



REVISTA

EXPRESIÓN! DEL SURESTE

MEXICANO

Revista Gratuita de Publicación Mensual, Abril de 2024, Año XXI, N° 267

Semana Santa en Taxco: arraigo cultural e histórico

¿De qué se queja más el
consumidor mexicano?

Estrés puede evolucionar a
ansiedad y depresión: INP

Ninguna forma de discriminación
racial debe existir



CACAHUATE

EL NOMBRE CACAHUATE PROVIENE DEL NÁHUATL
TLACÁHUATL, QUE SIGNIFICA "**CACAO DE LA TIERRA**"





Procesión de Semana Santa en Taxco, foto: @Gobierno de Taxco

**D
i
r
e
c
t
o
r
i
o**

Director General
Horacio Rodríguez González
Asesor general
Arturo Meza García
Director Editorial
Juan Medina Matos

Colaboradores:

ROGE
Pedro Solís Rodríguez
Lic. Joaquín Ortega Arenas.
Ismael Gómez Dantés
Lic. Eduardo Rodríguez G.
Lic. María Dolores Mayen M.
Eduardo Lara Peniche
Konate Hernández López
Ángel Ortíz Maya
T a t i c h
Adrián Vilchis Cabrera
Dr. César Mariscal Vázquez
Rafael Fernández Pineda
Víctor Galván
Solveig Paz Paredes
Félix Justiniano Ferráez
Lic. Alfonso Balam Helguera
Javier Paredes

Indice

Los precios del cacao se triplican en un año: cambio climático afecta cultivos	08
Sectur emite los distintivos y sellos de calidad que dan en México confianza y certeza a los turistas	09
Asombroso aumento de nuevos casos de cáncer proyectado para 2050	11
Descubren nueva especie de lagartija en Chiapas	13
Zonas exclusivas para fumar deben estar ubicadas en espacios al aire libre	15
¿De qué se queja más el consumidor mexicano?	16
¿Cómo se deberían regular la inteligencia artificial y otras herramientas tecnológicas?	18
Estrés puede evolucionar a ansiedad y depresión: INP	20
98 por ciento de las playas del país son aptas para uso recreativo: Cofepris	21
México será sede de la III Cumbre Internacional sobre Políticas Exteriores Feministas en 2024, durante la 68 CSW	22
Ninguna forma de discriminación racial debe existir	24
Especialistas del INER despejan mitos y realidades sobre la cafeína	25

Semana Santa en Taxco: arraigo cultural e histórico



El Centro de Enseñanza para Extranjeros (CEPE) y la Facultad de Artes y Diseño (FAD), ambos de la UNAM, cuentan con instalaciones en la Ex Hacienda de “El Chorrillo”, en Taxco, Guerrero; durante 32 años han mantenido actividad ininterrumpida comprometida con la docencia, cultura y salvaguarda del patrimonio arquitectónico, natural, histórico documental y fotográfico de la entidad.

A propósito de la denominada Semana Mayor, el académico del CEPE y de la FAD en Taxco, Roberto Díaz Portillo, considera en entrevista que la celebración en ese lugar, desde la perspectiva histórica, ha estado compuesta, al menos, por tres momentos decisivos en más de 420 años.

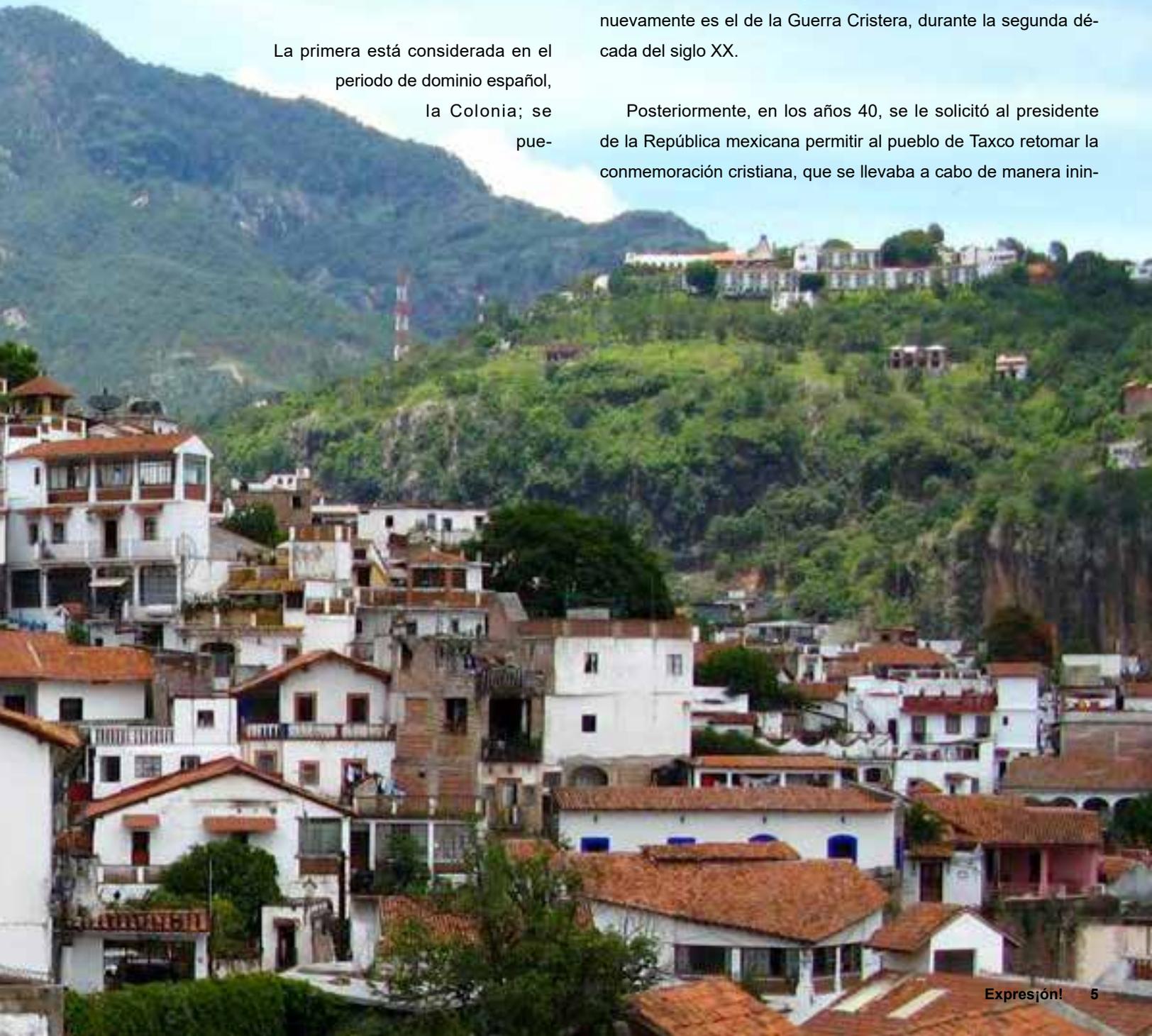
La primera está considerada en el periodo de dominio español, la Colonia; se pue-

de constatar por los vestigios materiales a partir de la perspectiva arqueológica con los que se cuenta, como sagrarios, lámparas, sombrillas o quitasol, que son objetos de tipo procesional. Luego se suspendió y se retomó otra versión en el siglo XIX.

El historiador del arte, Manuel Toussaint (1890-1955), señaló que esa Semana Santa del siglo XIX era conservada por parte de los frailes del exconvento San Bernardino de Siena, y deja entrever que también había sido depuesta; no obstante, ojalá fuera retomada, relata el etnohistoriador Díaz Portillo.

Hay que recordar, enfatiza el también expaleógrafo del Archivo General de la Nación, que el contexto en el cual se suspende nuevamente es el de la Guerra Cristera, durante la segunda década del siglo XX.

Posteriormente, en los años 40, se le solicitó al presidente de la República mexicana permitir al pueblo de Taxco retomar la conmemoración cristiana, que se llevaba a cabo de manera inin-



Portada

terrumpida hasta 2019, cuando se dejó de realizar por la pandemia.

En cuanto a la participación de la comunidad universitaria en estas festividades en Taxco, a través de las cofradías, hermandades, o asociaciones religiosas, existe un carácter anónimo, pero principalmente se realiza a partir de la perspectiva académica, la investigación y conferencias, describe Díaz Portillo.

El inicio de esta tradición, atribuida a la gran religiosidad profesada por los habitantes de esa ciudad data, según los cronistas, de 1598, aunque en los archivos de la parroquia de Santa Prisca y San Sebastián se encuentran registros de los primeros permisos otorgados por la Iglesia para celebrar una procesión del Cristo del Santo Entierro, en 1600.

La ceremonia litúrgica es de las más llamativas del país, caracterizada por el dramatismo en sus procesiones donde las imágenes religiosas son acompañadas, a lo largo de las empedradas calles de la urbe, por cofradías de penitentes encapuchados, vestidos de negro, que arrastran cadenas sujetas a sus tobillos.

Los hombres llevan el rostro cubierto con una capucha negra llamada capirote, que se ciñe por el exterior de la cintura con un lazo tejido con la crin de caballo, nombrado cabestro, de 15 centímetros de ancho; caminan descalzos, con el torso descubierto, y arrastran cadenas.

Cargan un rollo de 2.5 metros de largo compuesto por 144 varas de zarzas con espinas, cuyo peso aproximado es de 50 kilogramos; lo amarran con el cabestro a sus brazos, pasan por el cuello y entre la boca como mordaza, hacen sangrar su cuello y espalda.

Los flagelantes cargan una cruz de madera de tres por dos metros y seis kilogramos de peso, un rosario en una mano y en la otra una "disciplina" hecha con crin de caballo y clavos con la que azotan sus espaldas, que lucen maceradas y sangrientas.

Respecto a la gastronomía, durante esos días se preparan tortas de: arroz, papa, ejotes, habas, así como pescado fresco o seco en sus diferentes variedades, huauzontles, flor de zompantele en chile rojo, chiles rellenos, calabacitas y nopales.



Imágenes de la vida cotidiana

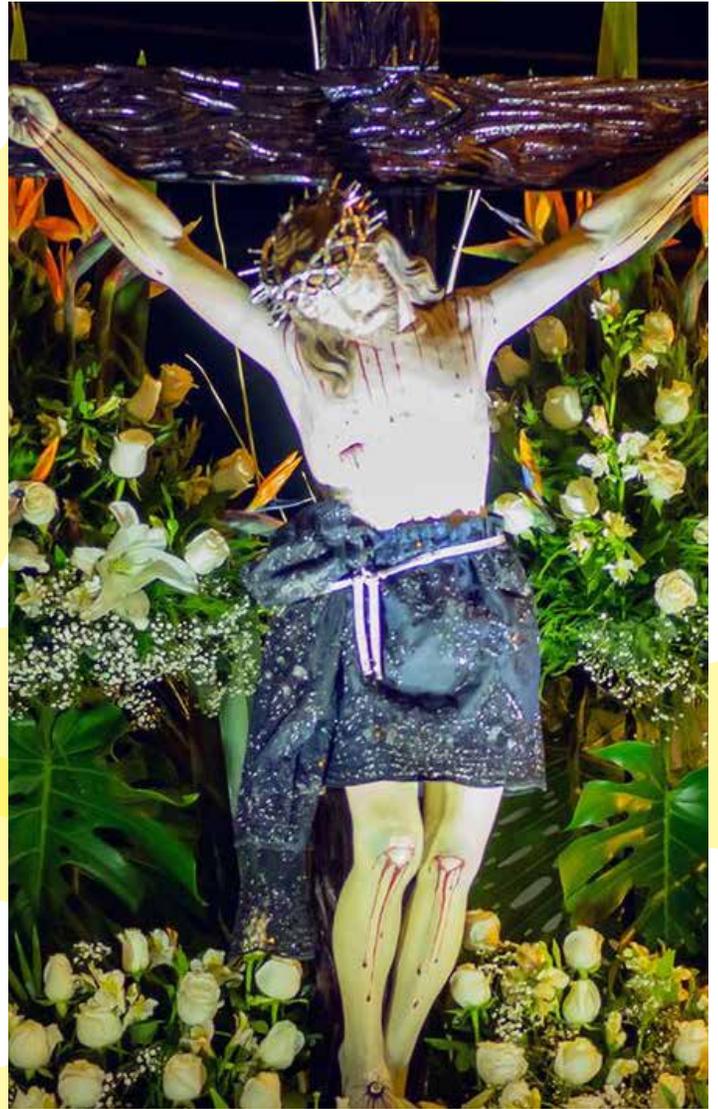
El Fondo Fotográfico “Juan Crisóstomo Estrada”, resguardado por la Universidad Nacional, contiene más de 22 mil negativos fotográficos en formato 120 (6×6 y 6×9 cm) de 35 milímetros, de acuerdo con la página electrónica de la fototeca Taxco de la UNAM (<https://fototecataxco.fad.unam.mx/>)

En las imágenes se muestra la vida cotidiana taxqueña, desde mediados de los años 60 y hasta inicios de la década de los 80 del siglo XX. Está organizado en más de tres mil álbumes o carteras de cartulina negra y papel glassine con negativos (realizados por el autor), identificados por título de evento y fecha.

Los materiales están en la sede Taxco de la FAD, en proceso de digitalización, catalogación y conservación en guardas y carpetas libres de ácido, en una bodega de almacenamiento con control de humedad y temperatura, para su posterior investigación y difusión.

Forma parte del Centro Documental para la Historia Gráfica Fototeca Taxco, proyecto orientado a fortalecer el conocimiento, valoración y difusión del patrimonio documental fotográfico de este municipio. ([UNAM](#))

Fotos: @Gobierno de Taxco



Los precios del cacao se triplican en un año: cambio climático afecta cultivos

Mohammed Yusuf

NAIROBI — A una semana para que se celebre la Pascua, los amantes del chocolate deberían prepararse para precios más altos cuando compren sus delicias favoritas de temporada.

Un grupo ambientalista sin fines de lucro dice que el cacao cuesta tres veces más que hace un año debido al cambio climático y el fenómeno de El Niño. Los precios alcanzaron los 8.000 dólares por tonelada esta semana, en comparación con los 2.500 dólares del año pasado para estas fechas.

Amber Sawyer, analista de clima y energía de la Unidad de Inteligencia Energética y Climática (ECIU, por sus siglas en inglés), un grupo sin fines de lucro con sede en el Reino Unido, dijo que los patrones climáticos volátiles en los principales países productores de cacao: Ghana y Costa de Marfil, han afectado los precios internacionales de las materias primas.

“Los productores de chocolate están tratando de comprar cacao, pero hay una oferta reducida”, explicó. “Obviamente, debido a la oferta reducida, la demanda ha aumentado y, por lo tanto, los precios han subido para las empresas de confitería que fabrican chocolate del cacao, y estos costos ahora se trasladan a los consumidores”.

Ghana y Costa de Marfil, que producen casi el 60 % del cacao mundial, experimentaron fuertes lluvias en diciembre. Las inundaciones causaron daños a los cultivos y provocaron que las plantas de cacao se pudrieran con la enfermedad de la vaina negra.

El calor extremo también ha perjudicado.

“Eso está afectando no sólo al cultivo, porque es difícil cultivar cacao en estas condiciones, sino también a los propios agricultores”, dijo Sawyer.

“Los agricultores han pasado de [ver] intensas lluvias a no llover lo suficiente, lo que significa que están atrasados en la producción y no pueden vender en los mercados internacionales”, dijo.

Ghana ha reducido su estimación de producción de cacao este año de

850.000 a 650.000 toneladas debido a las condiciones climáticas adversas y al contrabando.

Los datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (UNUA, conocida además como la FAO) muestran que el cacao se cultiva en países más vulnerables y menos preparados para afrontar el cambio climático.

Un análisis del sitio web World Weather Attribution con sede en el Reino Unido publicado el jueves mostró que África occidental experimentó una intensa ola de calor en febrero, con temperaturas superiores a los 40 grados Celsius.

Izidine Pinto, investigadora del Real Instituto Metrológico de los Países Bajos conectada con el sitio web, dijo que las olas de calor y las fuertes lluvias afectan la vida y el trabajo de las personas.

“El cambio climático está haciendo que las precipitaciones sean más intensas y las olas de calor como estas sean más intensas”, dijo. “Estos cambios en el clima extremo están haciendo que la vida sea más peligrosa para la gente en África Occidental. Esto está dañando los medios de vida dañando los cultivos y haciendo que los precios de los alimentos sean más caros”.

Los expertos en clima señalan que las olas de calor solían ocurrir una vez cada 100 años antes de la quema generalizada de combustibles fósiles, pero en el clima actual, las olas de calor ocurren una vez cada 10 años.

Los países africanos son los más afectados por el cambio climático a pesar de ser los que menos contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero. La ECIU insta a las naciones más ricas a ofrecer ayuda financiera y técnica para ayudar a los agricultores a gestionar el impacto del clima severo y el cambio climático. ([VOA](#))



Sectur emite los distintivos y sellos de calidad que dan en México confianza y certeza a los turistas

Actualmente, a través de la Dirección General de Certificación Turística, se emiten 13 Distintivos y Sellos de Calidad, con los cuales las empresas avalan haber cumplido con los criterios requeridos para su obtención, y que cumplen con los lineamientos que garantizan el óptimo servicio a los turistas en áreas como calidad del servicio, modelos de gestión, higiene, sustentabilidad, gastronomía, arquitectura, entre otros.

Con los Distintivos y Sellos de Calidad de Sectur impulsa la competitividad de los prestadores de servicios turísticos, al mismo tiempo que genera las condiciones necesarias para que los viajeros tengan una experiencia placentera en los diferentes destinos del país.

Entre las certificaciones se encuentra el Distintivo H, que es el reconocimiento de buenas prácticas de higiene, avalado por la Secretaría de Salud, bajo la Norma Oficial Mexicana 251-SSA1-2009, para los prestadores de servicios y establecimientos fijos que se dedican al manejo de alimentos y bebidas.

El Distintivo S es un reconocimiento a las buenas prácticas y desarrollo sustentable de las empresas turísticas en México, que busca el uso del diagnóstico y medición de energía, agua y residuos de carbono en la industria, y entre sus beneficios, permite reducir los costos de operación, incrementa la rentabilidad de las empresas, y permite monitorear su huella de carbono.

En tanto, el Distintivo Moderniza Básico, es un modelo de gestión dirigido a MIPYMES turísticas, para proporcionar herramientas efectivas y prácticas administrativas modernas, para satisfacer a sus clien-

tes, mejorar el desempeño de su personal, el control de su negocio, disminuir desperdicios e incrementar su rentabilidad.

De igual manera existe el Distintivo Moderniza Especializado para reforzar en las empresas sus estrategias relacionadas a administración, direccionamiento, marketing y comercialización; mientras que el Distintivo Moderniza Ecoturístico permite crear un sistema que hace más eficaz la operación de empresas del giro ecoturístico, para incrementar la calidad en la prestación de sus servicios.

Para dar apoyo a las empresas turísticas a conducir sus negocios



hacia las buenas prácticas de higiene y así proteger la salud de sus clientes, trabajadores, entre otros, se cuenta con el Sello Punto Limpio V2020.

Sectur cuenta con Tesoros de México, que tiene como objetivo impulsar la excelencia de los hoteles y restaurantes, cuyos altos estándares de servicio, características arquitectónicas y gastronómicas, reflejan la riqueza de la cultura mexicana.

Existen otras certificaciones que también brindan un enfoque para la atención de segmentos turísticos especializados con los Sellos Cerca de China y Halal México, otorgado a empresas que mantienen y han desarrollado esfuerzos relacionados a la atención con calidad a los viajeros de ese país, destacando aspectos de primer contacto y servicio, instalaciones protocolo de atención y hospitalidad así, como de comercialización.

Así mismo, el Sello Turismo Incluyente es para aquellas empresas turísticas que cuentan con las instalaciones exteriores e interiores, señalética y servicios de adecuadas para brindar un servicio de calidad a este segmento de mercado.

El Sello Turismo de Salud reconoce a las empresas que están desarrollando esfuerzos de sinergia con el sector médico y que conocen elementos básicos de atención al turista de salud, atendiendo aspectos de instalaciones, comunicación, transparencia de productos y servicios, así como educación en dicho segmento.

Sectur, además de los Distintivos y Sellos de Certificación, también regula el Sistema de Clasificación Hotelera; herramienta metodológica sustentada a través de un mecanismo de autoevaluación, para permitir a los establecimientos de hospedaje conocer la situación de sus instalaciones y servicios ofrecidos, así como identificar áreas de oportunidad, y así ser reconocido a través de una categoría que va de una a cinco estrellas, además tiene la opción de catalogarse bajo el rubro de “Sin categoría”.

De igual manera, el trámite mediante el cual se acredita a Guías de Turistas de acuerdo con las Normas Oficiales Mexicanas NOM-08-TUR-2002 y NOM-09-TUR-2002, dirigido a personas físicas que proporcionan al turista nacional o extranjero, orientación e información profesional sobre el patrimonio turístico cultural y de atractivos relacionados con el turismo, bajo la modalidad de guía general, guía especializado en temas o localidades específicas de carácter cultural y guía especializado en actividades específicas.

Los prestadores de servicios turísticos que cumplen con el marco legal y normativo aplicable, y que han alcanzado uno de los cinco niveles de calidad, pueden obtener el Distintivo Nacional de Calidad Turística (DNCT), basado en Sistema Nacional de Certificación Turística (SNCT) que integra sellos, distintivos, certificaciones y reconocimientos tanto nacionales como internacionales, que se otorgan a prestadores de servicios y destinos turísticos con altos estándares de calidad; brindando así, un servicio de calidad integral turística.

Asombroso aumento de nuevos casos de cáncer proyectado para 2050

Lisa Schlein

GINEBRA — Se prevé que los nuevos casos de cáncer aumenten un 77 %, hasta más de 35 millones en 2050, frente a los 20 millones de casos nuevos estimados y 9.700 millones de muertes en 2022, según nuevos datos publicados el jueves por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



El informe, que se publica antes del Día Mundial contra el Cáncer el 4 de febrero, proyecta que los mayores aumentos relativos en los casos de cáncer se producirán en entornos con índices de desarrollo humano (IDH) más bajos. Esa es una referencia a una herramienta desarrollada por las Naciones Unidas para medir el nivel de desarrollo social y económico de un país.

“Esperamos que la población mundial aumente de ocho mil millones actualmente en 2022 a casi 10 mil millones, 9.700 millones, para 2050 y esto tendrá un gran impacto en el número de nuevos casos de cáncer”, dijo Freddie Bray, director del rama de vigilancia del cáncer de la IARC.

“Veremos un aumento del 142 % en los casos de cáncer previsto para 2050 en los países con un IDH bajo. Estos son los países que tienen menos recursos para gestionar la carga del cáncer”, dijo, señalando que también se prevé que las muertes por cáncer casi se dupliquen en 2050.

El informe cita el tabaco, el alcohol y la obesidad como factores clave detrás de la creciente incidencia mundial del cáncer, siendo la contaminación del aire un importante factor de riesgo ambiental.

Nuevas estimaciones muestran que el cáncer de pulmón será el tipo que ocurra con más frecuencia en todo el mundo, con 2,5 millones de casos nuevos en 2022. El cáncer de mama femenino ocupa el segundo lugar, seguido por el cáncer colorrectal, de próstata y de estómago.

El informe dijo que el cáncer de mama era la causa de muerte más diagnosticada y principal entre las mujeres. Para los hombres fue

cáncer de pulmón.

Bray observó que “uno de cada cinco hombres y una de cada cinco mujeres desarrollarán cáncer en su vida y alrededor de uno de cada nueve hombres y una de cada 12 mujeres desarrollarán y morirán a causa de la enfermedad”.

Las estimaciones mundiales revelan sorprendentes desigualdades en la carga del cáncer, siendo las personas de los países más pobres y menos desarrollados las que corren mayor riesgo. Isabelle Soerjomataram, subdirectora de la rama de vigilancia del cáncer de la IARC, dijo que esto es particularmente cierto en el caso del cáncer de mama.

“Las mujeres en países con un IDH más bajo tienen un 50% menos de probabilidades de ser diagnosticadas con cáncer de mama que las mujeres en países con un IDH alto, pero corren un riesgo mucho mayor de morir a causa de la enfermedad debido a un diagnóstico tardío y un acceso inadecuado a un tratamiento de calidad”, afirmó.

Una encuesta de la OMS realizada en 115 países muestra que la mayoría de naciones no financia adecuadamente los servicios de cáncer y cuidados paliativos, como parte de la cobertura sanitaria universal, una situación que afecta desproporcionadamente a las poblaciones más pobres y desatendidas.

“El gasto en atención sanitaria, especialmente en el cáncer, está aumentando”, afirmó Andre Ilbawi, director técnico de la OMS sobre cáncer. “Las nuevas tecnologías, el envejecimiento de la población y el mayor número de personas que acceden a servicios más complejos

están ejerciendo presión sobre los presupuestos sanitarios. Los gastos de bolsillo en caso de cáncer son elevados y, a menudo, empujan a las familias a la pobreza”, señaló.

Cuando a las personas diagnosticadas con cáncer se les dice que deben pagar de su bolsillo, Ilbawi dijo que es menos probable que busquen ayuda, reciban tratamiento y completen su atención.

“Eso hace que el cáncer sea más mortal y más costoso para las economías, particularmente a medida que aumenta la carga del cáncer”, dijo, señalando que los gobiernos pueden romper este ciclo invirtiendo en servicios oncológicos.

“El cáncer no tiene por qué ser caro y no debería ser una sentencia de muerte”, afirmó.

“Este no es el momento de dar la espalda. Este es el momento de redoblar esfuerzos y realizar esas inversiones en la prevención y el control del cáncer o, de lo contrario, nos enfrentaremos a desigualdades que son incluso peores que las que vemos hoy”.

Soerjomataram también destacó la urgencia de invertir en prevención para abordar la creciente carga mundial del cáncer y las desigualdades globales en los resultados del cáncer.

“Invertir en prevención se está volviendo fundamental porque no podemos salir del cáncer mediante tratamientos”, afirmó. “El tratamiento y el acceso a la atención son importantes para prevenir el cáncer para que nadie lo padezca”, concluyó. (VOA)



Descubren nueva especie de lagartija en Chiapas

Un grupo de científicos descubrió en Chiapas una nueva especie de lagartija. Se trata del dragoncito de Coapilla (*Abronia cunemica*), que es endémico de México y del cual se tiene registro de solo cinco ejemplares. Dos investigadores de la UNAM colaboraron para el hallazgo: Adrián Nieto Montes de Oca e Israel Solano Zavaleta, ambos pertenecientes a la Facultad de Ciencias.

De igual manera, participaron Adam Clause, gerente de la Colección de Herpetología del Museo de Historia Natural de San Diego, California (Estados Unidos); Roberto Luna-Reyes, de la Secretaría de Medio Ambiente e Historia Natural (SEMAHN); y Oscar Miguel Mendoza-Velázquez, de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH).

De acuerdo con Nieto Montes de Oca, este descubrimiento es, en parte, fruto de un trabajo efectuado desde hace 30 años, el cual ha sido impulsado por la necesidad de conocer a fondo toda la diversidad de anfibios y reptiles que viven en México. Esta labor fue realizada, en gran medida, gracias a la secuenciación de ADN, que permite además descubrir las relaciones filogenéticas entre las especies.

A lo largo de su carrera, Nieto Montes de Oca, solo o con sus colaboradores, ha logrado describir al menos 20 nuevas especies de anfibios y reptiles.

En tanto, Solano Zavaleta, quien ha sido colaborador frecuente en los trabajos de Adrián Nieto, explicó que en este descubrimiento se tuvo algo de fortuna, ya que un contacto les envió un par de fotos de un ejemplar extraño. Comparando con los registros que tenían de los dragoncitos de Chiapas, Israel Solano se dio cuenta que el



ejemplar reportado no correspondía a ninguno conocido en la zona.

“Los dragoncitos (*Abronia*) son un género de lagartijas muy difícil de trabajar, porque son muy escurridizas, más de lo normal. A veces uno puede coincidir con ellas de manera fácil y puede visibilizar 3 o 4, pero hay días, e incluso semanas, donde no las ves. Entonces este descubrimiento fue de mucho empeño y de mucha inversión en cuestión de tiempo”, dijo.

El dragoncito de Coapilla habita en los árboles del norte de Chiapas; el único macho adulto encontrado pesó 38 gramos y tuvo una longitud aproximada de 12.7 centímetros de largo (sin considerar la cola). Asimismo, se han localizado tres hembras adultas que pesaron 23 gramos y tuvieron una longitud de 11 centímetros de largo (sin considerar la cola).

Al igual que numerosos miembros de su género, su cola es prensil lo que les permite afianzarse de las ramas y escalar hasta 40 metros de altura. Su coloración es en marrón claro, con bandas transversales oscuras, que a veces se reducen a una serie de manchas, y su cabeza es de color amarillo pálido, con marcas oscuras en formas de flechas; asimismo, carece de escamas supra-auriculares protuberantes y de escamas posterolaterales de la cabeza, con formas de casco.

El área donde se encontró la lagartija se caracteriza por tener una gran laguna, y alrededor de esta hay bosques de pino y encinos. Es un lugar donde si bien hay población humana y algunas zonas de cultivo, parece ser un hábitat ideal para esta especie. Aunque se trabajó en otras zonas cercanas para ver si su distribución era más extensa, no hubo más avistamientos.

Está en peligro

Al igual que otras especies, *Abronia cunemica* probablemente no llega a tener grandes poblaciones, por lo cual es una especie rara y que puede estar en riesgo de extinción. Como anteriormente se mencionó solo se han encontrado cinco ejemplares.

Para Nieto Montes de Oca es necesario preservar esta nueva especie; señaló que las actividades humanas pueden ponerla en riesgo, sobre todo la tala ilegal de árboles.

“El problema de las lagartijas del género *Abronia* es que la mayoría viven en los árboles, y la tala ilegal se ha vuelto un problema muy importante en nuestro país. Por ejemplo, hay datos que señalan que de los bosques mesófilos de montaña que teníamos originalmente en México, solo queda el 10 por ciento. Entonces, este tipo de destrucción tiene consecuencias muy graves para la biodiversidad”, destacó.

Además, otra cuestión que podría afectar a la *Abronia cunemica* es el tráfico ilegal de especies. Al ser de colores muy vivos, demasiado llamativas y tener un aspecto similar a los dragones, este tipo de lagartijas están expuestas a que las personas dedicadas a esta actividad de manera ilícita las vean como un buen negocio. Datos de Vida Silvestre Coatl revelan que los contrabandistas las venden hasta en dos mil dólares.

“Nos han llegado noticias de que algunas especies de lagartijas de este género han sido decomisadas por las autoridades, e incluso hay reportes de otras que llegan a Europa. Eso nos habla de que en el mercado negro son un buen negocio. En los últimos años la comunidad

científica ha tenido que ser muy cauta en dar, de manera precisa, las ubicaciones donde encontramos ciertos animales, esto con el fin de protegerlos porque los capturan y los venden”, manifestó Nieto Montes de Oca.

Debido a que son raras, actualmente se trabaja en un plan para cuidar a las lagartijas del género *Abronia*, incluido el dragoncito de Coapilla. En este plan de conservación se prevé la participación de entidades académicas y gubernamentales.

La importancia de las lagartijas

Atacamos a las lagartijas por desconocimiento o ignorancia, sin saber que tienen una importancia ecológica y social. En los cultivos ayudan a controlar algunas plagas de insectos. En las zonas urbanas, evitan la proliferación de mosquitos, moscas y arañas, entre otros. A pesar de que se les acuse de ser venenosas, lo cierto es que, a excepción del monstruo de Gila, no lo son. Además de fungir como depredadores, también tienen un papel de presas y son alimentos de otros animales como serpientes y aves.

A nivel social, junto con otros animales, son parte importante del ecoturismo, que en los últimos años ha tenido un gran apogeo. El ecoturismo ofrece a los viajeros la posibilidad de conocer zonas naturales y las culturas tradicionales que allí habitan. Los destinos más frecuentados suelen ser los que ofrecen flora, fauna o patrimonio cultural como atracciones principales.

En México, de acuerdo con datos federales, existen alrededor de 417 especies de lagartijas, siendo la familia *Phrynosomatidae* la de mayor diversidad, ya que representan 15.9 por ciento del total de especies en la nación.

Debido a que nuestro país es rico en la diversidad de tipos de lagartijas, ambos científicos invitan a la población a no matarlas y buscar los medios para preservarlas. Asimismo, piden a la gente se abstenga de capturar a estos animales si se encuentran con alguno, y en su lugar informar a las autoridades pertinentes sobre el avistamiento para llevar un registro adecuado. ([UNAM](#))

Zonas exclusivas para fumar deben estar ubicadas en espacios al aire libre

La salud de la colectividad está por encima de los intereses económicos y comerciales de la industria, y aquellos lugares comerciales con acceso al público deben establecer zonas exclusivamente para fumar solamente en espacios al aire libre, señalan las reglamentaciones para el control de tabaco.

En ello coincidieron autoridades de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) al darse a conocer que la Segunda Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) emitió una determinación en la que argumenta que “la regulación de los espacios exclusivos para fumar en los establecimientos abiertos al público que están al aire libre tiene el propósito de garantizar la salud de las personas, sin que implique una medida que vulnere derechos adquiridos ni su libertad de comercio”.

Además, se argumentó que la Ley General para el Control del Tabaco respeta los principios de libertad de comercio, igualdad, no discriminación y progresividad.

Desde la Conasama reconocieron el precedente que sienta dicha resolución y enfatizaron que la salud de las personas no fumadoras, incluyendo trabajadores, se ve afectada por el humo de tabaco y emisiones que se producen a su alrededor, por lo cual es necesario garantizar espacios 100 por ciento libres de humo de tabaco y emisiones, así como establecer zonas exclusivamente para fumar.



Las modificaciones al Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco de 2022 precisan que las zonas exclusivas para fumar deben contar con las siguientes características:

***Estar físicamente separadas e incomunicadas de los espacios 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones**

***No ser paso obligado para las personas**

***Mediante dichas acciones la Secretaría de Salud mantiene el compromiso de garantizar la salud de la población, anteponiendo el interés superior de niñas, niños y adolescentes.**

***No estar en los accesos o salidas de los inmuebles**

***Ubicarse en un cerco perimetral de al menos 10 metros, solamente en espacios al aire libre**

***No ocupar más de 10 por ciento del área total del inmueble**

***Contar con la señalización visible y adecuada (incluye advertencias sanitarias).**

***Prohibir el acceso de menores de edad, embarazadas, personas mayores y quienes padecen enfermedades cardiovasculares, respiratorias u otras**

***No brindar servicios de consumo de alimentos, bebidas o entretenimiento, entre otros, ni llevar a cabo actividades sociales o de esparcimiento.**



¿De qué se queja más el consumidor mexicano?

En ocasión del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) informa de lo que más se quejan los mexicanos en materia de consumo.

Telecomunicaciones, Tiendas Departamentales y Aerolíneas son los sectores que encabezan la lista con más quejas, con el 34, 16 y 15 por ciento, respectivamente, considerando los 25 proveedores de la iniciativa privada con más quejas en el Buro Comercial Profeco.

Le siguen Tiendas de Autoservicio, con 14 por ciento; Comercio Electrónico, 8 por ciento; y Electrónicos y Domésticos, 3 por ciento. El rubro Otros, de distintos giros, representa el 10 por ciento.

Otro dato relevante es que Profeco atiende más de 10 mil denuncias al año contra gasolineras.

Entre los proveedores que no son de la iniciativa privada, el que más quejas recibe es la Comisión Federal de Electrici-

dad (CFE).

En esta administración, se ha promovido intensamente la cultura de los derechos del consumidor, a través de la Revista del Consumidor, que tiene un alcance mensual de más de 15 millones de vistas en plataformas digitales y redes sociales.

Cabe recordar que en 1983, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el Día Mundial de los Derechos de los Consumidores, para sensibilizar a la población sobre los derechos y necesidades de los consumidores.

Estableció como referencia el 15 de marzo de 1962 cuando el entonces presidente de Estados Unidos, John F. Kennedy, pronunció un discurso en el que hizo mención a la protección de las y los consumidores.

En México, fue promulgada en 1976 la Ley Federal de Protección al Consumidor, que dio origen a la Profeco como encargada de defender los derechos de los consumidores, prevenir abusos y garantizar relaciones de consumo justas.

México se convirtió, así, en el primer país latinoamericano en crear una procuraduría y el segundo con una ley en la materia. Actualmente, la Procuraduría cuenta con 38 Oficinas de Defensa del Consumidor, ubicadas en las ciudades de mayor actividad comercial del país.

Profeco es la institución encargada de defender, promover, desarrollar y aplicar los derechos de los consumidores. Tiene la tarea de informar sobre las opciones de compra, para que su elección resulte conveniente para mantener la salud de su familia.

Derechos del Consumidor (DECÁLOGO)

Derecho a la información. Toda la información de bienes y servicios que te ofrezcan debe ser oportuna, completa, clara y veraz.

Derecho a la educación. Es importante conocer tus derechos y la forma en que te protege la Ley.

Derecho a elegir. Al escoger un producto o servicio, nadie te puede presionar, condicionar la venta, exigir pagos o anticipos sin que hayas firmado un contrato.

Derecho a la seguridad y calidad. Los bienes y servicios deben de cumplir con las normas y disposiciones en materia de seguridad y calidad.

Derecho a no ser discriminados. Nadie te puede negar un producto o servicio por ninguna condición.

Derecho a la compensación. Si te venden un producto de mala calidad, tienes derecho a que se te reponga o a que te devuelvan tu dinero y, en su caso, a una bonificación no menor a 20% del precio pagado.

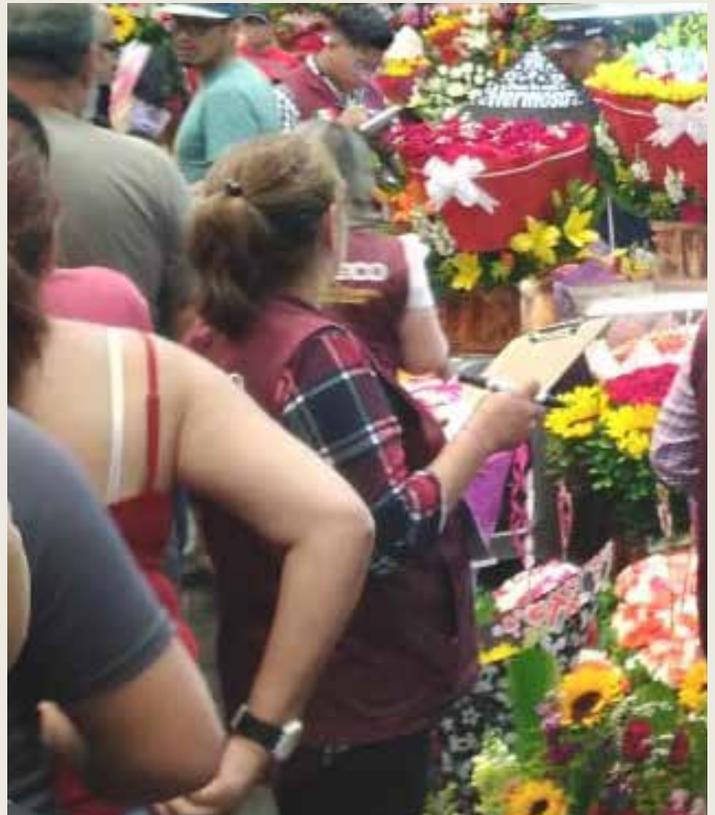
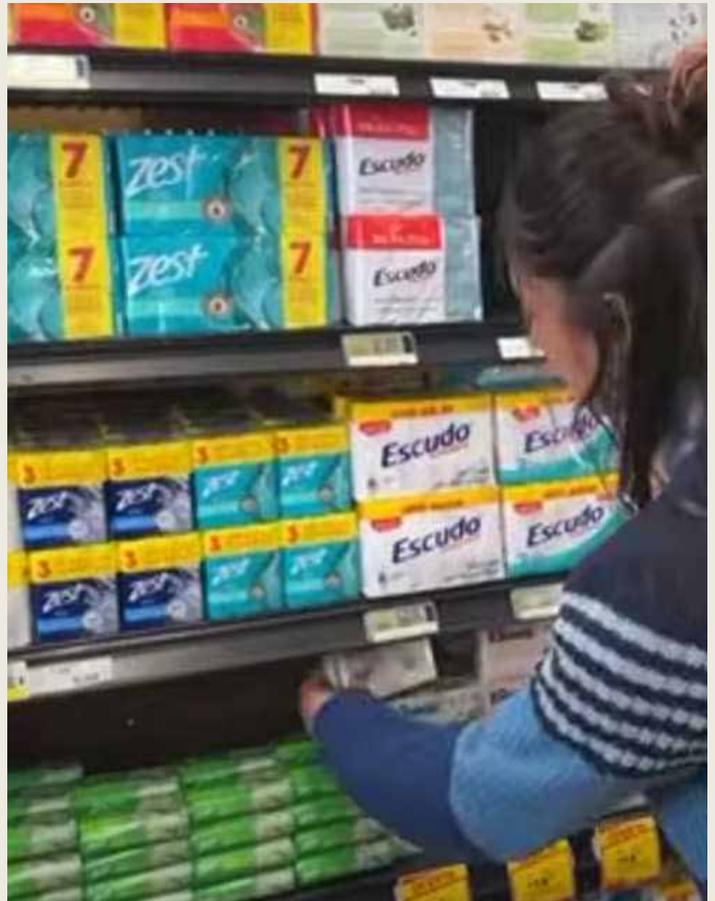
Derecho a la protección. Que te brinda Profeco

Conocer tus derechos como consumidor te empodera.

A la libertad que tienes de constituir organizaciones de consumidores.

A la privacidad de tus datos personales, en las operaciones de consumo, y que se te garantice con mecanismos adecuados de control, seguridad, transparencia y consentimiento en su recopilación y utilización.

Para PROFECO, el consumo debe ser informado, seguro, saludable, sustentable y razonado.



¿Cómo se deberían regular la inteligencia artificial y otras herramientas tecnológicas?

Antoni Belchi

MIAMI, EEUU — En los últimos años, la Unión Europea (UE) ha impulsado varias iniciativas para sentar las bases legales en el ámbito digital, marcando pautas significativas para abordar los desafíos de esta nueva era.

Mientras que en Estados Unidos, la falta de legislación integral en áreas clave como competencia, moderación de contenido, inteligencia artificial y privacidad ha llevado a una intensa discusión en el Congreso, planteando la posibilidad de llevar a cabo un debate para dar luz verde a un paquete de medidas al respecto.

El investigador de la Institución Brookings Mark MacCarthy, especializado en estudios de gobernanza e innovación tecnológica, acaba de publicar una tesis en la que propone un enfoque regulatorio específico para Estados Unidos, donde han surgido preocupaciones por el uso sin control y regulación de tecnologías como la inteligencia artificial.

“Se necesita un régimen regulatorio”

Durante una ponencia organizada por el Consejo Atlántico, un centro de estudios en Washington DC, el experto aseguró que tanto representantes políticos como profesionales del sector y otros representantes de la sociedad civil están de acuerdo en dar luz verde a una legislación al respecto.

“Todos están de acuerdo en que necesitamos un régimen regulatorio para las industrias digitales. Necesitamos algo que ayude a promover la privacidad en ese ámbito y que ayude a reivindicar la competencia también”, expresó MacCarthy.

En su opinión, “es sólo cuestión de tiempo” para que EEUU, al igual que la UE, también impulse su marco regulatorio para estas nuevas herramientas digitales.

“Estas nuevas políticas responden a la invasión de la privacidad y la desinformación que hay en línea y que mucha gente ha pensado que son endémicos en esa industria. Así que hemos ido más allá de la cuestión de si regular o no, y realmente hemos llegado a la cuestión de cuál es la mejor manera de hacerlo”, agregó al respecto.

¿Qué ha hecho la UE al respecto?

En la UE se han producido una serie de avances legislativos clave. La Ley de Mercados Digitales busca fomentar la competencia entre las grandes plataformas digitales, mientras que la Ley de Servicios Digitales aborda la difusión de material ilegal en las redes sociales.

Además, el organismo europeo ha dado pasos significativos para regular la inteligencia artificial a través de la Ley de la Inteligencia Artificial. Estas medidas se suman al Reglamento General de Protección de Datos (GDPR) de 2018, formando un conjunto integral de respuestas legislativas a los desafíos digitales.

Un aspecto destacado de estas leyes es la concentración de las plataformas reguladoras en la Comisión Europea, restando autoridad a las autoridades nacionales de los estados miembros. Sin embargo, a



pesar de estos avances, aún no se ha articulado un esquema general de gobernanza digital en la UE.

Ante eso, el experto de la Institución Brookings recalca que “el acceso a los datos es un problema que tiene muchas aristas” que también se deben abordar.

El Congreso de EEUU ya ha iniciado el debate

Estados Unidos se encuentra en medio de un intenso debate en el Congreso sobre cuestiones digitales clave. Aunque, de momento, no se han logrado leyes significativas en áreas como competencia, moderación de contenido, inteligencia artificial y privacidad, el escenario político ha allanado el terreno para impulsar futuras leyes.

De hecho, MacCarthy propone en su libro *Regulando las industrias digitales* que se debería designar un regulador específico de la industria, probablemente la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés), para desarrollar, implementar y hacer cumplir normas digitales de manera coordinada.

El investigador digital se basa en la idea de que un regulador dedicado puede proporcionar una respuesta más eficaz y coherente a los desafíos digitales en constante evolución. Por lo tanto, con la implementación de una entidad central, se buscaría evitar la fragmentación regulatoria y garantizar un enfoque unificado.

“Estoy mucho más preocupado por lo que haría Estados Unidos, y me parece que el país tiende a ir en la dirección correcta al pensar que la FTC es el vehículo elegido para hacer cumplir las leyes de privacidad, competencia y seguridad en línea”, dijo recordando que el organismo federal “ya tiene funciones de protección al consumidor y la competencia, y es un lugar natural para establecer este tipo de acuerdo regulatorio único”.

Las medidas impulsadas por Reino Unido

En paralelo, el Reino Unido ha tomado medidas similares mediante la creación del Foro de Cooperación Regulatoria Digital. Este foro reúne a reguladores de competencia, contenido y privacidad para colaborar en la formulación y aplicación de normas digitales que busca abordar los desafíos digitales desde una perspectiva integral y



multidimensional.

“Históricamente el Reino Unido siempre ha tenido un enfoque para establecer marcos legales para la industria con reguladores independientes para impulsar reglas detalladas para regular estas industrias y luego supervisar la implementación y el cumplimiento”, decía Kate Jones, directora ejecutiva del Foro de Cooperación Regulatoria Digital en la capital británica.

Ante un panorama muy cambiante en plena era digital, Jones aseguró que “el gobierno del Reino Unido ha reconocido la necesidad de contar con una regulación digital” y hacer frente a los respectivos desafíos que presenta la tecnología.

Así que mientras que la UE opta por consolidar el poder regulatorio en una entidad central, el Reino Unido favorece la colaboración entre reguladores especializados. Estos enfoques divergentes reflejan las diversas estrategias para enfrentar los desafíos digitales y subrayan la complejidad de encontrar soluciones únicas.

A modo de conclusión, el debate en Estados Unidos, según el experto MacCarthy, se debería centrar en la necesidad de encontrar un equilibrio entre la centralización y la colaboración. Su propuesta aboga por una entidad centralizada, pero admite que el Congreso podría llevarla esta legislación desde un punto de vista más descentralizado con una coordinación efectiva entre diversas agencias. [\(VOA\)](#)

Estrés puede evolucionar a ansiedad y depresión: INP

Las personas que están sometidas a situaciones de estrés de forma constante pueden presentar alteraciones emocionales o psiquiátricas que progresan a problemas más serios como ansiedad y depresión, por lo que es necesario que reciban atención por un profesional de la salud mental para que les ayude a adaptarse a los cambios y enfrentar las dificultades.

Los problemas de salud mental generados por el estrés pueden ser prevenibles; no obstante, cuando se presentan, deben diagnosticarse y tratarse de forma oportuna, advirtieron especialistas en Neurobiología de la Dirección de Investigación en Neurociencias del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” (INPRFM).

En el segundo día de actividades de la Semana del Cerebro, realizada en el INPRFM, alertaron que, en muchos casos, pasan hasta cinco años o más para que la o el paciente solicite atención médica, debido a que creen que puede ser normal tener cambios en el estado de ánimo, tristeza y pérdida del placer.

Otros síntomas de la depresión son las alteraciones en el apetito, peso, de sueño y velocidad del pensamiento; fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva; disminución de la capacidad de pensar y de concentración, además de pensamientos suicidas.

La ansiedad se acompaña de preocupación excesiva, difícil de controlar; inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta; cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse; ataques de pánico y alteraciones de sueño.

En la jornada académica del segundo día de actividades, investigadoras del Laboratorio de Farmacología Conductual del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” participaron en la mesa denominada: El cerebro bajo estrés: descifrando los mecanismos del trastorno de ansiedad y depresión, como parte del ciclo de conferencias “El cerebro cambian-

te: bienestar y salud mental”.

Expusieron su investigación en modelos murinos sobre los síntomas de depresión y ansiedad más comunes, en la que se ha encontrado que el estrés moderado crónico modifica la neurogénesis, induce conductas de ansiedad y depresión moduladas por factores diversos como la edad y la condición endocrina, y altera el peso corporal; esto último, parcialmente relacionado con el consumo de alimentos.

Las y los especialistas coincidieron en la invitación a consultar a profesionales de la salud, ante cualquier síntoma de estrés descontrolado, ansiedad o depresión, ya que no se debe normalizar vivir con esos problemas mentales.

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) dispone de 341 Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Cecosama) en el primer nivel de atención conasama/articulos/servicios-de-atencion, distribuidos a lo largo del país, en los cuales, de forma gratuita, la población recibe atención por problemas como depresión y orientación para su bienestar emocional.

También puede recibir apoyo psicológico por profesionales de la salud, vía telefónica a través de la Línea de la Vida 800 911 2000, que da servicio las 24 horas los 365 días del año.



98 por ciento de las playas del país son aptas para uso recreativo: Cofepris

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), en coordinación con las Áreas de Protección contra Riesgos Sanitarios estatales (APCRS), informa que 98 por ciento de las playas en México son aptas para uso recreativo.

Cada año, la comisión federal lleva a cabo monitoreos a través de las APCRS para evaluar la calidad del agua de mar en los 17 estados costeros del país. En esta ocasión, previo al inicio del periodo vacacional de Semana Santa 2024, se realizaron muestreos en 289 playas distribuidas en 76 destinos turísticos.

Este riguroso análisis comprendió un total de dos mil 238 muestras obtenidas en 393 puntos, y reveló que 98 por ciento de las playas (283 en total) cumplen los estándares para uso recreativo. Sin embargo, seis playas excedieron los niveles permitidos de enterococos, según los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A continuación, se enlistan entidades, destinos turísticos y playas que, al no cumplir los límites establecidos, representan un riesgo para la salud de habitantes y turistas nacionales e internacionales:

Entidad federativa

Destino turístico

Playa

Baja California

Rosarito

Rosarito

Rosarito I

Tijuana

Tijuana

Tijuana I

Guerrero

Acapulco

Tlacopanocha

Carabalí

Esta comisión federal coordina con las APCRS de las dos entidades antes señaladas la implementación de acciones inmediatas de saneamiento para alcanzar las condiciones óptimas en las seis playas citadas y prevenir riesgos a la salud.

México será sede de la III Cumbre Internacional sobre Políticas Exteriores Feministas en 2024, durante la 68 CSW

Durante el evento paralelo “Políticas Exteriores Feministas”, que impulsó México en el 68 período de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (68 CSW), la canciller Alicia Bárcena Ibarra anunció que nuestro país será la sede de la III Cumbre Internacional sobre Políticas Exteriores Feministas del 1 al 3 de julio de 2024, en la Ciudad de México.

Esta Cumbre fue antecedida por las ediciones que tuvieron lugar en Alemania (2022) y Países Bajos (2023), y será llevada a cabo por la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE), en conjunto con el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y ONU Mujeres.

Durante su intervención, la canciller Bárcena Ibarra destacó que las Políticas Exteriores Feministas son un instrumento innovador para eliminar las barreras estructurales e históricas que enfrentan cotidianamente las mujeres en el ámbito doméstico, laboral y en las comunidades, y debe ser inclusiva, cercana, segura y eficaz.

La III Cumbre reunirá a ministras y ministros, personas enviadas especiales de género, personas funcionarias de alto nivel de los países comprometidos con Políticas Exteriores Feministas, sociedad civil, academia y otros actores interesados para generar un espacio de diálogo, en el que se pueda compartir experiencias, buenas prácticas y retos relacionados con la implementación de las Políticas Exteriores Feministas.



Se busca también identificar oportunidades de colaboración en la creación de estrategias efectivas para promover



la igualdad de género a nivel global, en particular, sobre los temas que están siendo negociados en la actualidad, en el marco de los preparativos de la Cumbre del Futuro.

En el evento paralelo organizado en los márgenes de la CSW, organizado por la Cancillería y la Misión Permanente de México ante la Organización de las Naciones Unidas (ONU), también participó la presidenta del Inmujeres, Nandine Gasman Zylbermann, que en su discurso puntualizó que las Políticas Exteriores Feministas deben traducirse en resultados tangibles, de modo que la igualdad entre mujeres y hombres se vea y sienta en toda la política exterior, en total coherencia con nuestra Política Nacional de Igualdad.

Este evento, se realizó en el marco del Grupo de Política Exterior Feminista (FFP+), con sede en Nueva York, presidido actualmente por México y España; y contó con la participación de la primera ministra de St. Maarten, Silveria Jacobs, representante del Gobierno del Reino de los Países Bajos; la viceministra para Asuntos Multilaterales de Colombia, Elizabeth Taylor Jay; la directora de Asuntos Multilaterales de Chile, Carla Serazzi; y la representante permanente alterna de España ante la ONU, Ana Jiménez.

Por parte de los múltiples actores interesados, participaron también la directora ejecutiva adjunta de ONU Mujeres, Nyaradzayi Gumbonzvanda; la directora regional para las Américas y el Caribe de ONU Mujeres, María-Noel Vaeza; la vicepresidenta del Grupo de Trabajo de la ONU sobre Discriminación contra Mujeres y Niñas, Laura Nyirinkindi; y Fernanda Vázquez Rojas, de Elige Red México, como representante de las juventudes mexicanas.

En el marco de la Política Exterior Feminista de México se reafirma el compromiso con la eliminación de las diferencias estructurales, brechas y desigualdades de género para que ninguna mujer, joven o niña, en toda su diversidad, se quede atrás.

Ninguna forma de discriminación racial debe existir

En el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial —que se conmemora cada 21 de marzo—, la Secretaría de Gobernación (Segob) refuerza el exhorto a erradicar en el país cualquier práctica que limite u obstaculice el ejercicio de los derechos humanos de todas las personas.

En este sentido, reconoce la importancia de comunicar constantemente, a través del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), el mensaje de la no exclusión para que la población tenga presente información al respecto y cada vez más deponga actitudes discriminatorias en los ámbitos públicos y privados.

Y en particular, en lo que concierne a las niñas y adolescentes, contar con datos y elementos necesarios para contribuir a educarles, eliminar prejuicios, estereotipos y estigmas que eviten que desde ahora y en la edad adulta realicen acciones y conductas que discriminen a otras personas.

De acuerdo con la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), dicha exclusión es cualquier distinción, restricción o preferencia basada en motivos de raza, color, linaje u origen nacional o étnico, que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales.

La discriminación racial se manifiesta en:

*Actos de violencia contra cualquier persona por fisonomía o porque sean consideradas de otra raza u origen étnico.

*Impedimento al acceso a espacios públicos a personas con base en su apariencia, vestimenta o tono de piel.

*Falta de intérpretes para personas hablantes de lenguas in-

dígenas y diverso origen nacional, así como en lengua de señas en los procesos de acceso y procuración de justicia.

*Prácticas de perfilamiento racial y detenciones arbitrarias e injustificadas.

*Invisibilidad y falta de reconocimiento del pueblo afroamericano en la historia y presente del país.

*Obstaculización arbitraria de trámites legales o de expedición de documentos de identidad para personas que pertenezcan o se autoidentifiquen o reconozcan como parte de grupos étnicos u orígenes nacionales que socialmente se siguen considerando como inferiores.

De ahí el énfasis que hace el Conapred con relación a eliminar los discursos que, por motivos de tono de piel, situación migratoria, apariencia física, cultura o lengua, fomenten el racismo.

El racismo lastima la dignidad de las personas, profundiza las violencias y las desigualdades, por eso es fundamental no normalizarlo en virtud de que las narrativas de odio ponen en riesgo no solo a las personas a las cuales se dirige el mensaje de exclusión, sino a todas las que pertenecen a su colectividad.

En 1966, la Asamblea General de la ONU instó a la comunidad internacional a redoblar esfuerzos para eliminar todas las formas de discriminación racial, y estableció el 21 de marzo de cada año para dicha conmemoración.

El Estado mexicano ha presentado 13 informes con relación a la instrumentación de la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial; el último se presentó en abril de 2022 y se sustentará el próximo 9 de abril.

Para levantar una queja por un probable acto de discriminación, el Conapred pone a disposición los números telefónicos 55-5262-1490 en la Ciudad de México y 800 543 0033 en las entidades federativas. También el correo electrónico quejas@conapred.org.mx y el sitio web www.conapred.org.mx

Especialistas del INER despejan mitos y realidades sobre la cafeína



El consumo excesivo de cafeína de forma natural a través del café o té puede ser nocivo para la salud; no obstante, en ningún es caso letal, conforme a datos de la Unidad de Medicina del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) “Ismael Cosío Villegas”.

En el contexto del Día Mundial del Sueño, especialistas alertaron que la ingesta de este estimulante del sistema ner-

vioso central en forma de tabletas representa un riesgo para la vida, como ha ocurrido con deportistas que la ingirieron para mejorar su rendimiento y les ocasionó la muerte.

Una taza de café estándar contiene entre 100 y 200 mg de cafeína, por lo que un consumo saludable o no dañino puede ser de hasta cuatro tazas al día. Una dosis que pueda poner en peligro la vida tendría que ser equivalente a consumir 50 tazas de café en un lapso de tiempo muy corto; las tabletas de cafeína suelen contener 100 a 200 mg de cafeína, por lo que el consumo excesivo de éstas puede ser letal.

La cafeína es una sustancia química que causa un efecto estimulante en el sistema nervioso central que aumenta el estado de alerta y mejora la función cognitiva, disminuye el tiempo de respuesta ante un estímulo externo y aumenta la capacidad motora. Es utilizada por atletas de alto rendimiento como estimulante y por sus efectos en el sistema cardiovascular.

La cafeína se encuentra en los granos de café, hojas de té, nueces de cola y vainas de cacao. De manera natural, las plantas se emplean para protegerse de algunas plagas.

El metabolismo de la cafeína natural contenida en el café dura de dos a cuatro horas y media desde que es ingerida hasta que es eliminada. La dosis saludable, no tóxica e incluso beneficiosa es de entre dos y cuatro tazas al día, sin importar el tipo de café –americano o expreso–, ya que cambia el volumen, pero no la cantidad de mg de cafeína.

El consumo moderado tiene efectos benéficos para la salud: mejora la atención, la concentración y la coordinación psicomotora; estimula la liberación de dopamina y de adrenalina; incluso, tiene usos terapéuticos; por ejemplo, en recién nacidos prematuros con apnea central, se usa como promotor de la respiración, ya que ayuda a que el cerebro estimule los músculos respiratorios.

La evidencia científica muestra que la cafeína disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer como el de la mama, hígado y próstata; además, aumenta el metabolismo basal, es decir, ayuda al consumo de energía y, por lo tanto, a acumular menos grasa.

Cabe señalar que no es recomendable su consumo en personas que padecen insomnio, ansiedad o hipertensión mal controlada. En cambio, puede ser consumida por las personas con presión arterial adecuada.

El consumo de café puede aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y causar vasoconstricción, con el consecuente incremento de la actividad motora y sensación de inquietud. Estos síntomas desaparecen cuando el organismo elimina la cafeína.

La recomendación para quienes padecen insomnio es consumir café sólo por la mañana, para evitar que interfiera con el efecto de la adenosina, una sustancia que se acumula en el cuerpo durante el día y que es necesaria para conciliar el sueño en la noche.



Tratamiento oportuno contra tuberculosis pulmonar cura la enfermedad: INER

La tuberculosis pulmonar es curable cuando se diagnostica y trata de forma oportuna, sobre todo en los primeros dos meses después del contagio, refieren especialistas de la Coordinación de Salud Ocupacional Preventiva del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) "Dr. Ismael Cosío Villegas", de la Secretaría de Salud.

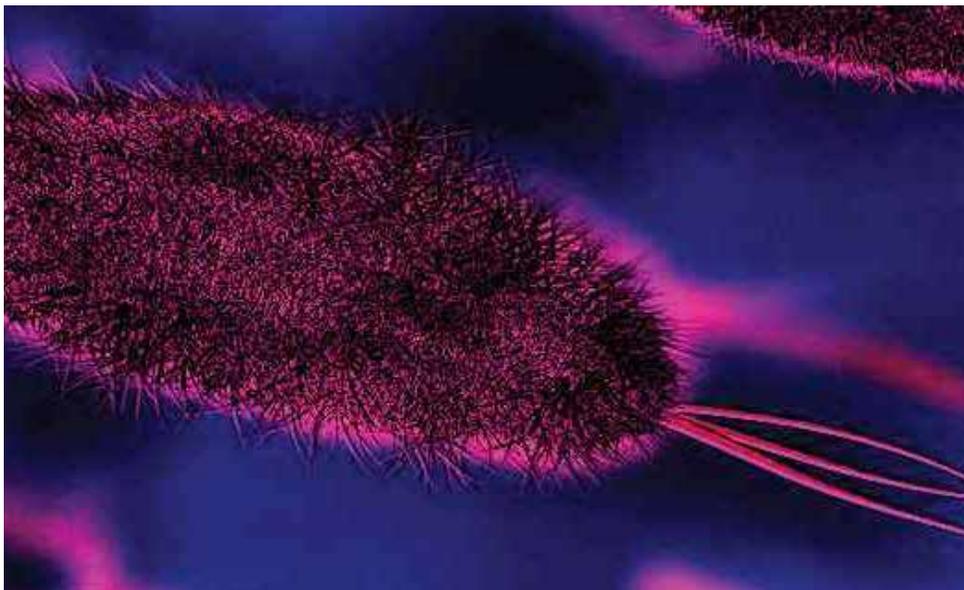
El tratamiento es gratuito en las instituciones públicas de salud y consiste en la ingesta diaria de fármacos y vigilancia médica durante al menos cuatro meses, para evitar el resurgimiento de bacterias.

La o el paciente debe acudir cada día al centro de salud para que se le suministre el fármaco contra la tuberculosis pulmonar, donde además se le practica revisión médica; en caso de que físicamente no se pueda mover, el personal médico acude a su domicilio para proporcionar el medicamento.

Como parte de la atención integral, los profesionales de la salud también aplican pruebas de detección del bacilo de la tuberculosis a quienes convivieron por lo menos seis horas con la o el paciente, con el objetivo de confirmar o descartar el contagio; si el resultado es positivo, reciben tratamiento.

La tuberculosis pulmonar se transmite vía aérea cuando la persona enferma tose o estornuda y las gotículas que expulsa son inhaladas por quien está cerca. El desarrollo de la enfermedad depende del sistema inmune y las condiciones ambientales.

En el Día Mundial de la Tuberculosis, que se conmemora



el 24 de marzo, cabe mencionar que otras formas de transmisión pueden ser la placentaria —de la madre enferma al feto— o a través de la leche materna.

En el mundo, la tuberculosis pulmonar es una de las primeras causas de enfermedad en vías respiratorias y afecta principalmente a personas que viven en condiciones de pobreza, con desnutrición, en hacinamiento, con higiene inadecuada o que consumen esteroides como tratamiento para otra enfermedad crónica.

El Día Mundial de la Tuberculosis es promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de sensibilizar a las poblaciones del mundo sobre este problema que tiene un impacto importante como causa de enfermedad y muerte.

El lema de este año es: "¡Sí! ¡Podemos poner fin a la TB!", para transmitir el mensaje de esperanza de que es posible encaminarse para cambiar la tendencia de la epidemia a través del liderazgo de alto nivel, aumento de las inversiones, adopción más rápida de las nuevas recomendaciones de la OPS/OMS, con innovaciones, acción acelerada y colaboración multisectorial.

“
AUNQUE SUENE
DECENTE, NO
CAIGA MI GENTE
”

Me llegó un mensaje
para darle clic a una liga.

Me ofrecían una tarjeta,
todo fácil... pero,
¡ESO NUNCA ES FÁCIL!



#PonteTrucha