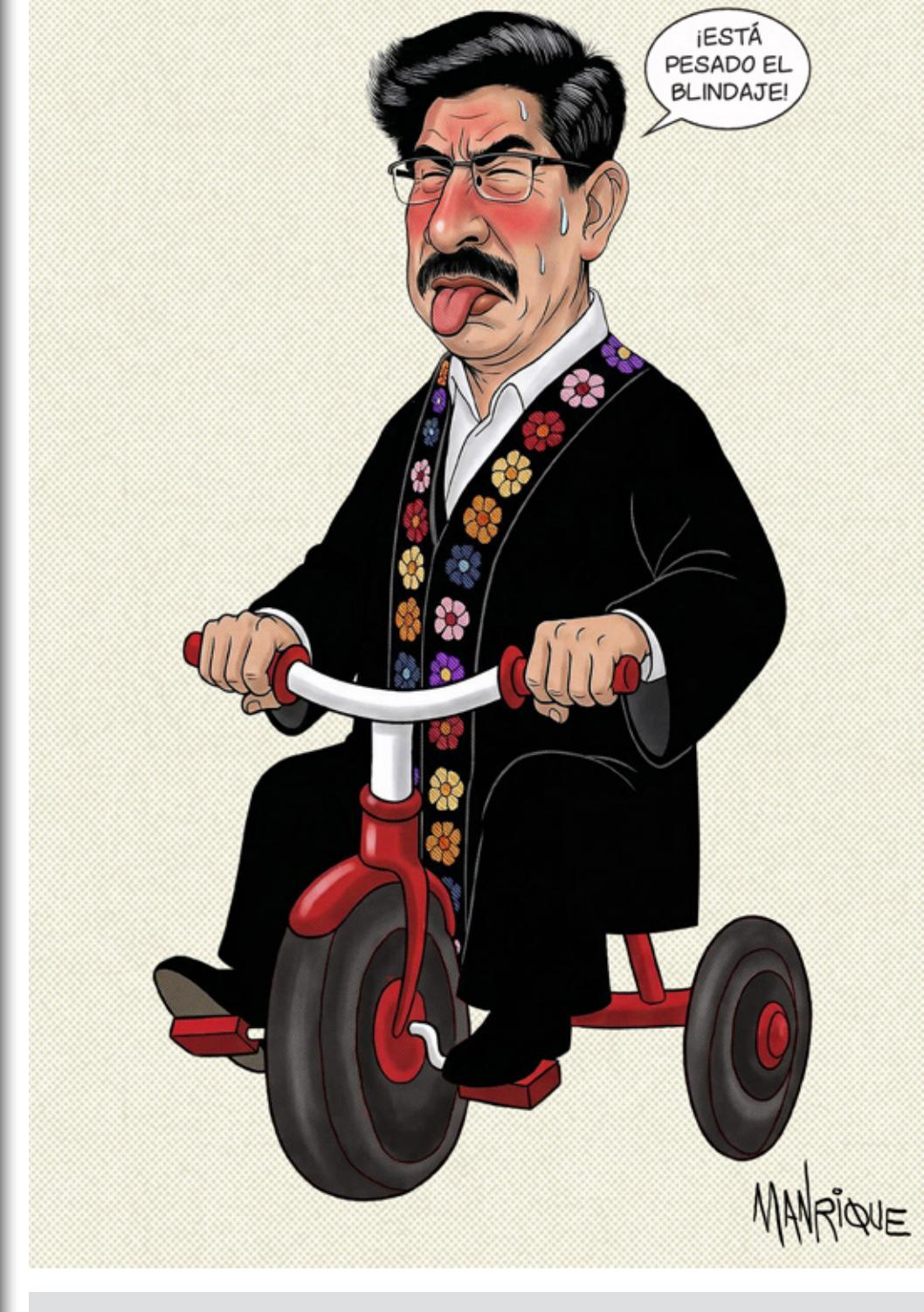
La creación de este escuadrón no es una medida aislada, pues



## CIDE: EL MÉTODO CIENTÍFICO PARA NO SOLTAR EL PODER

EN MÉXICO, el poder tiene una curiosa cualidad: una vez que se prueba, cuesta soltarlo, incluso cuando ya no existe. **José Antonio Romero Tellaeche** acaba de comprobarlo. Destituido como director del CIDE, con una comunidad académica celebrando su salida y una nueva directora interina designada, decidió hacer lo impensable: avisar por escrito que no se va. Como si la historia pudiera congelarse por decreto personal. EL EPISODIO no es sólo un berrinche administrativo. Es el retrato fiel de cómo la ciencia mexicana se ha contaminado de las peores prácticas de la política: la negación de la realidad, la obsesión por el cargo y la idea de que la institución es una extensión del ego del dirigente. Si esto ocurriera en un partido político nadie se sorprendería; que suceda en un centro de investigación dice mucho del deterioro del ecosistema académico. BAJO una nube de cuestionamientos sobre la legalidad de su nombramiento, Romero Tellaeche llegó al CIDE en 2021. Desde entonces, su gestión no logró normalizarse ni reconciliarse con la comunidad. Cuatro años después, su salida no sólo no genera duelo, sino alivio. Investigadores celebran públicamente, sindicatos reconocen a la nueva directora y especialistas hablan sin rodeos de daño institucional. EL MENSAJE es brutalmente claro: el problema no era el CIDE, era su conducción. Aun así, el exdirector insiste. Alega que no hay procedimiento legal para removelo antes de tiempo, como si la legitimidad se redujera a un tecnicismo y no a la aceptación de la comunidad que se supone debe dirigir. Es el mismo argumento que utilizan los políticos cuando pierden respaldo, pero conservan el cargo: mientras no me saquen con policías, sigo aquí. LA ACADÉMICA **Alma Maldonado** lo dijo sin rodeos: no le importa la institución. Y es difícil refutarla. Aferrarse al puesto frente a una comunidad que lo repudia, publicar documentos para justificar lo injustificable y prolongar el conflicto sólo confirma que el objetivo nunca fue fortalecer al CIDE, sino controlarlo. DURANTE su administración, el CIDE dejó de ser lo que era: un *think tank* reconocido, con redes internacionales y peso en el diseño de políticas públicas. Más de 30 académicos de alto nivel se fueron. No por capricho, sino por desgaste, hostigamiento y pérdida de condiciones mínimas para hacer investigación. Eso no es una reestructura: es una desbandada. EL SALDO incluye acusaciones de plagio académico –con un artículo retirado de El Trimestre Económico–, señalamientos de violencia de género y acoso laboral, órganos colegiados desmantelados, contrataciones sin perfil académico suficiente y derechos laborales erosionados. Todo bajo el paraguas discursivo de una supuesta “transformación” que, en los hechos, se pareció más a una toma hostil. AQUÍ la comparación con la política es inevitable. Llegan con la bandera de la renovación moral, estigmatizan el pasado –“neoliberal”, “elitista”, “corrupto”– y una vez en el poder aplican manual de autoritarismo básico: concentran decisiones, eliminan contrapesos y colocan leales. La diferencia es que en la ciencia eso no sólo es reprobable, es letal. El CIDE fue señalado desde **Palacio Nacional** como símbolo del neoliberalismo académico. El resultado fue su conversión en campo de batalla ideológica. Hoy, como advierte Maldonado, ya es objeto de estudios académicos sobre destrucción institucional bajo gobiernos populistas. No como ejemplo a seguir, sino como advertencia. LA DESIGNACIÓN de **Lucero Ibarra** como directora interina abre una ventana, pero no garantiza nada. Reconstruir el CIDE no será un acto administrativo, sino un proceso largo y doloroso. Habrá que revisar cuentas, decisiones, nombramientos y daños colaterales. Habrá que recomponer confianzas y, sobre todo, reinstalar una idea olvidada: que la ciencia no se gobierna como partido ni se dirige como campaña.

## AUSTERIDAD BLINDADA



Tras polémica en letrero de Hollywood, Sydney Sweeney lanza línea de lencería.

## SYDNEY SWEENEY LANZA MARCA 'SYRN'

STAFF /  
AR

CALIFORNIA, EU.- Sydney Sweeney anunció oficialmente el lanzamiento de su nueva línea de lencería, "Syrn", luego de protagonizar una llamativa intervención en el letrero de Hollywood, donde colocó un tendedero de sujetadores como adelanto del proyecto.

La línea está construida alrededor de lo que la actriz de Euphoria define como "el arte de la provocación", un concepto que va más allá de lo visual y busca reflejar la multiplicidad de identidades que conviven en una misma mujer.

"Quería crear un espacio donde las mujeres pudieran moverse entre todas las diferentes versiones de quienes somos",

expresó Sweeney en un comunicado, en el que subrayó que ninguna mujer puede reducirse a una sola faceta.

"Syrn", que se lanza oficialmente este miércoles 28 de enero, se articula en torno a distintas personalidades femeninas y debutará con una colección centrada en la faceta más seductora, mientras que los universos restantes se presentarán de forma gradual en los próximos meses.

Las primeras imágenes de la campaña refuerzan esta narrativa, mostrando a Sweeney en distintos estados de ánimo y escenarios que van desde jardines de rosas hasta teatros vacíos y restaurantes de estética retro, planteando la lencería como una extensión de la personalidad y no sólo como una prenda funcional.

"La lencería es una forma muy divertida de expresarse. Te sientes femenina y poderosa. Puedes quedártelo todo para ti, si quieres", añadió la actriz, quien ha insistido en que el proyecto también está ligado a experiencias personales y a la necesidad de crear diseños pensados para diferentes cuerpos y estilos de vida.

La noticia del lanzamiento se da a conocer días después de que Sweeney fuera captada subiendo al letrero de Hollywood, en Los Ángeles, donde junto a su equipo colocó el tendedero con varios sujetadores de la marca, observando posteriormente el resultado con evidente entusiasmo.

Sin embargo, la acción no pasó desapercibida para las autoridades. De acuerdo con el diario

Los Angeles Times, la Cámara de Comercio de Hollywood, organización propietaria de los derechos de propiedad intelectual del emblemático letrero, señaló que la operación nocturna no contaba con autorización.

"Cualquier persona que prenda usar o acceder al letrero de Hollywood con fines comerciales debe obtener una licencia o permiso de la Cámara de Comercio de Hollywood", declaró Steve Nissen, director de la institución, al periódico angelino.

"Syrn" ha estado en desarrollo durante aproximadamente un año y cuenta con el respaldo financiero de Coatue, una firma de capital privado que ha recibido inversiones por mil millones de dólares de figuras como Jeff Bezos y Michael Dell.

## CARBONES POLÍTICOS

ELMER ANCONA



### Revive sobrino escándalo de la Marina; chocan las familias

**S**e están dando con todo y lo más pestilente saldrá pronto a la luz. El Vicealmirante Manuel Roberto Farias Laguna, preso en el penal del Altiplano desde septiembre de 2025 por presuntos vínculos con el *huachicol fiscal*, corrupción y evasión de impuestos, está sacudiendo las estructuras de la Secretaría de Marina (Semar).

Tanto él como su abogado, Epigmenio Mendieta, acusán al ex secretario de Marina, Rafael Ojeda Durán, y a otros altos funcionarios de la Semar, de ser los verdaderos responsables del ingreso ilegal de combustibles mediante documentos fraudulentos.

En una carta enviada a la presidenta de la República, Claudia Sheinbaum Pardo, y en diversas redes sociales, el Vicealmirante y su defensor legal advierten que todo se trata de un caso fabricado, motivado por un ánimo de venganza. Pura "venganza" política.

Una "venganza" al muy estilo siciliano que revela una forma de justicia privada basada en la "venganza" sangrienta entre familias, clanes o grupos, asociada a la mafia.

Una "venganza" usada para castigar traiciones o asesinatos fuera del sistema legal, buscando una reparación personal. Y en este tipo de venganzas, todos salen perdiendo.

El Vicealmirante, sujeto a proceso por delincuencia organizada en materia de hidrocarburos, está pidiendo a Sheinbaum Pardo revisar el proceso en su contra por estar inundado de inconsistencia legal.

"Se me quiere fabricar como culpable (...) Es un intento por parte de la Secretaría de Marina de terminar con mi carrera profesional (...) Estoy en medio de un proceso viciado y perverso, con más

ánimo de venganza que de justicia.

"Yo no tuve nada que ver en el delito que forzosamente se me quiere hacer culpable (...) Quedará una huella para toda la vida en mi esposa y hijos menores al quererme culpar de algo que yo no hice ni tuve participación alguna".

Así de claros y directos, Manuel Roberto Farias y su abogado en contra de la histórica institución envuelta en un escándalo internacional, en el que los hampones robaron a México 564 millones de litros de hidrocarburo entre 2023 y 2025.

Y mientras la Fiscalía General de la República busca que el Vicealmirante permanezca en prisión entre 20 y 40 años, y el ex fiscal general Alejandro Gertz Manero es desterrado como embajador en la Gran Bretaña para cerrarle el pico, el ex secretario de Marina anda desaparecido.

Aunque a Rafael Ojeda Durán se le deslindó oficialmente de cualquier participación directa en la red de *huachicol fiscal*, sus propios sobrinos políticos lo están metiendo, clara y decididamente, en el costal de los acusados.

Por lo tanto, tarde o temprano tendrá que rendir cuentas a la justicia mexicana por su presunta participación en este sonado caso que -a decir de Farias Laguna- lleva todo un efecto corruptor que embara a muchos.

Las familias corruptas en el poder se están dando con todo, en este campo criminal donde ya pierden la vida algunos de los empresarios y militares manchados en su honra. Hay que esperar en qué termina toda esta historia que deja mucho dolor para México.

@elmerando

## DIRECTORIO

**PRESIDENTE** †  
Norma Madero Jiménez

**DIRECTOR GENERAL**  
Agustín Ambriz

**EDITOR EN JEFE**  
Sergio Guzmán

## REDACCIÓN

Marco Antonio Barrera  
Jesús Sierra  
Jesualdo Lammoglia

## DISEÑO EDITORIAL

Gilberto Herrera



**LucesDelSiglo**  
Periodismo Verdad

lucесdelsiglomultimedia  
lucesplus

lucesdelsiglomultimedia  
lucesplus

lucessports

@lucesdelsiglo

lucesdelsiglomultimedia  
NoticiasLS

LucesCamaraChuc  
PitazoyEstrategia

pitazoyestrategia

**LucesDelSiglo**  
Periodismo Verdad

**LUCES  
MAÑANERAS**

**TU MAÑANA COMIENZA AQUÍ**

**LUNES A VIERNES**  
**9:30 CENTRO • 10:30 CANCÚN**



**PULSO URBANO**

**DENUNCIA AL: 998 293 3821**



**PRIVADO DE LA LIBERTAD**

**8 AÑOS EN PRISIÓN FEDERAL**



**EL TREN MAYA**

**LA EXPERIENCIA 1 AÑO DESPUÉS**



**¿TRUMP  
AFECTARÁ  
A MÉXICO?**

**LucesDelSiglo**  
Periodismo Verdad



**¡SÍGUENOS!**

[lucesdelsiglomultimedio](#) [lucesplus](#)

[lucesdelsiglo](#)

[LucesdelSigloMultimedio](#)





## Movilidad e imagen urbana

Como parte de una de las obras más importantes de movilidad e imagen urbana en Isla Mujeres, se realiza el colado de un paso peatonal en el malecón y la avenida Rueda Medina.

Foto: Especial

# Ven doble trato hacia mascotas

OMAR ROMERO

CANCÚN, Q. ROO.- Mientras en la ciudad prevalece el problema de perros en situación de calle, a causa del abandono de sus dueños, principalmente, hay otros ciudadanos que asumen de manera responsable el cuidado de sus mascotas y buscan mejorar su comportamiento y convivencia.

Ejemplo de ello es la alta demanda del curso básico de adiestramiento canino que ofrece el Heroico Cuerpo de Bomberos del municipio Benito Juárez, cuya nueva edición comenzará el 1 de febrero próximo.

El director de la institución, Aquileo Cervantes Álvarez, informó que la capacitación está dirigida a los perros que pertenecen a la ciudadanía en general, sin importar raza o tamaño.

El propósito del curso es enseñar obediencia básica a las mascotas, prevenir y corregir conductas agresivas, disminuir los ladridos excesivos y orientar a los perros para que hagan sus necesidades en espacios específicos.

También promover una convivencia adecuada con otras mascotas y con las personas, tanto en el hogar como en espacios públicos.

"Está enfocado a todas las mascotas para que reciban una educación dentro y fuera de casa, para que aprendan a caminar junto al dueño y hacer sus necesidades en un lugar específico.

En Cancún, aunque prevalece el abandono de mascotas, también se ve un creciente interés de la gente en adiestrarlas.



En Cancún, aunque prevalece el abandono de mascotas, también se ve un creciente interés de la gente en adiestrarlas.



QUINTANA ROO

ADMINISTRACIÓN PORTUARIA INTEGRAL  
DE QUINTANA ROO, S.A. DE C.V.

De conformidad con lo que se establece en el artículo 20 de la Ley de Adquisiciones, Arrendamientos y Prestación de Servicios relacionados con Bienes Muebles del Estado de Quintana Roo, **SE CONVOCA** a los interesados en participar en las Licitaciones Públicas de carácter Nacional con las características y especificaciones siguientes:

Número de licitación		Objeto de la licitación			
API-GAF-SAI-LPN-001-2026		Servicio de vigilancia privada de 9 elementos en turnos de 8 horas de lunes a domingo para la Terminal Marítima de Isla Mujeres de la APIQROO			
Costo de las bases	Fecha límite para adquirir bases	Visita	Junta de aclaraciones	Presentación de proposiciones	Acto de apertura técnica y económica
\$1,000.00	04/02/2026 11:30 horas	04/02/2026 12:00 horas	04/02/2026 12:30 horas	11/02/2026 11:00 horas	11/02/2026 11:01 horas
Partidas		Descripción		Cantidad	Unidad de medida
1	*	Elemento diario de 8 horas de lunes a domingo		9	Elemento
Número de licitación		Objeto de la licitación			
API-GAF-SAI-LPN-002-2026		Servicio de vigilancia privada de 6 elementos en turnos de 12 horas de lunes a domingo para la instalación portuaria número 221, muelle de madera rústica de la región, ubicada en el boulevard Kukulán kilómetro 3.2 zona hotelera de Cancún, Quintana Roo.			
Costo de las bases	Fecha límite para adquirir bases	Visita	Junta de aclaraciones	Presentación de proposiciones	Acto de apertura técnica y económica
\$1,000.00	04/02/2026 14:30 horas	04/02/2026 15:00 horas	04/02/2026 15:30 horas	11/02/2026 15:00 horas	11/02/2026 15:01 horas
Partidas		Descripción		Cantidad	Unidad de medida
1	*	Elemento diario de 12 horas de lunes a domingo		6	Elemento

\*Las bases de la licitación se encuentran disponibles para consulta en: Calle 22 de enero No. 261, Colonia Centro, C.P. 77000, Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo; teléfono: 983-8326101, los días de lunes a viernes; en el siguiente horario: de 9:00 a 16:00 horas.

\*La procedencia de los recursos es: Recursos Propios.

\*La forma de pago es: en efectivo o transferencia bancaria a favor de la Administración Portuaria Integral de Quintana Roo, S. A. de C.V.

\*La visita y junta de aclaraciones se llevará a cabo los días y horas arriba señalados, y en las direcciones establecidas en las respectivas bases.

\*El Acto de presentación de proposiciones: se llevará a cabo los días y horas arriba señalados, en calle 22 de enero No. 261, Colonia Centro, C. P. 77000, Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo.

\*La apertura de la propuesta técnica y económica: se llevará a cabo los días y horas arriba señalados, en calle 22 de enero No. 261, Colonia Centro, C. P. 77000, Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo.

\*El idioma en que deberán presentarse las proposiciones será: español.

\*La(s) moneda(s) en que deberá(n) cotizarse la(s) proposición(es) será(n): peso mexicano.

\*Lugar de la entrega de los servicios: de acuerdo a lo establecido en las respectivas bases.

\*Plazo de la entrega de los servicios: de acuerdo a lo establecido en las respectivas bases.

\*Las condiciones de pago serán: de acuerdo a lo establecido en las respectivas bases.

\*Ninguna de las condiciones establecidas en las bases de licitación, así como las proposiciones presentadas por los licitantes, no podrán ser negociables

\*No podrán participar las personas que se encuentren en los supuestos del artículo 39 de la Ley de Adquisiciones, Arrendamientos y Prestación de Servicios Relacionados con Bienes Muebles del Estado de Quintana Roo.

Othón P. Blanco, Chetumal, Quintana Roo 28 DE ENERO DE 2026

GERENCIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Foto: Especial



Con este esquema logró un ahorro de 1,400 mdp

# Adquiere IMSS equipo médico con fabricantes

123 aparatos irán a 27 clínicas y 96 hospitales de 26 estados del país

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) adquirió 123 equipos médicos de alta tecnología directamente a los fabricantes, sin intermediarios, mediante un nuevo esquema de contratación que permitió un ahorro de 45 por ciento respecto al presupuesto original.

El director del IMSS, Zoé Robledo, explicó que la compra incluyó 67 mastógrafos, 42 tomógrafos, 12 resonancias magnéticas y dos angiografos, que serán distribuidos en 27 Unidades de Medicina Familiar y 96 hospitales en 26 estados.

“En esta ocasión se utilizaron las nuevas modalidades del diálogo estratégico competitivo, es decir, un diálogo abierto con los proveedores.

“Aquí no hablamos con comercializadores, no hablamos con intermediarios, hablamos directamente con los fabricantes de los equipos”, afirmó.

Durante la mañana, el funcionario señaló que el procedimiento combinó el diálogo estratégico con una subasta inversa digital para obtener mejores condiciones de precio y tecnología.

Además de los altos sueldos y prestaciones, la mandataria dio lectura a decenas de servicios a los que tenían acceso los exministros, que incluían desde reservaciones en restaurantes, camas de hospitales aseguradas en la pandemia de Covid o boletos para conciertos en espectáculos de Ocesa y Ticketmaster.

Durante la mañana, admitió que la Secretaría de Gobernación solicitó al órgano administrativo del Poder Judicial un informe comparativo sobre los gastos de los ministros que dejaron sus cargos y los que están en funciones.

Este, en medio de la polémica que vive la nueva Corte por comprar camionetas de 2.8 millones de pesos.

Destacó la reducción del sueldo mensual neto que pasó de 206 mil 947.56 pesos a 134 mil 310.35 pesos.

Apuntó que antes tenían seguro de gastos médicos mayores, seguro de separación individualizado y pago por riesgo -privilegios que fueron eliminados-, así como la reducción en prima vacacional, aguinaldo y seguro de vida institucional.

Sheinbaum Pardo mostró el documento y dio lectura a las cifras de remuneraciones, gastos en medicamentos y alimentos, así como una lista de decenas de apoyos, que iban desde traer objetos exclusivos desde el extranjero hasta conseguir autógrafos de artistas.

Resaltó que en el área de atención a ministros se han cancelado 59 apoyos para trámites de carácter no oficial de 149 que existían, entre los que se destacan: compra de enseres menores como despensa, apartado de lugares y gestión en estadios de fútbol y beisbol.

También el traslado de amistades; traslado urgente de objetos personales dejados en domicilio por olvido; conseguir autógrafos de objetos personales a artistas o celebridades.

Conseguir boletos de preventa o venta exclusiva; servicios de Ocesa y Ticketmaster; trámites bancarios; inscripción de escuela, pago de colegiaturas y becas; y compra de medicamentos.

“Si, se acabaron los privilegios en la nueva Corte”, detalló.



La compra incluyó 67 mastógrafos, 42 tomógrafos, 12 resonancias magnéticas y 2 angiografos, explicó Zoé Robledo.

“El resultado es que, de un presupuesto que teníamos inicial de tres mil 154 millones de pesos, ese era nuestro presupuesto en el registro con Hacienda, la inversión fue de mil 774 millones de pesos.

“Es decir, logramos un ahorro de mil 400 millones de pesos, 45 por ciento de lo presupuestado con este nuevo mecanismo”, sostuvo.

Zoé Robledo indicó que se trata de la compra más grande realizada por el IMSS en un solo procedimiento y que los equipos entrarán en operación en abril.

“Fue la compra más grande que ha hecho el IMSS en un solo procedimiento, fueron 123 equipos de alta tecnología”, dijo.

“Añadió que el contrato incluye no sólo la adquisición, sino la ins-

talación, adecuaciones eléctricas y estructurales, blindaje radiológico y capacitación del personal técnico.

“Todos entran en operación en el mes de abril y el contrato incluye la adecuación de las instalaciones eléctricas y estructurales, el blindaje radiológico y la capacitación del personal técnico”, detalló.

Los mastógrafos, explicó, fortalecerán la detección temprana de cáncer de mama en primer nivel; los tomógrafos y resonancias magnéticas permitirán estudios especializados en cardiología, neurología y oncología.

Y los angiografos estarán destinados a hospitales pediátricos para procedimientos de alta especialidad.



La paraestatal Pemex retiró un cargamento de petróleo que estaba previsto llegar a la isla, a fin mes.

# Paran envío de crudo a Cuba

STAFF / AR

CIUDAD DE MÉXICO.- Luego de que Petróleos Mexicanos (Pemex) dio marcha atrás en sus planes de enviar más crudo a Cuba, la presidenta Claudia Sheinbaum no desmintió la suspensión.

Aún más, afirmó que la petrolera es la que decide cuándo y cómo se envía petróleo a la isla.

“Es una decisión soberana y Pemex toma sus decisiones. (..)

La decisión de cuando se envía, cómo se envía, es una decisión soberana y está en términos de lo que define Pemex en función de los contratos.

“O, en todo caso, del gobierno, de una decisión humanitaria de emplear en determinadas circunstancias”, comentó Sheinbaum Pardo en conferencia mañanera.

Un cargamento que Pemex tenía previsto despachar este mes a Cuba fue retirado de su programa, de acuerdo con documentos a los que tuvo acceso Bloomberg.

El envío debía embarcarse a mediados de enero y habría lle-

gado a Cuba antes de fin de mes, según el programa original.

Se esperaba que el envío cancelado se cargara a mediados de enero a bordo del buque Swift Galaxy, indica el documento, pero fue eliminado del programa sin explicación alguna.

Si bien Bloomberg dijo desconocer el motivo de la suspensión del cargamento, la retirada se produce en un momento en que el gobierno del presidente Donald Trump, aumenta la presión sobre la isla caribeña.

Esta mañana, en Palacio Nacional, la mandataria federal afirmó que la decisión de dar petróleo a Cuba a lo largo de estos años respondía a una decisión soberana.

“También, como lo hemos dicho, la decisión de México de vender o dar por razones humanitarias a Cuba petróleo, tiene que ver también con una decisión soberana que viene desde hace muchos años, no es reciente.

“Cuba ha tenido un bloqueo desde hace ya demasiados años y este bloqueo ha generado problemas de desabasto en la isla”, mencionó.

# Frena extorsión a las empresas

STAFF / AR

Pública (Sesnsp) revelan una paradoja alarmante.

“Pese a que se observa evidencia de reducción en algunos delitos, la extorsión se consolida como un delito estructural que continúa expandiéndose y afectando directamente la operación de las empresas, sin mostrar señales de contención efectiva”, dijo la Coparmex en un comunicado.

Agregó que el balance de la última década confirma que el problema no es coyuntural.

En comparación con el 2015, el número anual de víctimas pasó de seis mil 223 a 11 mil 81, lo que implica un aumento de 78.1%, en 10 años.

Agregó que, a nivel estatal, la extorsión muestra una concentración crítica que evidencia fallas estructurales en la contención del delito.

Cinco entidades (Estado de México, Ciudad de México, Guanajuato, Nuevo León y Veracruz) concentran 65.2 por ciento de las víctimas.

“En el 2025, 20 de las 32 entidades registraron un aumento en la variación anual de extorsión,



■ El sector patronal señala que se afectan las decisiones de inversión y se limita el crecimiento.

lo que significa que en casi dos tercios del país este delito creció respecto al año previo.

“Entre los incrementos más relevantes destacan Tlaxcala, Chiapas, Ciudad de México, Nayarit, Yucatán y Puebla.

“El 68.8 por ciento de los eventos se realizó vía telefónica y 31.2 por ciento de las denuncias el

correo se vinculó con alguna autoridad o personas con apariencia de autoridad, lo que agrava el daño económico y mina la confianza en las instituciones encargadas de garantizar el estado de Derecho.

“Desde Coparmex sostenemos que estos datos obligan a colocar la extorsión como prioridad

nacional de política pública.

“Si bien es relevante la aprobación de la ley general para combatir este fenómeno, resulta indispensable que, con toda prioridad, los gobiernos locales constituyan las unidades especializadas en las fiscalías estatales

para atender este grave delito”, consideró.

# Causa controversia arresto de exatleta

STAFF / AR

Omar García Harfuch, secretario de Seguridad federal.

“Tuve el privilegio de estar allí (en CDMX) durante un viaje previamente programado, y ésta fue una gran operación que se llevó al cabo con éxito gracias a la cooperación entre las diferentes agencias”, dijo Patel en Ontario, California, después de la detención.

“Quiero hacer un tremendo reconocimiento al gobierno de México, a la presidenta (Claudia Sheinbaum), al secretario Harfuch y a los militares y policías mexicanos, quienes trabajaron en estrecha colaboración con nuestros equipos en el terreno para el arresto de Ryan Wedding”

“Su declaración contrasta con la versión del gobierno mexicano, que señaló que Ryan Wedding se entregó voluntariamente en la Embajada de Estados Unidos en México; además, rechazó operaciones conjuntas con agencias estadounidenses en el país.

“No se entregó, fue detenido, fue arrestado”, declaró Anthony Colombo en Santa Ana, California, tras salir de la primera audiencia en la que se le acusa al canadiense de narcotráfico, tráfico de cocaína y asesinato, entre otros cargos.

“Por lo tanto, cualquier interpretación que el gobierno de México esté dando a esto, de que se entregó, es inexacta.

“Y creo que si hay alguien en condiciones de saber cómo se produjo su detención y arresto, es su abogado”, dijo.

Anthony Colombo sostuvo que, luego de la captura de Nicolás Maduro en Caracas, Venezuela, la administración Trump dejó en claro que se vive una era audaz en lo que respecta las relaciones internacionales.

Eso pudo dar pie a la versión del gobierno mexicano en el sentido de que el canadiense se entregó.

Ayer, en su conferencia en Palacio Nacional, Sheinbaum Pardo aseguró que no existen



■ El exolímpico Ryan Wedding se entregó voluntariamente, sostuvo la presidenta.

Foto: Agencia Reforma

operaciones conjuntas entre México y Estados Unidos, luego de que el director del FBI agradeciera la colaboración de agencias y autoridades mexicanas.

“No hay operaciones conjuntas en México; los agentes de Estados Unidos, del FBI o de alguna otra agencia, tienen muy claras sus limitaciones que están establecidas por la Constitución y por la Ley de Seguridad Nacional.

“Lo que hay es una coordinación respecto a información de uno y de otro lado, pero no hay operaciones conjuntas en México. No permitiríamos eso, no estamos de acuerdo con ello.

“Se lo ha manifestado varias veces de manera personal al presidente (Donald) Trump”, afirmó.

Señaló que Ryan Wedding se entregó en la Embajada de Estados Unidos y que incluso hay evidencia de ello, pues el canadiense compartió en redes sociales una foto del momento y un mensaje al respecto.



■ La ucraniana jugará por primera vez las Semifinales del Australian Open.

## Svitolina va por la hazaña contra Sabalenka en Semis

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- La tenista Elina Svitolina avanzó por primera vez a las Semifinales del Australian Open y enfrentará a la número uno del mundo, Aryna Sabalenka. La ucraniana vive su mejor momento y con el triunfo sobre Coco Gauff, aseguró su regreso al Top 10 del ranking WTA para la próxima semana.

Svitolina presume de 10 victorias consecutivas en lo que va del 2026, las primeras cinco le aseguraron el título del WTA 250 de Auckland, mientras que los otros cinco juegos fueron en Melbourne, donde no ha perdido ningún set y presume de triun-

fos sobre Cristina Bucsa, Linda Klimovicova, Diana Shnaider, a la número siete del mundo Mirra Andreeva y ahora a la tercera del ranking, Coco Gauff.

"Estoy muy contenta con la forma que he estado jugando, no sólo en este partido (contra Gauff), sin otambién en todo el torneo en general. Estoy feliz de estar en Semifinales después de tantos años aquí, tantos intentos", declaró la número 12 del mundo, quien por primera vez superó los Cuartos de Final en el Australian Open y jugará por cuarta ocasión las Semis de un Grand Slam.

Sin embargo, su rival será Aryna Sabalenka, la bielorrusa busca su cuarta final consecutiva

en Melbourne y viene de eliminar a la joven revelación, Iva Jovic en dos sets. La líder del ranking y la ucraniana se han enfrentado seis veces, cinco juegos ganó Aryna, el más reciente en el Masters 1000 de Madrid en 2025 y uno Elina, en las Semifinales del WTA 250 de Estrasburgo en 2020.

"Cuando estoy en un torneo, nunca pienso en las estadísticas, aunque todos nos detenemos en algún momento y pensamos el nivel que podemos alcanzar. Todos pensamos en lo increíble que resulta conseguir cosas así. Aunque lo que me está ayudando es permanecer en la pelea todo el tiempo, centrarme en las cosas que dependen de mí", apuntó Sabalenka.



Foto: Tomada de internet

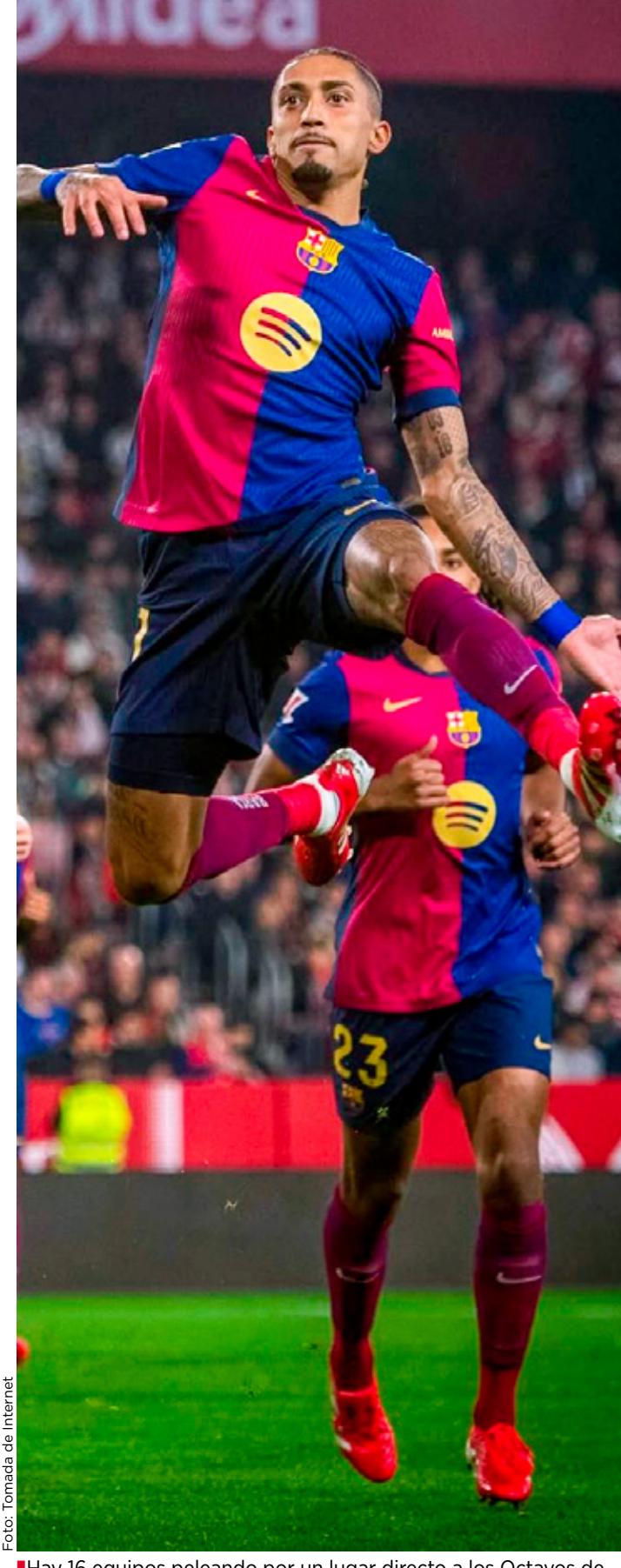
### El nuevo 'coach'

Los Bills nombraron al coordinador ofensivo Joe Brady como nuevo entrenador en jefe. Según ESPN, el coach reemplazará a Sean McDermott y firmará por cinco temporadas.

Foto: Tomada de internet

Barcelona, Manchester City e Inter están en zona de playoffs

## Última jornada definirá octavos de Champions



■ Hay 16 equipos peleando por un lugar directo a los Octavos de Final y otros 16 clubes por playoffs.

Arsenal y Bayern son los únicos clasificados en el Top 8 de la tabla

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Este miércoles se disputa la Jornada 8 de la Champions League, donde hay 15 equipos que pelean por un lugar directo en los Octavos de Final y 16 clubes que luchan por un puesto a la ronda de playoffs. Todos los partidos se disputarán a las 15:00 horas (tiempo de Quintana Roo) y en todos habrá tensión para saber si lograrán el objetivo de seguir con vida en el torneo.

Cabe recordar que los primeros ocho lugares de la tabla avanzan directo a los Octavos, mientras que del puesto nueve al 24, disputan una ronda de playoff, para definir a los rivales de los primeros sembrados.

De momento los únicos con boleto directo a los Octavos de Final son el Arsenal y el Bayern Munich, que en esta última fecha de disputan el liderato. Los 'gunners' enfrentarán al eliminado Kairat y los alemanes al PSV Eindhoven, que se encuentra en el sitio 23 de la tabla.

Luego se encuentran el Real Madrid y el Liverpool, ambos con 15 puntos, los merengues visitan al Benfica (29), que necesita una combinación de resultados para avanzar. En tanto que los 'reds' recibirán al Qarabag, (18) que tiene un lugar seguro en playoffs.

El Tottenham (5) jugará con el eliminado Frankfurt. Mientras que del puesto seis al 13, todos los equipos están empacados con 13 puntos. Paris Saint-Germain (6) choca con el Newcastle (7), Chelsea (8) enfrenta al Napoli (25), Barcelona (9) jugará con el Copenhague (26), Sporting (10) se medirá al Athletic (23), Manchester City (11) recibirá al Galatasaray (17), Atlético de Madrid (12) competirá con el Bodo Glimt (28) y Atalanta (13) con el el Unión Saint-Gilloise (31).

En tanto que Inter (14) y Borussia Dortmund (16) sueñan con un pase directo a Octavos. Juventus (15) puede eliminar al Mónaco (21) de playoffs.

## Cadillac avanza con las pruebas: Valtteri Bottas

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- El piloto de Cadillac, Valtteri Bottas dio sus primeras impresiones con el monoplaza de la nueva escudería, tras las primeras pruebas en Barcelona. El finlandés recalcó que por ahora es importante tener más minutos en la pista, para evaluar mejor los aspectos a mejorar, en un equipo que debutará en Fórmula 1.

"Sobre el performance del auto no podría decir mucho aún. Lo principal es que pudimos correr algo. Al final tuvimos un poco más de tiempo, así que estos son los primeros pasos para depurar y tener todo listo para trabajar", apuntó Bottas.

El finlandés vuelve a la Fórmula 1 como piloto principal, tras estar la temporada pasada como suplente en Mercedes. "Es bueno estar de regreso con este nuevo equipo en el deporte. Es una sensación única. Disfruté mucho volver a la pista. Esta fue la primera vez que manejaba este auto" recalcó.

Las pruebas en Barcelona terminarán el próximo 30 de enero, así que Cadillac tiene poco tiempo para sacar conclusiones, pues la pretemporada será en Bahrein del 11 al 18 de febrero.

"Tuvimos algunos detalles durante el día. Por eso estamos aquí y parece que todos los equi-



■ El finlandés valoró su primer contacto con el auto en la pista de Barcelona.

pos tienen sus detalles también. Ahora estamos descubriendo eso y teniendo más tiempo en

la pista. Realmente disfruto todo por ahora con la escudería. Tenemos mucha experiencia de otros

equipos y todos han trabajado duro para estar aquí", insistió el piloto.



■ Kansas City cortó una racha de 12 años consecutivos en playoffs.

## Promete Andy Reid 'arreglar problemas'

STAFF /  
LUCES DEL SIGLO

CANCÚN, Q. ROO.- Por primera vez desde 2022, los Chiefs verán un Super Bowl por la televisión, algo que el entrenador en jefe, Andy Reid usa como motivación para encarar la próxima temporada. El 'coach' prometió que va a "arreglar los problemas" que tuvo el equipo en esta campaña y los dejaron fuera de los playoffs luego de 12 años.

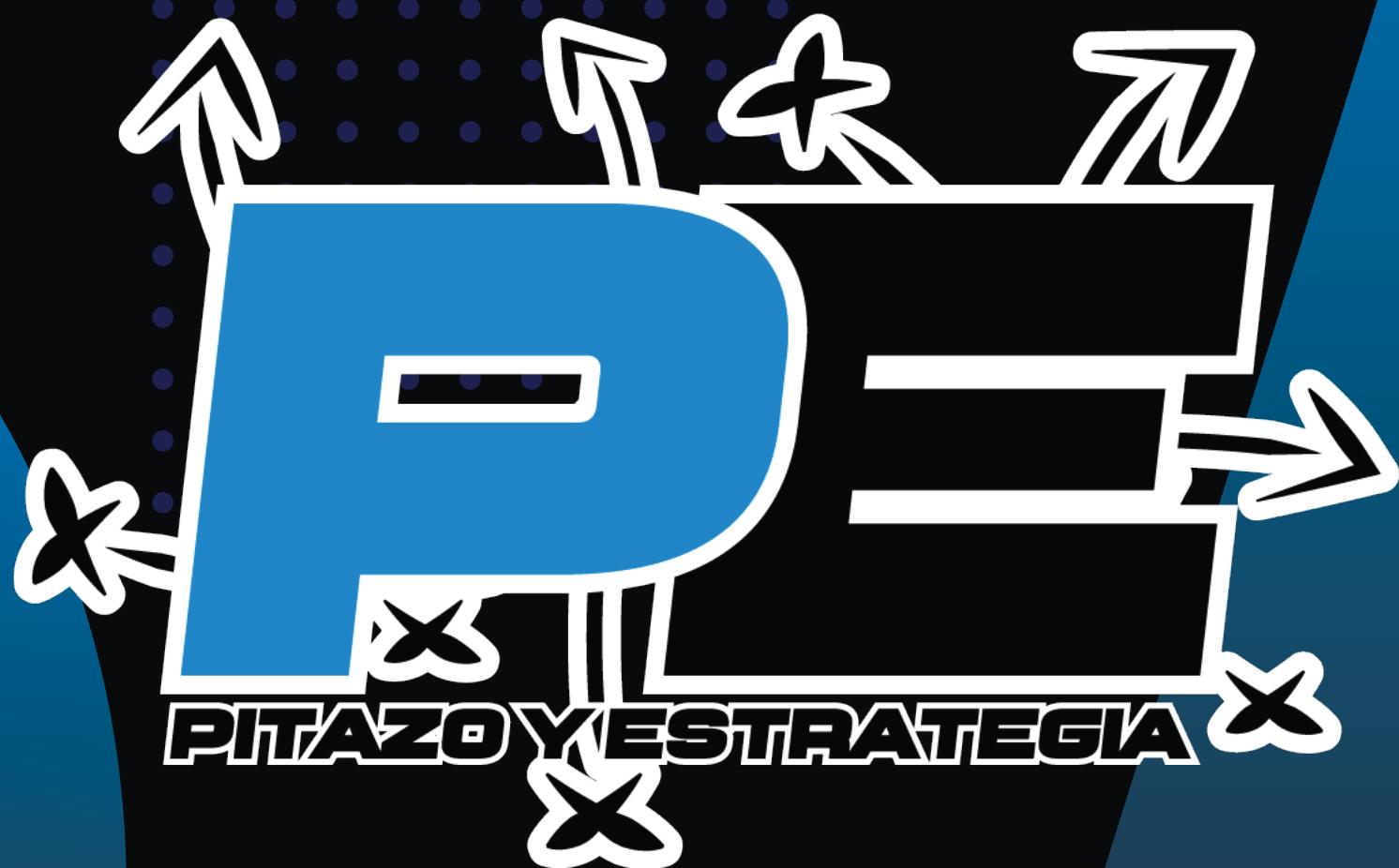
"Estoy emocionado por iniciar esta pretemporada. No hicimos las cosas bien el año pasado. Voy a arreglar el problema (los problemas que tuvimos en todas las fases). Esto no es sólo en la ofensiva. Habrá algunos chicos que salgan, otros que lleguen. Los

cambios pueden ser buenos algunas veces", dijo Reid en la página oficial de Kansas.

Los Chiefs finalizaron un récord de seis triunfos y 11 derrotas el 2025, con lo que pusieron fin a nueve campañas como campeones de división y a ocho años consecutivos llegando al menos a la Final de la Conferencia Americana. Además se perdieron por primera vez unos playoffs, algo que ocurría desde 2014.

"Debemos hacer un mejor trabajo en cada área y asegurarnos de que los chicos saben en qué liga jugamos y como se hacen las cosas. No hay razón para estar estancados", advirtió el coach, sobre los posibles cambios que harán el próximo año.

# PASIÓN, DEBATE E IRREVERENCIA



EL PODCAST  
DE FUTBOL  
CON MAYOR  
LIBERTAD

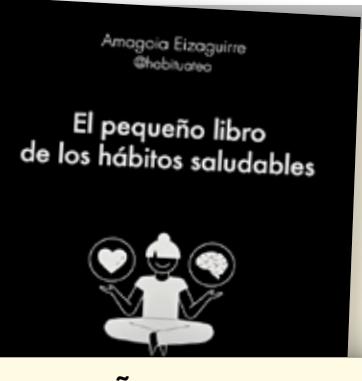


SUSCRÍBETE AL CANAL DE  
**PITAZO Y ESTRATEGIA** |  [@PitazoyEstrategia](https://www.youtube.com/@PitazoyEstrategia)



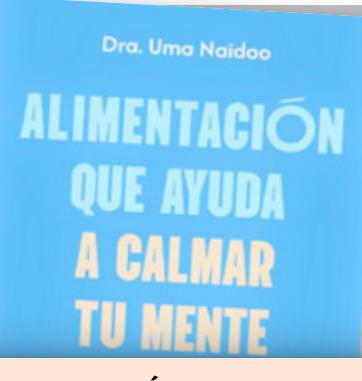
### LOS 5 ACUERDOS DE LA PAREJA

Nilda Chiaraviglio, experta en parejas, explica los acuerdos indispensables para construir una relación sana: los lenguajes del amor, la percepción del compromiso, la intimidad, la fidelidad y las finanzas, a fin de crear una relación auténtica para crecer y permanecer. **Diana**



### EL PEQUEÑO LIBRO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Numerosos estudios indican que el 40 por ciento de nuestras acciones diarias no son decisiones reales, sino la consecuencia de nuestros hábitos y solamente necesitamos 21 días para crear uno nuevo. Amagoia Eizaguirre propone 65 hábitos para el cuidado del cuerpo, la mente y el alma. **Booket**



### ALIMENTACIÓN QUE AYUDA A CALMAR LA MENTE

Si con frecuencia te sientes irritable o ansioso, y si después de haber intentado con dietas, terapias o medicamentos nada dio resultado, vale la pena ver lo que pones cada día en tu mesa. La psiquiatra nutricional Uma Naidoo revela cómo la alimentación es una aliada para la salud mental. **Diana**



### ATRÉVETE A DESAFIAR

¿Cuántas veces has querido hablar, dissentir o actuar según tus principios, pero optas por guardar silencio y ceder para no incomodar? Con investigaciones de vanguardia y estrategias cotidianas, Sunita Sah ofrece una guía clara y accesible para que dejes atrás el miedo a no gustar y comiences a actuar desde tu verdad. **Planeta**

### LA NUEVA MENOPAUSIA

En esta obra de la doctora Mary Claire Haver, encontrarás toda la información sobre los síntomas de la menopausia, qué hacer para mitigar los riesgos asociados con la disminución natural de la producción de estrógenos, cómo prepararse para acudir a las revisiones médicas y sobre la terapia de reemplazo hormonal. **Diana**



MIÉRCOLES 28 / ENERO / 2026

# VIDA

**OBRA EN CENART**  
El *Mandarín Milagroso*, obra sobre prostitución, robo, engaño y homicidio fue censurada durante años. Del 30 de enero al 1 de febrero.

En caso de miedo desproporcionado, se debe acudir con un terapeuta

ISRAEL SÁNCHEZ

De una estridencia tal que llega a causar desconcierto, el nuevo Sistema de Alertamiento Masivo ha resultado para algunos incluso más atemorizante que los propios sismos sobre los que da aviso.

Al menos así es como, con cierto humor, usuarios en redes han descrito la experiencia con esta medida gubernamental que resuena en todos los teléfonos móviles con señal y con las alertas habilitadas, sin depender de Internet, saldo o datos, y que en estas primeras semanas del año se ha activado ya en dos ocasiones.

Para la doctora Carolina Santillán, psicoterapeuta especialista en trastornos por estrés, ansiedad, depresión, conductas asociadas al suicidio y autolesiones, en realidad es sólo cuestión de tiempo para que el elemento de novedad deje de provocar tal commoción.

“Yo estoy segura de que la gran mayoría de las personas se va a adaptar”, opina en entrevista telefónica la especialista, sin obviar que habrá a quienes les será más difícil y sigan teniendo un fuerte sobresalto, en especial si hay el antecedente de una situación traumática.

“A otras les va a seguir costando trabajo porque la alerta justo para eso sirve, para activar un sistema primitivo de vida o muerte, de moverse”, remarcó la psicoterapeuta egresada de la UNAM.

Aquí la doctora recuerda que el miedo, por excelencia, es una respuesta anticipatoria, y por ello resulta necesario para actuar cómo corresponde ante una situación de emergencia. Sin embargo, sentir miedo de forma desproporcionada puede llevar más bien a la parálisis.

“La lógica que hay que entender aquí es que la cantidad de miedo que se espera que ese sistema de alerta provoque sea sólo el óptimo para proceder a evacuar, para movilizarse, ponerse en un lugar seguro de tu casa. Que no active el terror, sino la movilización, la toma de acción”, subraya Santillán.

De ahí que, aunque con memes, las personas han sugerido que se sustituya el sonido por algo menos disruptivo, la alarma realmente tiene que ser así; “una música suave, una música armónica, no la vas a percibir y podrías poner en riesgo tu vida. Entonces, lo que se está haciendo es lo correcto”, estima Santillán.

“Sí hay un grupo de personas que en situaciones de ansiedad –ante exámenes, ante cosas muy difíciles– se bloquean, se les olvida todo, se paralizan, no saben qué hacer, sienten esta pérdida de control. Pero la alarma por se no es traumática”, continúa la psicoterapeuta.

“El mismo hecho de estar practicando va a hacer que nos habituemos, pero que siempre se logre activar una dosis de miedo óptima que te permita actuar para protegerte, que no te paralice”.

Además de mantener siempre un ambiente orde-

Advierte especialista que es necesario tal nivel de estridencia

## ¿Por qué alarma la alerta sísmica?

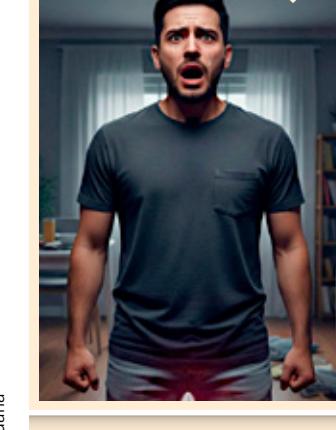


### Alerta, pero con calma

Un ejemplo de afrontamiento óptimo es cuando al escuchar la alerta se entra en modo supervivencia con la suficiente calma y sin permitir que el miedo se desregularice a tal grado que se vuelva paralizante, lo cual eleva el riesgo.

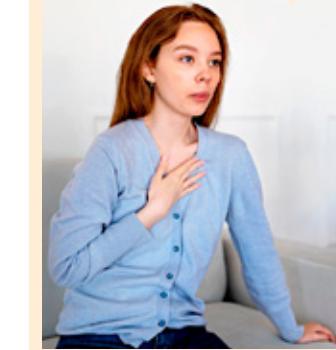
Aquellos con menor capacidad para regular su miedo pueden haber vivido algo como:

- La pérdida de alguien cercano
- Hospitalizaciones
- Contextos de violencia
- Experiencias negativas en desastres naturales
- Ansiedad transgeneracional; núcleos familiares donde la ansiedad es común



Una técnica de relajación que se puede poner en práctica es la respiración diafragmática, siguiendo la fórmula 4-2-8:

- Inhalar durante 4 segundos
- Mantener el aire por 2 segundos
- Exalar en 8 segundos
- El objetivo de esto es contrarrestar la hiperventilación.



Y para que los menores encaren con mayor calma estos fenómenos, hay que enseñarles que:

- Usualmente no representan un peligro inminente o una desesperanza del tipo “no hay nada que se pueda hacer”.

■ La gran mayoría de las veces, las alertas de sismo nos van a dar tiempo para ponernos seguros.

- Existen los simulacros, que son ejercicios que deben de tomarse muy en serio, pues están hechos para prevenir.



**Carolina Santillán, psicoterapeuta**



■ Tenemos que ser muy responsables. No construyamos narrativas sesgadas en donde ellos (los niños) se convenzan de que sismo es igual a muerte, porque no es así.

nado que facilite la salida en cuanto suene la alerta, algo que Santillán aconseja es cuidar la respiración durante esos instantes de aceleración ya que es común empezar a hiperventilar, a respirar muy rápido y muy superficial, y esto puede provocar mareo, zumbidos en los oídos, opresión en el pecho y hasta miguelo en las extremidades.

“Podemos notar en nosotros mismos o en los demás que el ritmo de la respiración está cambiando, y que eso nos va a hacer que nos sinta-

mos peor. Entonces, hay que tener una respiración controlada, intentar inflar el abdomen en vez de inflar tanto el pecho para que sea una respiración profunda”, recomienda la experta, con un exhorto a también mantener la mente en calma.

“A veces la ansiedad tiene sobredesarrollada la capacidad de la fantasía o de la imaginación; mi cerebro empieza a pensar en los peores escenarios posibles porque es su deber. Pero también hay que tener confianza de que vamos a estar todos bien”, añade.

Tales situaciones, dice la experta, son siempre una buena oportunidad para darse cuenta de que si los síntomas de ansiedad son muy intensos, quizás valga la pena buscar servicios de psicoterapia para manejar el estrés y que no sea una tortura cada vez que esto pasa, lo cual es muy a menudo viviendo en un país de alta sismicidad como es México.

“No podemos controlar la naturaleza, pero sí podemos regular la intensidad de la respuesta con la que de fábrica venimos y que con un evento traumático se exacerba. Eso sí lo podemos regular para no estar tan hiper alertas o pasarlo tan mal cuando estas cuestiones que están fuera de nuestro control ocurren”, insta Santillán.



■ La especialista sugiere revisar a los padres qué tipo de modelo están siendo para sus hijos.

## ¿Y para los más chicos? Enseñar con el ejemplo

ISRAEL SÁNCHEZ

Al margen de todo lo que se pueda decir a las infancias para una apropiada reacción ante estas alarmas, es la propia gestión emocional de los adultos a su alrededor lo que acaso tenga un mayor impacto en ellos.

“Si tiene, desafortunadamente, la combinación biológica de tendencia a la ansiedad y un modelo donde la ansiedad se vuelve terror, que paraliza, entonces es poco probable que ese niño desarrolle buenas estrategias de afrontamiento o de resolución de proble-

mas”, apunta Santillán.

“La biología ya no la podemos cambiar, pero sí podemos revisarnos si estamos siendo esos modelos adecuados que podrían ser el factor de éxito para que un niño vea que nosotros nos atemorizamos, pero podemos actuar”.

Curiosamente, refiere la psicoterapeuta, en ocasiones ocurre que algunos niños son quienes tienen que cuidar de sus padres inmovilizados por el miedo; “están ellos más preocupados por los papás o las mamás, y empiezan a ocupar un rol que no les toca”.

- Usualmente no representan un peligro inminente o una desesperanza del tipo “no hay nada que se pueda hacer”.
- La gran mayoría de las veces, las alertas de sismo nos van a dar tiempo para ponernos seguros.
- Existen los simulacros, que son ejercicios que deben de tomarse muy en serio, pues están hechos para prevenir.

