



Mente Política y Empresarial

- Mente Política y Empresarial
- @mentepolitica_mx
- @mentepolitica_
- @mentepolitica

En Exclusiva:

ALFREDO & RAFAEL MATAMOROS DE LA HOZ

DIRECTOR COMERCIAL Y DIRECTOR GENERAL
GRUPO CLÍNICO
DE LA HOZ & CRYSTAL

RAÚL CASTILLO
ASESOR POLÍTICO
UNA TRAYECTORIA DE ÉXITO



BIENVENIDO A **CENTROS DE NEGOCIOS AVANTI SONATA**



Conoce nuestro centro

Un coworking impactante, profesional y divertido para alternar con el home office o volver tu segunda casa.



Planes a la medida para ti

- Oficinas
- Planes cowork
- Sala de juntas
- Oficinas virtuales

Obtén un **ONE DAY PASS gratis**

al presentar este anuncio en front desk o llámanos al

222 644 1100

PUEBLA SONATA

Edificio Escala, Paseo Ópera 9 int 204 segundo piso, Lomas de Angelópolis, 72830 Puebla, Pue.

@CentrosAvanti

centrosavanti.com

SERVICIOS FINANCIEROS / ASESORÍA ADMINISTRATIVA Y LEGAL
/ GESTIÓN, ASESORÍA Y TRÁMITES ANTE DEPENDENCIAS DE GOBIERNO Y SECTOR PRIVADO
/ ASESORÍA Y REGISTRO DE MARCA ANTE EL IMPI.



EMPIRE
MÉXICO

 (221) 223.30.10  (222) 887.78.49  www.empiremexico.mx  contacto@empiremexico.mx

 TORRE EJECUTIVA EL TRIÁNGULO. Piso 1. Oficina 105, Col. Las Ánimas, C.P. 72400 Puebla, Pue.

Carta del director

Estimados Lectores de Mente Política y Empresarial,

En este mes de febrero, que nos envuelve con el espíritu del amor y la amistad, nos complace dirigirnos a ustedes para reiterar nuestro firme compromiso con la imparcialidad y la pluralidad en cada palabra que compartimos a través de las páginas de nuestra revista.

En Mente Política y Empresarial, entendemos la importancia de ofrecer información objetiva y equitativa, manteniendo la integridad de nuestro medio como una fuente confiable para todos ustedes.

La diversidad de opiniones y perspectivas enriquece el debate y fomenta un entendimiento más profundo de los acontecimientos políticos y empresariales que dan forma a nuestra sociedad.

En el contexto del mes del amor y la amistad, queremos invitarlos a explorar y disfrutar de momentos especiales en algunos de los lugares más destacados de nuestra ciudad. Restaurantes como **Attico 303, Toscalia, La Choza del Pescador, Casona San Jerónimo** y **Aliere** ofrecen experiencias gastronómicas únicas que complementan perfectamente el espíritu de este mes. Celebren el amor y la amistad en ambientes acogedores y saboreen la exquisitez de la buena compañía y la gastronomía.

Agradecemos profundamente su continua confianza en Mente Política y Empresarial. Nos esforzamos cada día para ofrecerles un medio que no solo informe, sino que también promueva el pensamiento crítico y la reflexión en un entorno de respeto y apertura.

Que este mes de febrero les brinde momentos memorables, y les invitamos a seguir explorando las páginas de nuestra revista.
Con gratitud,



Atentamente,

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Ignacio Barranco Méndez".

IGNACIO BARRANCO MÉNDEZ,
*Presidente del Consejo Directivo de
Mente Política y Empresarial*

Mente Política y Empresarial



REVISTA MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL, Año 2 no. 19, FEBRERO 2024, es una publicación mensual editada por Ignacio Barranco Méndez. Dirección 9 Sur 2106 Int 205 Col. Centro, CP 72000 Puebla, Pue., Copyright Derechos Reservados © Tiraje de 5,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización por escrito del editor.

MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL
Escala Sonata - Paseo Ópera 9 Int. 204 Lomas
de Angelópolis
C. P. 72830 Puebla, Pue.
Tel. 222 6441100
WhatsApp: +52 221 223 301

CONSEJO DIRECTIVO

Ignacio Barranco Méndez / **Presidente del Consejo Directivo**

Juan Carlos Tobón Jiménez / **Miembro del Consejo Directivo**

Alejandro Armenta Rosas / **Miembro del Consejo Directivo**

Alfonso Esteban Notario Ponce / **Miembro del Consejo Directivo**

DIRECTORIO

Katia L. Castillo Ornelas / **Directora General**

Marcela Molina Fernández / **Directora de Asuntos Políticos y Empresariales**

Marycruz Barranco Martínez / **Editora en Jefe y Directora Creativa**

Luis Adrián Llanes Fernández de Castro / **Director de Relaciones Públicas**

Giovanna Sarahí López Chavez / **Consejera Editorial**

Karla Elba Barrenechea Chazari / **Relaciones Gubernamentales**

Roberto Alejandro Barranco Méndez / **Asesor Jurídico**

Gabriel Valencia Sanabria / **Asesor Jurídico**

Guadalupe Tobón Sánchez / **Web Master**

Rodrigo González Velázquez / **Fotógrafo de Portada y Publireportaje**

REDACTORES:

Karla Daniela Cruz Hernández

Sahira Denisse Serna Jacobo

Adriana Paulina Millán Álvarez

Viridiana Venta Ruiz

Silvino Cuate Escalona

COLUMNISTAS Y COLABORADORES:

Chef Antonio Méndez Guillén

Marcela Castillo Molina

Giovanna Sarahí López Chávez

Sabino Barrera

Mar Santos

José Miguel Andrade Martínez

Andrea Garulo Linares

Alberto Lastiri Yamal

Alexa Hoyos Salomón

Iván Arenas Cordero

Alejandro Romano Carús

Alejandro Vázquez Reyes

¡VISITA NUESTRO PORTAL DE NOTICIAS!

www.mentepolitica.mx

ANÚNCIATE CON NOSOTROS.

Ventas: +52 (221) 223 3010



DENTOS

Clinicare

BY
OSCAR SORIANO

EN PORTADA:



P.30

MENTE POLÍTICA

- Nayib Bukele arrasa en las elecciones de El Salvador **P.6**
- Claudia Rivera Vivanco **P.8**
- Héctor Alonso **P.20**
- Raúl Castillo: Una trayectoria de éxito **P.22**
- Bere Porquillo: Compromiso por San Andrés Cholula **P.44**

MENTE EN TINTA

- MIPyME por Puebla **P.17**
- Golden Visa: Invirtiendo en España **P.41**
- Tendencias para estrenar este 2024 **P.49**
- Febrero: Mes del amor, marketing, y el Super Bowl **P.61**
- ¿Cómo tratar el colon irritable? **P.63**

MENTE VIAJERA

- Puebla: Donde la riqueza se mide en experiencias turísticas **P.45**

EDITOR'S PICK

- El viejo oeste de Pharrell Williams **P.55**

MENTE ALTRUISTA

- "Salvemos a Benito": Un colectivo ciudadano que desafió la indiferencia **P.52**

MENTE EMPRESARIAL

- Para tener una buena reputación primero necesitas un buen propósito **P.18**
- Inversiones extranjeras: Un pilar fundamental para la salud económica de México **P.58**

PUBLIRREPORTAJE

- Las Líderes de Puebla **P.14**
- Attico 303 & La Porfi **P.27**
- Descubre la magia de Toscalia en Puebla **P.38**





Nayib Bukele arrasa en las elecciones de El Salvador

De Líder Nacional a Referente Global

En un resonante éxito que no sorprendió a las encuestas, Nayib Bukele consolidó su poder en las elecciones presidenciales de **El Salvador** este domingo. Con el **70% de los votos escrutados**, el líder de Nuevas Ideas ha asegurado un apoyo contundente con más de 1.6 millones de votos, dejando a sus competidores muy rezagados.

Desde el Palacio Nacional y ante una multitud que colmó el centro histórico de San Salvador, Bukele proclamó que El Salvador había batido récords democráticos mundiales. "Este día, El Salvador ha roto todos los récords de todas las democracias en toda la historia del mundo", afirmó el mandatario en la noche del domingo, apenas con el 70% de los votos contados.

En su discurso, Bukele adelantó sus propios datos, sugiriendo una victoria con "más del 85%" de los votos y anunciando la conquista de la Asamblea Legislativa con al menos 58 de 60 diputados. Aunque los resultados oficiales de la votación legislativa aún no se conocen, el líder ya vislumbra un inédito dominio de un solo partido en un sistema democrático.

A pesar de que la Constitución salvadoreña prohíbe la reelección inmediata, Bukele está a punto de convertirse en el primer presidente en gobernar consecutivamente en dos mandatos desde 1983. Una controvertida interpretación de la Constitución por parte de jueces afines a su partido permitió su candidatura, marcando un hito en la historia política del país. Gobiernos de diversas naciones, incluyendo **México, China, Guatemala, Honduras, Panamá y Paraguay**, felicitaron públicamente a Bukele incluso antes de que se contaran los datos oficiales del escrutinio. Esta avalancha de felicitaciones subraya la influencia y reconocimiento internacional del mandatario salvadoreño.

A pesar de la victoria de Bukele, la jornada electoral estuvo marcada por retrasos en la publicación de resultados, denuncias de fallos en la transmisión de datos y la finalización del día con apenas el **31% de los votos contados**. El Tribunal Supremo Electoral justificó la demora argumentando que algunos ciudadanos en el extranjero no pudieron votar a tiempo, ofreciendo garantías para ejercer su derecho.

Nayib Bukele consolida su poder en El Salvador con una victoria arrolladora. A pesar de las controversias sobre su reelección, el respaldo masivo y las felicitaciones internacionales sugieren un mandato robusto. El Salvador, una vez más, se encuentra en el centro de la atención política, con un líder que promete seguir dejando su huella en la historia del país.



Claudia

S

i tuviera que describirme en una sola frase sería: **Claudia Rivera** es una mujer libre. Formo parte de una familia donde lo público, lo común, fue parte de nuestra vida diaria. El pensar en las necesidades colectivas, el organizarnos para resolver los problemas de nuestro barrio, el anteponer la lu-

cha al tiempo de ocio, fueron valores que mi madre nos inculcó a sus hijos e hijas desde la más temprana infancia.

A esa vocación por el bien común le sumo mi inclinación a luchar por los derechos de las mujeres. Esa infancia cercana a mis vecinas y vecinos me hizo también darme cuenta de las profundas desigualdades que existían y siguen existiendo entre hombres y mujeres. El confrontar tus ideas, tus metas e ideales, con una realidad que te arroja a la cara injusticias y desigualdades, te planta ante una decisión: agachar la cabeza y asumir la derrota histórica y dolorosa, o ejercer plenamente la libertad para cambiar la realidad. Yo soy decisión, ante todo, decisión de vivir libre.

Por esa razón en lo personal me identifico como una mujer que ejerce en plenitud su libertad. La libertad razonada, que implica responsabilidad de no ver los problemas de los demás como problemas ajenos, sino de involucrarme en el cambio que necesitamos", comenta **Claudia Rivera Vivanco** en esta personal entrevista para **Mente Política y Empresarial**, una mujer decidida a hacer un cambio verdadero para nuestro país.

¿Cómo describirías tu experiencia como expresidenta municipal de Puebla?

«**La Presidencia Municipal de Puebla Capital** es para mí el más grande honor que he tenido hasta la fecha, más allá del cargo, por la oportunidad que me dio de incidir

directa y palpablemente en la vida diaria de mis vecinas y vecinos, representando **la Cuarta Transformación** en nuestra hermosa ciudad.

En Puebla como en todo el país, la llegada de la Cuarta Transformación representó la llegada de cambios radicales en la forma de atender los problemas de nuestro país, como la implementación de una política de seguridad pública centrada en la ciudadanía, el combate frontal a la corrupción con una gestión austera y eficiente de los recursos. Estos esfuerzos el compromiso de la 4T con un gobierno regido con los valores de autonomía, transparencia, y participación ciudadana.»

En tu trayectoria política, ¿cómo has abogado por el empoderamiento y participación de las mujeres en la política, y cuál es tu visión para fortalecer este papel en el futuro?

En mi trayectoria he estado firmemente comprometida con el empoderamiento y la participación de las mujeres en la política, abordando no solo los desafíos sino también las oportunidades para avanzar hacia una igualdad sustantiva. Enfrentando directamente la violencia política de género y los estereotipos que a menudo desalientan la participación de las mujeres en la esfera política, he trabajado para cambiar narrativas y prácticas, asegurando un ambiente más inclusivo y respetuoso para todas.

Por ello tengo un compromiso firme con la creación de espacios seguros y empoderadores para las mujeres, tanto en el ámbito político como en el social y económico. Para ello es importante continuar trabajando para eliminar las barreras estructurales que impiden la plena participación de las mujeres en la política y en todos los sectores de la vida. Esto implica seguir promoviendo políticas de igualdad de género, apoyando el liderazgo femenino y asegurando que las voces de las mujeres sean escuchadas y valoradas en la toma de decisiones. La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental, sino también un prerrequisito para el desarrollo sostenible, la democracia y el bienestar social.

Rivera
Vivanco

Fotografía de: Rodrigo González

Venue: Casa Reyna

¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las mujeres en la política?

Los principales desafíos que enfrentan las mujeres en la política se centran en la brecha de género en la representación, la violencia política de género, los estereotipos y prejuicios, y la falta de acceso a recursos y redes de apoyo. Estos obstáculos se manifiestan tanto en barreras estructurales como en actitudes culturales que restringen la participación efectiva de las mujeres en la esfera política. En México se han dado pasos muy importantes al establecer acciones afirmativas y políticas de paridad en todos los niveles de gobierno, asegurando oportunidades equitativas para que las mujeres sean electas en cargos públicos. Dentro de ellas, los mecanismos efectivos para prevenir, sancionar y erradicar la violencia política contra las mujeres, incluyendo protocolos específicos dentro de los partidos políticos y las instituciones gubernamentales, son pieza básica para que la ley no quede en letra muerta.

La Cuarta Transformación ha tomado decisiones muy firmes en ese sentido, que se refleja en un gobierno integrado paritariamente, con mujeres tomando responsabilidades que nunca habían tenido, como la **Secretaría de Gobernación y la de Seguridad Pública, hoy Seguridad Ciudadana**. Es paradigmático este cambio porque, en el caso de Gobernación, hoy es una dependencia encabezada a nivel federal no solo por una mujer, sino también por una joven. Es claro que la lucha por erradicar la violencia contra las mujeres es un esfuerzo transversal, que consigue de forma paralela beneficiar a otros sectores históricamente discriminados, como las personas jóvenes en este caso.

¿Cómo observas la situación de igualdad de género en el Estado de Puebla?

La situación de igualdad de género en el Estado de Puebla muestra avances importantes, pero aún enfrenta desafíos significativos. La **Secretaría de Igualdad Sustantiva del Estado** ha reportado un avance del **46%** en las medidas planteadas para cumplir con la Declaratoria de Alerta de Género por Violencia contra las Mujeres, emitida en 2019 para 50 municipios de Puebla debido al incremento de agresiones y feminicidios. Este avance refleja los esfuerzos realizados para atender la violencia de género y promover la igualdad; sin embargo, aún queda

un **29%** de las acciones "en proceso" y un **25%** "por atender", lo que indica que hay áreas importantes que aún necesitan atención y desarrollo.

El gobierno del Estado destacó la realización de 181 acciones con el objetivo de que la Federación avale el cumplimiento de la medida. Además, resaltó esfuerzos como la conformación de nuevas Unidades de Igualdad Sustantiva en las dependencias del gobierno, la capacitación de personal en temas de igualdad y género, y el apoyo a la instalación de instancias de la mujer en municipios, lo que demuestra un compromiso con la creación de un entorno libre de violencia para las mujeres.

Estas acciones son parte de un esfuerzo más amplio por parte del gobierno estatal para consolidar un Pue-

bla igualitario e inclusivo, trabajando en colaboración con diversas instituciones y la sociedad civil. A pesar de los avances, el reconocimiento de que aún existen desafíos, como el rezago en la creación de instancias para la mujer en algunos ayuntamientos y la necesidad de mejora en la coordinación y recursos, señala la importancia de continuar trabajando de manera diligente para avanzar en la igualdad de género y el respeto por los derechos de las mujeres en Puebla.

Es evidente que estas acciones, mientras no se reflejen en un descenso claro y perceptible de la violencia contra las mujeres, especialmente la violencia feminicida, es insuficiente, razón por la cual todas y todos debemos contribuir en combatir este doloroso flagelo; aquellos que ocupan posiciones de poder deben comprometerse con la lucha, y la ciudadanía no debe cesar en sus exigencias de justicia y resultados palpables.



En tu opinión, ¿cuál es la importancia de la representación equitativa de género en la toma de decisiones políticas?

No puede existir democracia real en nuestro país si a la mitad de la población se le relega, invisibiliza o se le trata como ciudadanía de segunda. Por ello es fundamental la existencia de una representación balanceada que permita abordar de manera más efectiva las desigualdades y enriquece el proceso de toma de decisiones con una diversidad de perspectivas. Además, la presencia equitativa de mujeres y hombres en espacios políticos promueve la igualdad de género, sirve como un modelo a seguir para futuras generaciones y contribuye al desarrollo sostenible y al bienestar social general.

E

n Puebla tenemos un largo camino que recorrer. Muchas reformas constitucionales, como la Paridad en Todo, aún están pendientes de materializarse en todos los órdenes de gobierno. Nuestras autoridades tienen una deuda pendiente con las mujeres, pues la desigualdad no puede combatirse

si no existe un compromiso claro para llegar a esa representatividad igualitaria.

Aquí es importante que todas y todos seamos conscientes de que medidas como las acciones afirmativas no tienen por objeto privilegiar a un sector de la población, como es el caso de las mujeres, sino que existen para corregir una desigualdad previa que les impide competir en condiciones de igualdad. La exclusión de nosotras de los espacios decisorios, de la educación universitaria, de los altos cargos en el mundo empresarial, entre otros espacios, ha provocado que en muchas ocasiones las mujeres tengan un déficit de experiencia en comparación con los hombres, que tienen más facilidad de llegar a esos espacios. Precisamente por esta situación las acciones afirmativas deben acompañarse de acciones concretas para fortalecer las capacidades de las mujeres.

Aquí es importante que todas y todos seamos conscientes de que medidas como las acciones afirmativas no tienen por objeto privilegiar a un sector de la población, como es el caso de las mujeres, sino que existen para corregir una desigualdad previa que les impide competir en condiciones de igualdad. La exclusión de nosotras de los espacios decisorios, de la educación universitaria, de los altos cargos en el mundo empresarial, entre otros espacios, ha provocado que en muchas ocasiones las mujeres tengan un déficit de experiencia en comparación con los hombres, que tienen más facilidad de llegar a esos espacios. Precisamente por esta situación las acciones afirmativas deben acompañarse de acciones concretas para fortalecer las capacidades de las mujeres.

¿Cuál es el diagnóstico que puedes compartirnos sobre el desarrollo económico y social de México y de Puebla?

A poco menos de un año de finalizar el primer sexenio de la Cuarta Transformación, podemos esbozar con claridad lo que representa el cambio verdadero en materia de desarrollo económico. En estos años hemos observado una política que ha tenido como eje el fortalecimiento de la infraestructura, promover la innovación, apoyar a las pequeñas y medianas empresas (PyMEs), fomentar la educación y capacitación de calidad, y mejorar los servicios de salud y bienestar social. Este enfoque no solo ha logrado estimular el crecimiento económico, sino también asegurar que este crecimiento beneficie equitativamente a toda la población, reduciendo las desigualdades y mejorando la calidad de vida de la ciudadanía.

El **desarrollo de la infraestructura** ha sido una prioridad, con inversiones en transporte, comunicaciones y servicios públicos, para facilitar el comercio y la movilidad, así como para atraer inversiones. La posición de nuestra entidad como nodo comercial e industrial en el centro de México conlleva un mejor aprovechamiento de estas acciones de obra pública realizadas por el gobierno federal. Sin embargo, el signo más importante de este sexenio es el énfasis en atender las causas, que para el caso de los problemas económicos una parte fundamental reside en la educación y capacitación de calidad, que permitiría a la ciudadanía de Puebla aprovechar las oportunidades que ofrece el desarrollo económico. Esto incluiría programas de educación técnica y profesional que estén alineados con las necesidades del mercado laboral, así como el fomento de la educación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida.

¿En materia de seguridad y el bienestar de los ciudadanos cómo observas a Puebla?

Te compartía anteriormente el enfoque en las causas, que es **una estrategia transversal** en la toma de decisiones dentro de la Cuarta Transformación. Este enfoque es más pronunciado en el problema de la inseguridad, que es multifactorial y obedece en buena parte a la falta de oportunidades que generó el periodo neoliberal. Por esa razón la atención a la inseguridad ha sido multidimensional, incluyendo estrategias de prevención del crimen, fortalecimiento de las instituciones de seguridad, y políticas sociales orientadas a reducir la desigualdad y promover la inclusión.

En ese sentido, hemos observado que la Cuarta Transformación significa mejorar la capacitación y equipamiento de las fuerzas policiales para que puedan responder de manera efectiva y respetuosa a los desafíos de seguridad. Esto implica no solo inversiones en tecnología y recursos, sino también en programas de formación continua que enfatizan el respeto a los derechos humanos y las técnicas de policía comunitaria.

La **política de pacificación** implementada por nuestro **presidente Andrés Manuel López Obrador** ha tenido como eje la efectiva comunicación y colaboración a nivel municipal, estatal y federal, para asegurar una respuesta coordinada y eficaz contra el crimen organizado y otras formas de delincuencia. Si no estructuramos adecuadamente las estrategias de combate a la inseguridad, no es posible que rindamos resultados efectivos.

Y aunque no corresponde directamente a la estrategia de seguridad, la política de bienestar es parte fundamental de la visión implementada, que ha tenido por objeto promover el acceso a educación de calidad y oportunidades de empleo digno como pilares fundamentales para combatir la pobreza y la desigualdad, factores que están estrechamente relacionados con los niveles de inseguri- ▶

dad. Programas de apoyo a emprendedores y pequeñas empresas, así como iniciativas de formación profesional y técnica, han generado nuevas oportunidades económicas para la ciudadanía.

¿Cómo se puede detonar el turismo en la capital poblana?

Para detonar el turismo en la capital poblana, la visión se enfocaría en destacar y aprovechar su rica herencia cultural, su excepcional gastronomía y su diversidad natural, creando una oferta turística atractiva tanto para visitantes nacionales como internacionales. En cualquier caso la estrategia debe incluir la promoción intensiva de la gastronomía poblana, reconocida mundialmente por su diversidad y sabor, mediante festivales gastronómicos y rutas culinarias que permitan a los visitantes experimentar la autenticidad de la cocina local.

En segundo lugar, las tareas de restauración y valorización del patrimonio histórico, preservando los edificios emblemáticos y promoviendo el centro histórico a través de recorridos temáticos que narran la rica historia y arquitectura de Puebla, son fundamentales para seguir fortaleciendo el papel de nuestra Ciudad como destino obligado.

Aquí retomo la política cultural implementada por el presidente Andrés Manuel a nivel nacional: el fomento de las artes y la cultura juega un papel crucial, organizando eventos que resalten la riqueza artística y cultural, desde artesanías hasta festivales de música y danza. La mejora de la infraestructura turística ha sido esencial para asegurar una experiencia de calidad para los visitantes, mejorando la conectividad y los servicios turísticos. El proyecto del **Tren Maya** es la muestra clara de ello.

En suma, no se trata de captar afluencias de turistas sino también asegurar que el turismo beneficie al desarrollo económico local y al bienestar de la población poblana, respetando su herencia y promoviendo la sostenibilidad.

¿Cómo se puede detonar el turismo en la capital poblana?

Para fortalecer la colaboración entre el gobierno local y la sociedad civil, es fundamental adoptar un enfoque inclusivo y participativo que fomente la transparencia, la comunicación abierta y el compromiso mutuo. Este enfoque implicaría crear espacios y mecanismos que permitan a la sociedad civil participar activamente en la toma de decisiones, la planificación y la implementación de políticas públicas.

En este punto es fundamental hacer realidad una auténtica democracia participativa, haciendo de las mesas de diálogo y foros de consulta una práctica no solo cotidiana sino también efectiva, donde representantes de

la sociedad civil, incluidas organizaciones no gubernamentales, grupos comunitarios, académicos y expertos, puedan aportar sus perspectivas, conocimientos y experiencias en temas específicos. Estos espacios son fundamentales para generar el intercambio de ideas y permitir que las voces de diferentes sectores de la sociedad sean escuchadas y consideradas en el proceso de toma de decisiones.

En ese sentido, la visión de gobierno abierto es la vía para garantizar la transparencia y el acceso a la información pública. La publicación proactiva de datos gubernamentales, la simplificación de los trámites para acceder a la información y la utilización de plataformas digitales para facilitar la interacción entre el gobierno y la ciudadanía son medidas básicas

¿Cómo puede fortalecerse la colaboración entre el gobierno local y la sociedad civil?

Para fortalecer la colaboración entre el gobierno local y la sociedad civil, es fundamental adoptar un enfoque inclusivo y participativo que fomente la transparencia, la comunicación abierta y el compromiso mutuo.

Este enfoque implicaría crear espacios y mecanismos que permitan a la sociedad civil participar activamente en la toma de decisiones, la planificación y la implementación de políticas públicas. En este punto es fundamental hacer realidad una auténtica democracia participativa, haciendo de las mesas de diálogo y foros de consulta una práctica no solo cotidiana sino también efectiva, donde representantes de la sociedad civil, incluidas organizaciones no gubernamentales, grupos comunitarios, académicos y expertos, puedan aportar sus perspectivas, conocimientos y experiencias en temas específicos. Estos espacios son fundamentales para generar el intercambio de ideas y permitir que las voces de diferentes sectores de la sociedad sean escuchadas y consideradas en el proceso de toma de decisiones.

En ese sentido, la visión de gobierno abierto es la vía para garantizar la transparencia y el acceso a la información pública. La publicación proactiva de datos gubernamentales, la simplificación de los trámites para acceder a la información y la utilización de plataformas digitales para facilitar la interacción entre el gobierno y la ciudadanía son medidas básicas que ya han probado ser efectivas.

¿Alguna frase que te represente?

Me viene a la mente una frase de nuestro presidente Andrés Manuel que resumen muy bien la razón por la que yo y muchos otros más, participamos en política: **"La transformación que estamos llevando a cabo consiste, precisamente, en purificar la vida pública de México."** de decisiones, la planificación y la implementación de políticas públicas.



***LA PRESIDENCIA
MUNICIPAL DE
PUEBLA CAPITAL
ES PARA MÍ EL
MÁS GRANDE
HONOR QUE HE
TENIDO HASTA
LA FECHA.”***



 *Claudia Rivera Vivanco*

 *@riveravivanco_*

 *@RiveraVivanco_*



LAS LÍDERES DE PUEBLA

Las **Líderes de Puebla**, la distinguida comunidad de mujeres empresarias que se ha destacado durante tres años consecutivos al sumar e impulsar diversas marcas a nivel nacional e internacional, se enorgullece de promover el desarrollo personal y profesional de sus afiliadas a través de valores fundamentales como la amistad y el respeto.

Este año, Las Líderes de Puebla establecen el compromiso de consolidarse como una asociación de empresarias de élite, dedicadas al crecimiento profesional y a la excelencia

empresarial. En la rueda de prensa, se presentó al nuevo comité de Las Líderes de Puebla, compuesto por cuatro destacadas empresarias en áreas clave como derecho, capacitación y coaching empresarial, relaciones públicas, marketing y *styling*.

La integración de estas empresarias al comité representa un paso significativo en la evolución y profesionalización de nuestras integrantes. Se introducirán nuevas políticas de ingreso, convivencia y mejora continua, las cuales incorporan procesos y procedimientos organizacionales para elevar el estándar de calidad de la asociación y fortalecer los lazos entre las afiliadas.

En este contexto, se anunció la primera capacitación del año, diseñada exclusivamente para las Líderes de Puebla. Este evento marcó el inicio de una serie de iniciativas y actividades planificadas a lo largo del año, enfocadas en el crecimiento profesional y la excelencia empresarial.

Expresamos nuestro agradecimiento a nuestros miembros y a la comunidad en general por su apoyo continuo. Las Líderes de Puebla continúan comprometidas con el éxito y el desarrollo integral de todas nuestras integrantes.

PERFIL

Mujeres **NSE AB, C+**, profesionistas, empresarias y/o emprendedoras. Destacadas en su ámbito profesional, amplia trayectoria.

HABILIDADES

Deben contar con competencias actitudinales y comportamentales, tales como respeto, imparcialidad, tolerancia, confidencialidad, reserva en el manejo de información y ética; así mismo, habilidades de comunicación asertiva, liderazgo y resolución de conflictos.

DYAN MORALES PRESIDENTA

Fundadora de **Las Líderes de Puebla** e **Insight PR**; agencia de relaciones públicas, comunicación y eventos. Especialista en marketing, publicidad, relaciones públicas, además de coordinación y comercialización de eventos sociales, políticos, empresariales y deportivos. Generando alianzas estratégicas con diversas empresas y medios de comunicación, para dar a conocer y posicionar a las marcas con las que ha colaborado.

ISELA SÁNCHEZ SOYA VICEPRESIDENTA

Maestra en derecho, con una amplia trayectoria en el litigio, especializada en materia mercantil, contractual y familiar, siguiendo el legado de su padre en el despacho Salamanca y Asociados. Cuenta con la licenciatura en Administración de Empresas Turísticas; es miembro de **Asociaciones Civiles Poblanas**, entre ellas **AMEXME**, altruista y publi relacionista. Actualmente forma parte de la Coordinación del **Senador Alejandro Armenta**.



YARI DURAN DIRECTORA DESARROLLO ORGANIZACIONAL

Psicóloga, especialista en Inteligencia Emocional por la Universidad Anahuac. Maestrante en Educación Emocional. Certificada como **Coach Internacional** por el **Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey** y el **International Coaching Technologies (ICT)**. Certificada como **Master Speaker** y miembro activo de la **International Coaching and Speaker Federation**. Empresaria poblana, fundadora de **Vitamina Mental**, empresa dedicada a la capacitación empresarial a través de la cual se ha consolidado como **Mentora de Mentores** de la mejor empresa para trabajar en México, según el ranking de LinkedIn 2023.

ALEJANDRA MARTÍNEZ SPÍNDOLA DIRECTORA DE RELACIONES PÚBLICAS

Maestra en Derecho, Fashion Stylist y Promotora Cultural. Creó el movimiento **#tehuavajera** para mostrar al mundo la riqueza de los textiles artesanales. En 2016 fundó **Xhunca Store**, marca de moda mexicana contemporánea, con la cual ha exhibido sus diseños en la **Cámara Nacional de la Industria del Vestido**, en el Consulado de México en Orlando, Florida, en diversas ciudades de Europa, así como en el Programa **"HOY"** del canal 2 de Televisa, también en la Expo Intermoda y próximamente en Exintex. Además, es asociada de: **50+1 Capítulos Oaxaca y Puebla**, **Rotary Club Lomas de Angelópolis**, **Puebla** y **Fashion Group International**.

MARIANA SÁNCHEZ DIRECTORA DE MARKETING

Marketing Consultant y Directora General en **Monstruo Canela Agencia Creativa** enfocada en Marketing Digital desde hace 10 años. Ha gestionado diversos proyectos culturales, artísticos y gastronómicos; durante su trayectoria profesional, también ha creado contenido para diversas revistas y plataformas digitales. Su pasión es desarrollar el **personal branding** de mujeres empresa para ayudarlas a alinear la comunicación interna/externa, crear alianzas estratégicas, entregar resultados medibles a sus clientes, y continuar creando campañas creativas exitosas.



in in

AGENCIA DE BIENES RAÍCES

VENTA DE

CASAS, TERRENOS Y DEPARTAMENTOS

    @ininbienesraices  ininbienesraices.mx

 Av. Del castillo 5500, Plaza Pabellón Lomas,
Valle Real San Andres Cholula,
Puebla, Segundo piso local: 8A

 Inin Ventas: 222.813.5273

ALEJANDRO BETANZOS R.
Director

MIPyME POR PUEBLA

Según el **INEGI**, en el Estado de Puebla **hay más de 344 mil unidades de negocio**, conformadas en su mayoría por las Micro, Pequeñas y Medianas empresas, este sector productivo es el mayor generador de empleo, es por eso la importancia de poner sobre la mesa de análisis la actividad económica de estas unidades.

Es por ello, que un grupo de ciudadanos activistas tomamos la iniciativa de formar el colectivo **MIPyME Por Puebla**, con el objetivo de construir una agenda inclusiva que escuche a todos los sectores productivos, sin importar su tamaño, ubicación o nivel de ventas, para este colectivo la pluralidad es vital.

El **Senador Alejandro Armenta**, ha sido un aliado en todo este proceso, gracias a su apertura y diálogo estamos vinculando toda la información generada por este colectivo, dándole dinamismo a su agenda legislativa.

Dicho lo anterior, estamos recorriendo las distintas regiones económicas del Estado, escuchando y dialogando, el objetivo de nuestro foros regionales es identificar los principales problemas por los cuales las unidades de negocio, no pueden crecer o desarrollarse de forma natural, la instalación de mesas temáticas nos permite segmentar dichas propuestas e identificar los focos rojos de las regiones.

Cabe mencionar, que buscamos diversificar los temas a discutir, para que el interesado o interesada en asistir a este tipo de foros realmente encuentre un espacio de libre expresión y construcción de acuerdos, creemos en la participación ciudadana como vehículo social.

Aunado a esto, estamos llevando a cabo foros académicos, ya que se busca complementar el trabajo realizado en campo con la orientación y expertiz de la academia, es fundamental para estructurar las propuestas y los esfuerzos colectivos.

En lo personal es muy motivante ver cómo este movimiento crece y crece, tener aforos completos, escuchar cómo la gente se apasiona al dar su opinión y experiencia desde su negocio, este motor económico es el principal engranaje.

En conclusión, te quiero invitar a que te sumes a este gran colectivo, solo tu conoces los problemas que aquejan a tu negocio, tu eres quien levanta y cierra la cortina, tú eres quien con mucho ánimo se madruga y desvela para cumplir las ventas que requieres... Te necesitamos, **súmame**.

“Un grupo de ciudadanos activistas tomamos la iniciativa de formal el colectivo MIPyME Por Puebla, con el objetivo de construir una agenda inclusiva que escuche a todos los sectores productivos...”



**ALBERTO
LASTIRI
YAMAL**

Poblando de corazón, contador público de profesión... aficionado a la naturaleza y al arte. Actualmente, encabezo un movimiento mediático titulado "Energía Joven", el cual tiene como objetivo la apertura de espacios y diálogo para los jóvenes.

PARA TENER UNA BUENA REPUTACIÓN PRIMERO NECESITAS UN BUEN PROPÓSITO

POR: **DARPAN**
CREADOR DEL MÉTODO **ENTREPREMISSION**

“CRECER PERSONALMENTE O MORIR JUNTO CON LA ORGANIZACIÓN”.
-DARPAN

Hacer algo para lo que eres bueno, pero que también disfrutas hacer, que además suponga un reto un poco mayor a lo que estás acostumbrado, hacerlo con personas con las que disfrutas estar, por un bien o una causa mayor que uno mismo, para mejorar la vida de los demás, teniendo cierto grado de autonomía en la tarea a realizar, para alguien a quien sabes que le importas y que cuida de ti, sintiéndote útil, alineado con las causas que defiendes y lejos de las prácticas que aborreces, para permanecer automotivado, disfrutando de lo que haces por el solo placer de hacerlo, pero sabiendo que te pagan bien... todo ello es una mezcla muy difícil de alcanzar, más que una sopa de pez globo. Cualquier error en el proceso puede aniquilar tu motivación y hacer que tengas que empezar de nuevo.

La motivación requiere de autoconocimiento, planeación y entrenamiento. Si naciste entre 1981 y 1996, durante la *generación Y* o *millennial* eres más idealista, cuestionas todo, pero incluso, aún dentro de esa categorización, los que nacieron en los ochenta tienden a separar muy claramente la vida profesional de la personal. Mientras que los millennials más jóvenes (nacidos en los noventa), por el contrario, solamente quieren trabajar en

algo que disfrutan y tienen que estar muy satisfechos.

Esto trae algunas consecuencias naturales consigo. Los emprendedores con más experiencia y sabiduría, enfocan su esfuerzo en objetivos de negocio un tanto más alejados de un verdadero propósito, mientras que los que tienen cuando mucho 33 años, en mayor medida tienen un propósito en mente, aunque no lo hayan logrado pulir aún lo necesario debido a su juventud, a costa de una mayor experiencia en el mundo de los negocios.

Si el planteamiento fuera así de simple, le apuesto al propósito de la juventud. Las personas que durante el 2020 tenían más de 30 años, son quienes más sufren a causa de esta separación de intereses inherentes a su época. Aunque he tenido clientes mucho

más jóvenes, muy maduros para su edad, con los mismos problemas, digamos que es una probabilidad y no una norma. Los nacidos entre **1990 y 1996** (los millennials más jóvenes), encuentran más rápido la motivación al inicio de sus carreras, antes de pasar varios años en el limbo como el resto de nosotros, sin saber qué falló y tener que volver a empezar.

Por otro lado, son los más jóvenes, nacidos después de **1997 (y hasta 2009)**, quienes son más conscientes del cambio social y la sostenibilidad ambiental. La desventaja que tienen es que aún no llegan a posiciones de poder en las que puedan tomar decisiones que nos ayuden a los mayores a salir del problema que hemos creado. A ellos, hay que ayudarlos a poder llegar más rápido a donde ya saben que quieren llegar.



Si eres un *achiever*, generación Y, del subsegmento late millennial y naciste en los años ochenta, te interesa ser único, coleccionar logros y posesiones además de relaciones sólidas. Es muy probable que tengas un deseo de pertenecer y ser aceptado, pero es importante evaluar si ese deseo proviene de una auténtica empatía y conexión significativa o si simplemente estás tratando de cumplir con las expectativas de los demás. A veces, esto puede llevar a tratar de complacer a demasiadas personas, más de las que puedes manejar. Es probable que sacrifiques el tiempo de tu familia por conseguir más logros y que estés compensando algo que no has encontrado adentro.

Una vez pasado el asunto de la edad y el propósito, es necesario enfocarnos en una cosa más: El crecimiento personal. Se le llama crecimiento personal a todas aquellas actividades que tienen como objetivo mejorar el potencial, talento, conciencia, trabajo y capacidad para aumentar la prosperidad y alcanzar los sueños. En esencia, son acciones que permiten mejorarse a uno mismo/a y al enfoque que tiene hacia la vida, trabajando en los aspectos a desarrollar en una persona.

En palabras de **Ray Dalio, fundador de Bridgewater**, calificado como el mayor fondo de cobertura (*Hedgefund*) del mundo en 2013 y **la persona #79 más rica del mundo** por **Bloomberg** en 2020, hay una fórmula "**Sueños + Realidad + Determinación = Una vida exitosa**".

En su libro: "**An Everyone Culture: Becoming a Deliberately Developmental Organization**" **Robert Kegan** y **Lisa Laskow Lahey**, describen que la causa más común de burnout no es la sobrecarga de trabajo, sino trabajar sin experimentar tu crecimiento personal. Señalan también que es muy importante tener una oportunidad para trascender nuestras debilidades en el lugar de trabajo, en lugar de ocupar tiempo de la empresa en ocultar nuestras deficiencias.

El mundo cada vez es más volátil, incierto, complejo y ambiguo, y los cimientos de las organizaciones son las personas que conforman la empresa, por lo que es necesario ligar los objetivos de negocio con los de desarrollo personal, acercándonos cada vez más a ser una organización enfocada en el desarrollo. El desarrollo personal no es una moda, ni debe ser solo una razón para buscar prestaciones adicionales, sin un propósito como el solo tener bocadillos libres, áreas de descanso, esparcimiento o gimnasio en la oficina, sino que se vuelve la gasolina y la maquinaria para crecer los límites de la organización en conjunto.

La relación entre el potencial humano y el potencial organizacional debe alcanzarse en un balance, de lo contrario la segunda queda limitada por la primera. Satisfacción personal, la búsqueda de significado, felicidad y satisfacción al experimentar el propio crecimiento, reconociendo y superando las propias limitaciones, convirtiéndonos más en

lo que venimos a hacer, así como las comisiones, sueldos, bonos, y demás prestaciones... todo debe encontrarse en el mismo lugar de trabajo, encontrando un nuevo ingreso: el regalo de nuestra labor día a día.

Es necesario integrar el desarrollo personal directamente en el trabajo, ayudar a la gente a maximizar el aprendizaje al recibir y dar retroalimentación y entrenamiento para lograr que el desarrollo personal y el del negocio sean una sola cosa. **Bob Kegan** señala que cuesta el doble de energía fingir y esconder quién realmente eres, que ser honesto, además de esta manera puedes crecer y tener el soporte para hacerlo.

Cuando el crecimiento personal comienza a desdoblarse, impacta el revenue del negocio. Cuando fallamos y lo reconocemos, creamos las condiciones para aprender y mejorar nuestra flexibilidad.

La retroalimentación debe ser cada vez más una manera en la que mostremos nuestro interés por los demás, en lugar de la manera tradicional de regaño o de querer controlar, o sobresalir y minimizar al otro, aceptando que podemos hacer más y ser mejores y que tenemos debilidades.

Durante el libro, los autores plantean una buena analogía: para ser un gran tenista tienes que trabajar en tu "revés", donde te sientes menos cómodo. La mayoría de nuestras limitaciones vienen de los problemas que nos genera el sentirnos confiados de más o tener poca autoestima.

Si además de no trabajar en esas limitaciones, el trabajo carece de sentido, las personas buscan actividades afuera de él que les provean de ese sentido, a menudo en forma de voluntariado. La respuesta es integrar el servicio a los demás y el sentido que la gente obtenga de ese servicio, en el trabajo, mezclándolo en la cultura.

Es innegable que cuando sentimos nuestro propio crecimiento y cuando participamos en actividades que también ayudan a otros (incluido ayudar a nuestros colegas a crecer), podemos experimentar verdadera riqueza en forma de felicidad sostenida a largo plazo. Esta forma de riqueza no se puede obtener en el sueldo solamente.

**"REGOCÍJATE CON
TUS IMPERFECCIONES
O MUERE DE HAMBRE
CON TU EGO".
-BRYAN UNGARD,
DECURION**



DARPAN (ALEX VILLALPANDO)



@DARPAN_REVEAL



@DARPAN_BODHI



HÉCTOR ALONSO

PLATICAMOS DE LA TRAYECTORIA DEL EX-REGIDOR DEL AYUNTAMIENTO DE PUEBLA Y EX-DIPUTADO LOCAL ELECTO EN 3 OCASIONES EN LAS LEGISLATURAS LVI, LVIII, Y LA LV EN EL CONGRESO DEL ESTADO PUEBLA.



“ MI EXPERIENCIA MÁS SATISFACTORIA HA SIDO REPRESENTAR A LOS POBLANOS EN EL CONGRESO DEL ESTADO.

¿Cuánto tiempo llevas en la labor social?

44 años al servicio de los poblanos.

¿Cuál ha sido su experiencia más satisfactoria hasta este día?

Representar a los poblanos en el Congreso del Estado, ayudándolos promoviendo leyes útiles como **el Tribunal de lo Contenciosos Administrativo, la ley de Protección Civil vigente, las mejoras a la ley de Condominios al Estado de Puebla**, entre otras.

¿A qué retos te has enfrentado derivado de tu labor?

A la lucha contra la corrupción.

¿Qué le recomendaría a los jóvenes que buscan aportar a mejorar las condiciones sociales?

Que estudien y se preparen conociendo las leyes y la administración pública para servir con eficiencia, puesto que hay muchos aficionados que dicen servir y sólo buscan dinero.

¿Qué nos puedes decir sobre Héctor Alonso en el aspecto personal?

Es una persona con vocación de servicio, nació en Puebla, estudio en el Centro Escolar Niños Héroes de Chapultepec hasta nivel preparatoria, Economía en la Universidad de las Américas Puebla, Abogado por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, siendo **regidor del Ayuntamiento de Puebla y diputado local electo en 3 ocasiones en las legislaturas LVI, LVIII y la LV en el Congreso del Estado de Puebla.**

¿Qué te llevó a dedicarte a la labor social?

El ver carencias en escuelas poblanas, unidades habitacionales y fraccionamientos, el realizar labor social me produce satisfacción, si alguien necesita ayuda y puedo dársela, simplemente se la doy.



¿Podrías contarnos sobre tus próximos proyectos?

Buscar mejorar en la educación y sus servicios teniendo escuelas de calidad con instalaciones dignas bien equipadas, maestros y maestras con salarios dignos, tanto en escuelas públicas como privadas.

La educación es la solución, México y Corea tenían el mismo nivel de desarrollo, en 1980 dedicaron gran parte de su presupuesto a proyectos educativos, 44 años después ellos fabrican automóviles, electrodomésticos con marcas propias, y nosotros seguimos maquilando para otros países, ellos elevaron su nivel de ingreso per cápita y educativo, nosotros no.

RAÚL CASTILLO

UNA TRAYECTORIA DE ÉXITO

Platicamos con el asesor político y su importante trayectoria incluyendo cargos como Secretario de Organización y Secretario General del Comité Directivo Estatal. Asumiendo de igual manera la tarea de convertirse en el primer Subsecretario de Gobernación del Estado de Puebla en 1984 con el Gobernador Guillermo Jiménez Morales.

¿Cómo describirías tu personalidad y enfoque en la vida?

Mi personalidad se define por ser una persona tenaz, altamente capaz y profundamente luchadora. Siempre estoy decidido a alcanzar mis metas y mantengo una rutina diaria disciplinada que ha sido clave a lo largo de los años.

Mi afición por el deporte perdura desde hace más de 50 años, con la natación como actividad diaria, aunque en mi juventud participé en diversas disciplinas como el fútbol, hockey sobre ruedas (logrando un campeonato en la **BUAP**) y racketball (con títulos en eventos como el del estado mayor).

Mi compromiso con la salud incluye una alimentación saludable y un cuidado constante de mi cuerpo y mente. Además, me considero una persona espiritual y mis *hobbies* abarcan la lectura, el arte, la cultura y por supuesto, la política.

¿Cómo surge tu interés por participar en la política? Platícanos la historia.

Desde la niñez, supe que nací con la convicción de servir a mi bello estado y ayudar a la gente. Mi interés se consolidó liderando en la universidad y, posteriormente, en el ámbito juvenil de mi partido. Estas experiencias fueron las que me abrieron las puertas a lo que soy hoy.

¿Cuál ha sido hasta este momento la satisfacción más importante de tu carrera política?

Aunque tengo varias satisfacciones, la más especial y que más marcó mi vida fue cuando mi madre (en paz descanse) me dijo que: "no anduviera de alborotador en la universidad que, ¿qué iba a ser de mí cuando fuera grande?" y le dije: "Madre, voy a ser diputado" y unos años más tarde le lleve mi constancia de mayoría representativa de la **Cámara de Diputados del Congreso del Estado de Puebla**.

¿Cómo ves a Puebla en los próximos años?

La transformación que vive el país será crucial para las próximas generaciones, quienes enfrentarán desafíos significativos. Mi deseo es que Puebla crezca y se vuelva aún más importante, aprovechando su potencial para convertirse en una de las ciudades más destacadas del país y del mundo.

¿Frase que te definiría?

¿Qué frase te definiría? Siempre he sido un seguidor fiel del trabajo de **Benito Juárez**. Su frase "**Malditos aquellos que con sus palabras defienden al pueblo, y con sus hechos lo traicionan**" me define profundamente. También, me identifico con la parte de la frase de mi gran amigo **Luis Donald Coloso**: "**Provengo de la cultura del esfuerzo y no del privilegio.**"

Fotografía de: Rodrigo González

Venue: Casa Reyna



//////

**“LE DIJE: “MADRE,
VOY A SER DIPUTADO”
Y UNOS AÑOS MÁS
TARDE LE LLEVE MI
CONSTANCIA DE MAYORÍA
REPRESENTATIVA DE LA
CÁMARA DE DIPUTADOS
DEL ESTADO DE PUEBLA.”**

¿Qué es lo que más disfrutas de ser asesor político?

Realmente disfruto todos los aspectos de ser asesor político. Descubro cómo mis opiniones, modo de pensar y análisis impactan y ayudan a quiénes los reciben. Y te das cuenta como tu experiencia y conocimientos abren puertas a nuevos caminos y me conectan con personas que ni imaginaba conocer.

Cuéntanos un poco de tu trayectoria política.

Mi trayectoria comenzó a una edad temprana. A los 19 años, lideraba en el ámbito juvenil, y luego asumí diversos cargos en el Partido Revolucionario Institucional, incluyendo secretario de organización y secretario general del comité directivo estatal. Fui **Diputado Local de la XLVIII Legislatura** a la edad de 30 años, luego fui el **Primer Subsecretario de Gobernación en el Estado de Puebla en 1984** con el **Gobernador Guillermo Jiménez Morales**. He desempeñado roles significativos a nivel local y nacional, colaborando con gobernadores como **Pepe Murat, Fidel Herrera, Rafael Moreno Valle**, entre otros, presidentes municipales y actualmente soy asesor del **Secretario del Trabajo en Puebla, Gabriel Biestro**.

¿Qué anécdota te marcó a lo largo de tu trayectoria política?

A lo largo de los años, muchas anécdotas me han marcado y enseñado lecciones valiosas. Una que definitivamente cambió el rumbo del país y mi carrera política fue cuando mi amigo **Luis Donaldo Colosio** me invitó a su **gira en Tlaxcala**. Durante ese viaje, conversamos sobre desafíos políticos y seguridad, sin saber que sería la última vez que lo vería antes de la trágica noticia.

¿Qué mensaje le darías a las nuevas generaciones que buscan dedicarse a la política?

Mi mensaje es que se preparen y sean constantes en sus objetivos, ya sea en la política o en cualquier otro ámbito. La disciplina, dedicación, entrega y sacrificio son fundamentales en cualquier área, y la lucha por los sueños siempre puede llevar al éxito. Lo digo como alguien que fue joven y nunca se rindió en la persecución de sus sueños desde la infancia.



**“REALMENTE DISFRUTO
TODOS LOS ASPECTOS DE
SER ASESOR POLÍTICO.
DESCUBRO CÓMO MIS
OPINIONES, MODO DE
PENSAR, Y ANÁLISIS
IMPACTAN Y AYUDAN A
QUIÉNES LO RECIBEN.”**



José Raúl Castillo Ramírez



@RaulCastilloRmz



ÁTICO
303

LAS MEJORES VISTAS
NOS PERTENECEN



PRÓXIMAMENTE ANGELÓPOLIS
MAESTRO
DOBEL[®]
TEQUILA

EVITA EL EXCESO

www.alcoholinformate.org.mx

En el corazón de la ciudad, entre las calles que narran historias de sabores perdurables, se encuentra ático 303, un restaurante que va mas allá en la gastronomía para ofrecer una experiencia culinaria única caracterizado por autenticidad en donde cada bocado cuenta una historia de tradición y pasión.

Al ingresar a Ático 303 podrás observar lo encantadora que es la catedral de Puebla, ya que el restaurante tiene la mejor vista de la misma. En el menú podrás encontrar recetas auténticas en donde los chefs han perfeccionado cada plato para ofrecer un sabor inigualable que despierta los sentidos. Desde los clásicos hasta las creaciones innovadoras, cada opción será agradable para los paladares más exigentes.



“UNA
EXPERIENCIA
CULINARIA
ÚNICA”



Más que un restaurante, Ático 303 se esfuerza por ofrecer una experiencia gastronómica completa, cada detalle está diseñado para deleitar tus sentidos y transportarte a un viaje culinario que fusiona la historia, la pasión y el sabor.



Si buscas una experiencia gastronómica que va más allá de lo ordinario, "Ático 303" es el destino perfecto. Reserva tu mesa ahora y déjate llevar por un festín de sabores auténticos que tocan el alma y alimentan el espíritu. ¡Bienvenido a un lugar donde cada plato cuenta una historia y cada comida se convierte en un recuerdo inolvidable!

ático
303



Cantina La Porfi

En el bullicioso panorama culinario de nuestra ciudad, emerge un rincón donde la creatividad se encuentra con la tradición. En Cantina La Porfi podrás encontrar variedad de platillos y coctelería única que cumplirá con todas tus expectativas.

CANTINA Y ANTOJERÍA LA PORFI

Sumérgete en un ambiente contemporáneo que combina elegancia y calidez. Este espacio fue creado para ofrecer experiencias memorables y donde cada ocasión se convierte en una oportunidad para explorar nuevos sabores de comida y bebida.

“

Cantina La porfi te espera con las puertas abiertas todos los días en Portal Morelos, centro histórico de Puebla.

”



www.imperiomex.com



Imperiomex

**Diseñamos, construimos
y mejoramos.**

Somos una constructora Poblana y creemos en las personas como tú, que son el motor de México, la razón por la que nos inspiramos en conectar familias con su hogar ideal, hacer realidad tu visión, desarrollar tu proyecto, simplemente construimos los cimientos de tus sueños, por ti somos Imperiomex.

CONTACTO

contacto@imperiomex.com
22 25 68 79 52

Calle 35 Norte, Del Valle 1051
Villa San Alejandro, 72090 Puebla, Pue.

GRUPO CLÍNICO



ALFREDO MATAMOROS

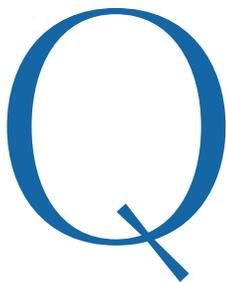


RAFAEL DE LA HOZ



*El Director General, **RAFAEL DE LA HOZ**, y el Director Comercial, **ALFREDO MATAMOROS**, de **GRUPO DE LA HOZ & CRYSTAL** nos platican en esta exclusiva entrevista su importante labor al frente de uno de los grupos de laboratorios más importantes del país.*

Fotografía de: Rodrigo González



¿UÉ NOS PUEDEN DECIR SOBRE RAFAEL DE LA HOZ Y ALFREDO MATAMOROS EN EL ASPECTO PERSONAL?

RAFAEL DE LA HOZ: «Soy un científico nacido en Martínez de la Torre, Veracruz. Represento orgullosamente a la tercera generación de químicos en mi familia, siguiendo el curso del objetivo principal que es trabajar para y por los pacientes.

Me comprometo enteramente con mi trabajo y mi familia. Me considero también una persona curiosa, buscando fundamentos y el porqué de cada cosa. Siempre estoy buscando el camino más adecuado para lograr los retos que se van presentando a lo largo de mi carrera. Disfruto mucho interactuar con los estudiantes para encaminarlos y transmitirles la importancia de conocer todo el ámbito que engloba la salud. Considero ser paciente, humano y responsable; mis dos grandes pasiones son la música y la pesca.»

ALFREDO MATAMOROS: «Soy originario de la ciudad de Puebla. Considero ser una persona que nunca se detiene ante un nuevo proyecto, al contrario, los considero retos a superar. Soy un empresario que ejerce en diferentes ámbitos y a cada uno de mis proyectos le brindo todo mi tiempo, dedicación y pasión. Disfruto el poder ayudar a las personas en la medida de mis capacidades cuando así se requiere. Me gusta mucho colaborar con todo mi personal, ya que disfrutamos lo que hacemos, siempre intento que se sientan cómodos para ser el mejor equipo posible, ya que los considero a cada uno de ellos como parte mi familia.»

¿CÓMO SURGE EL GRUPO CLÍNICO DE LA HOZ & CRYSTAL? PLATÍQUENOS LA HISTORIA.

«Nuestro grupo clínico comienza gracias a la innovación de **Laboratorios Crystal** con las pruebas COVID en la modalidad drive thru de la mano con el soporte científico de **Laboratorios de la Hoz** quienes llevaban el diagnóstico molecular al ser de los primeros laboratorios que contaba desde el inicio con la acreditación por parte del **InDRE**.

Sumando esfuerzos de ambas partes, se consolida así el Grupo Clínico de la Hoz & Crystal, el cual tiene la finalidad de crear centros integrales de atención a la salud, brindando confianza y comodidad a los pacientes en nuestra **Matriz Centro (Puebla)**, **Matriz Norte (Monterrey)** y todas nuestras sucursales.»



¿CUÁL HA SIDO HASTA ESTE MOMENTO LA SATISFACCIÓN MÁS IMPORTANTE AL FRENTE DE GRUPO CLÍNICO DE LA HOZ & CRYSTAL?

«Hasta ahora ha sido el lograr posicionarnos como una de las cinco integradoras más grandes del país, llevando nuestros servicios de calidad del sector privado al sector público.

Esto nos ha permitido brindar atención personalizada a nuestros pacientes; y por otro lado, apoyar a estudiantes de ciencias de la salud económica y académicamente, esto mediante el apoyo a sus proyectos de tesis desde nivel licenciatura hasta postgrados, de manera que contribuimos en la formación de nuevos profesionales de la salud con calidad académica y humana, impactando y mejorando así los servicios de salud.»



*“Lograr posicionarnos
UNA DE LAS CINCO
INTEGRADORAS MÁS
GRANDES DEL PAÍS,
llevando nuestros
servicios de calidad del
SECTOR PRIVADO al
SECTOR PÚBLICO.”*





¿PODRÍAN PLATICARNOS SOBRE LOS SERVICIOS QUE OFRECEN LOS LABORATORIOS?

«Ofrecemos un grupo de servicios integrales y complementarios como estudios de laboratorio, desde química clínica, hasta inmunología, hematología diagnóstica y biología molecular; por otro lado, contamos con estudios como son ultrasonido y rayos X; asimismo, tenemos un gran equipo de nutrición y fisioterapia.»

PODRÍAN PLATICARNOS, ¿CÓMO SE VISUALIZAN A MEDIANO Y LARGO PLAZO?

«Consideramos que a mediano plazo podremos ser una empresa consolidada siempre para beneficio de las diferentes áreas de la salud del país, ofertando no sólo servicios de diagnóstico, sino también de tratamiento.»

Nuestro principal objetivo a largo plazo es posicionarnos como el grupo más importante de referencia a nivel nacional.»

FRASE FAVORITA:

“

El MAYOR RIESGO es no correr ningún riesgo. En un mundo que cambia rápidamente, LA ÚNICA ESTRATEGIA que sin lugar a dudas fallará es la de no tomar riesgos”.

-MARK ZUCKERBERG,
emprendedor de internet y cofundador de Facebook



M

ENSAJE QUE LE DARÍAN A NUESTROS LECTORES?

«A lo largo del camino y del tiempo hemos aprendido que la experiencia no se adquiere necesariamente con la edad y el tiempo, si no que se va tomando de lo aprendido, de los errores y aciertos propios y de la gente que nos rodea, tomando siempre lo bueno y dejando de lado lo malo, esto a través de ejercicios de introspección, siempre en pro de los pacientes y de la salud, ya que en este rubro no hay margen de error.»

¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAN DE SU CARRERA PROFESIONAL?

«Nos mueve ayudar a la gente a mejorar su salud a través de fundamentos e innovación científica.»

¿QUÉ PROYECTOS TIENEN A FUTURO PARA EL GRUPO CLÍNICO DE LA HOZ & CRYSTAL?

«Llegar a lugares que están más alejados del apoyo médico y a poblaciones vulnerables, esto a través de un proyecto de expansión que tiene como objetivo la ampliación y el sustento de los servicios de salud, en este y otros estados.»





*A lo largo del camino y del tiempo hemos aprendido que la experiencia no se adquiere necesariamente con la edad y el tiempo, si no que se va tomando de lo aprendido, de los errores y aciertos propios y de la gente que nos rodea, **TOMANDO SIEMPRE LO BUENO Y DEJANDO DE LADO LO MALO**, esto a través de ejercicios de introspección, siempre en pro de los pacientes y de la salud, ya que en este rubro no hay margen de error.”*

**- RAFAEL DE LA HOZ
& ALFREDO MATAMOROS**



GRUPO CLÍNICO



@GRUPOCLINICO.DELAHOZCRYSTAL



GRUPO CLÍNICO DE LA HOZ



Descubre LA MAGIA DE Toscalia EN PUEBLA



En el corazón de Puebla, el restaurante Toscalia emerge como un rincón gastronómico que fusiona la esencia de la antigua Toscana con el vibrante espíritu de la Italia contemporánea. Un lugar cálido, sorprendente y acogedor, donde cada detalle está meticulosamente diseñado para ofrecer una experiencia gastronómica auténtica y única.

UBICACIÓN PERFECTA PARA UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Situado en **Boulevard Atlixco no. 31, esquina Av. Juárez, Col. La Paz, CP. 72160 Puebla, Puebla**, Toscalia se erige como un oasis culinario en la ciudad. Sus puertas abren un mundo de colores, música, texturas y aromas que inspiran y transportan a cada comensal, despertando todos los sentidos.





EVENTOS INOLVIDABLES Y PROMOCIONES IRRESISTIBLES

Desde despedidas de soltera hasta baby showers, en Toscalia organizamos eventos que quedan grabados en la memoria. Además, los lunes son ideales para disfrutar de nuestra **coctelería con la promoción 2x\$220**, mientras que el vino del mes se ofrece a un precio especial. Para aquellos que aman las mañanas, contamos con paquetes de **desayunos desde \$122.00** y **brunches desde \$160.00**.

HORARIOS PARA CUALQUIER HORA DEL DÍA

Abrimos nuestras puertas para ti de **lunes a domingo**, con horarios pensados para adaptarse a tus planes: **lunes de 13:30 a 23:00**, **martes a sábado de 9:00 a 23:00**, y los **domingos de 9:00 a 19:00**.

DESCUBRE *Toscalia*:
DONDE LA TRADICIÓN SE FUNDE
CON LA MODERNIDAD EN CADA
BOCADO. TE ESPERAMOS.

DIVERSIDAD GASTRONÓMICA PARA TODOS LOS MOMENTOS DEL DÍA

Desde desayunos llenos de sabores italianos, pasando por almuerzos y cenas que te transportarán a la Toscana, Toscalia ofrece una variedad de opciones para satisfacer cualquier antojo. La fusión de cocina italiana, mediterránea y mexicana crea un menú diverso y emocionante.

SERVICIOS QUE HACEN LA DIFERENCIA

En Toscalia, la atención al cliente va más allá de la mesa. Ofrecemos servicios como comida para llevar, asientos al aire libre, estacionamiento exclusivo, televisión, sillitas altas para bebés y acceso para silla de ruedas. Además, nuestro restaurante cuenta con un área de niños cerrada y servicio de niñera los sábados y domingos.





barbarista

*un espacio con carácter,
un café sin pretensiones.*



Cholula

*Calle 8 Pte.103
San Andrés Cholula, Puebla*



Angelópolis

*Osa Mayor 2902, dentro
del Mercado Prissa
Reserva Territorial Atlixcáyotl*



Plaza Eterea

*Reserva Territorial
Atlixcáyotl,
Santa Fe, Puebla, Pue.*

[f](#) [@](#) [@barbarista.mx](#)

Golden Visa: INVIRTIENDO EN ESPAÑA

Cuando se trata de inversiones, adquirir una propiedad en el extranjero siempre ha sido atractivo para los compradores, con el tiempo las posibilidades de adquirir un bien fuera del país han ido incrementando además de que existe más información lo cual hace que los compradores tengan más confianza al realizar el trámite.

En los últimos años **Madrid** se ha convertido en el nuevo Miami para los mexicanos, conforme a los datos del gobierno español sobre Inversión Extranjera Directa, desde el año 2020 los mexicanos han invertido más de **700 millones de euros** en el sector inmobiliario y la construcción en España.

De acuerdo con datos preliminares del Institute of International Finance, durante 2022 'se escaparon' alrededor de **137,000 millones de dólares** de 5 de las economías más grandes de la región, 41% más que en 2021. Mucho de ese dinero se ha dirigido a Miami; sin embargo, las afinidades lingüísticas y culturales han llevado consigo una parte a **España**.

Agentes inmobiliarios aseguran que los mexicanos, argentinos, peruanos y colombianos son quienes más buscan propiedades. Un gran **beneficio** que obtienen los inversionistas es la golden visa, la cual agiliza los permisos para residencia de extranjeros que gaste al menos **500,000 euros en bienes**.

La **Golden Visa** es una medida destinada a **inversores** y su núcleo familiar, para facilitarles la entrada y/o permanencia en España.

Al obtener la Golden Visa, el inversor adquiere los siguientes beneficios:

- Residir y trabajar en España
- Mantener y renovar este visado con un solo ingreso en el territorio
- Renovar el visado de forma indefinida si se mantiene la inversión
- Obtener un permiso de residencia
- Obtener un segundo pasaporte
- Llegar a obtener la nacionalidad española por residencia.



**ALEXA
HOYOS
SALOMÓN**

*Licenciada en Estrategias
Financieras y Contaduría
Pública*

*CEO en Atmosférica Real
Estate y Emprendedora.*



GOLD★SECURITY

BY EMPIRE



CURSOS DE SEGURIDAD PÚBLICA



ESPECIALIZACIONES TÁCTICAS



**CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO
DE PERSONAL DE SEGURIDAD**



**GRUPOS TÁCTICOS A NIVEL
NACIONAL**



SERVICIOS DE CHOFERES



**COLOCACIÓN DE PERSONAL DE
SEGURIDAD PRIVADA, INTRAMUROS:
(FRACCIONAMIENTOS, EMPRESAS,
ENTRE OTROS)**



CAPACITACIÓN ACADÉMICOS

TU SEGURIDAD EN LAS MEJORES MANOS



CARRETERA FEDERAL ÁTLIXCO, KM 6.5, LETRA A, INTERIOR 1, PISO 1,
CP. 72830, SAN BERNARDINO TLAXCALANCINGO, PUEBLA.

[222] 887-7849

CONTRATACIONES@GOLDENEMPIRE.COM



Bere Porquillo

Compromiso por San Andrés Cholula

¿Qué nos puedes decir sobre Berenice en el aspecto personal?

Soy **Berenice Porquillo Salgado**, orgullosamente sanandreseña, una abogada apasionada y comprometida con mi profesión y la acción social. Mi trayectoria incluye en el sector privado como abogada litigante y posteriormente en el servicio público, me he desempeñado como **juez calificador, Secretaria de Gobernación y actualmente como Regidora de Gobernación, Justicia, Seguridad Ciudadana y Protección Civil**, representando con orgullo los ideales y principios que una persona servidora pública debe portar, enaltecer y con ello prestar con eficacia sus servicios hacia la ciudadanía.

Me gustaría compartirles, que actualmente se encuentra en análisis en la Comisión de Educación Pública, Actividades Culturales, Deportivas y Sociales, un Punto de Acuerdo que presente ante el Cabildo junto con el **Regidor José Ángel Minutti Lavazzi**, para declarar el 8 de febrero de cada año, como "**Día Municipal de la Lucha contra la Homofobia, la Lesbofobia, la Transfobia y la Bifobia**", es imperativo generar acciones de gobierno que contribuyan a visibilizar a las minorías, porque "a todas las personas, todos los derechos humanos". Mis acciones están alineadas con estos principios, promoviendo la sororidad femenina y contribuyendo al empoderamiento de las mujeres en San Andrés Cholula y Puebla.

¿Cómo surge tu interés por participar en la política? Platicanos la historia.

Mi interés por la política surge desde muy pequeña, una niña que defendía la justicia desde sus primeros años de escuela. Y ahora desde un profundo compromiso social y el deseo ferviente de contribuir al cambio en mi comunidad.

Me impulsa la convicción de que a través de la participación activa en la política puedo ser un agente de cambio positivo. En este sentido, visualizo a San Andrés Cholula en los próximos años como un lugar próspero y vibrante, donde se fortalezca la identidad local y se promueva un desarrollo sostenible e inclusivo.

Como **aspirante a la presidencia municipal de San Andrés Cholula**, busco liderar iniciativas que impulsen el crecimiento económico, la educación de calidad y el bienestar social. Mi visión incluye la implementación de políticas públicas que fomenten la participación ciudadana y la inclusión de todas las voces en la toma de decisiones.

Además, me propongo trabajar en proyectos que destaquen la riqueza cultural y natural de nuestra región, atrayendo no solo a visitantes, sino también generando un sentido de pertenencia y orgullo entre mis paisanos.

La colaboración con la comunidad, el sector empresarial y otros actores clave será esencial para construir un San Andrés Cholula más fuerte y equitativo.

Podrías platicarnos, ¿Cómo ves a San Andrés Cholula en los próximos años?

Veo a San Andrés Cholula no solo como un lugar con potencial significativo, sino como un tejido vibrante de oportunidades y prosperidad en constante expansión.

San Andrés y sus iglesias ofrecen un místico recorrido de apreciación de arte y arquitectura del barroco mexicano, es lo que nos hace únicos en el mundo, recibimos extranjeros nacionales e internacionales, somos un Municipio rico en tradiciones que se mantienen a pesar del desarrollo desacelerado de la parte de Lomas de Angelópolis.

En mi visión, este municipio se erige como un faro de desarrollo, donde la identidad local se fortalece a través de la preservación de nuestras riquezas culturales y la promoción de actividades turísticas que destaquen nuestra historia única.

Considero esencial seguir impulsando proyectos que no solo engrandezcan la imagen de San Andrés Cholula, sino que también nutran la participación activa de la comunidad en la construcción de su propio destino. Proyectos que estimulen



Veo un San Andrés con más y mejores oportunidades para todas las familias y para ello necesitamos la colaboración de todas y todos.

la economía local, generen empleo y mejoren la infraestructura, contribuirán al crecimiento sostenible y al bienestar general de los residentes.

Veo un San Andrés con más y mejores oportunidades para todas las familias, y para ello necesitamos la colaboración de todas y todos.

¿Qué frase te definiría?

La frase que me define es **"Porque Sí Se Puede"**.

Esta frase la hice mía cuando en casa pasamos una situación muy complicada, con la salud de mi hija, como saben tengo trillizos. El panorama era muy difícil, los médicos aseguraban que no sobreviviría, sin embargo, siempre estuvo presente la esperanza en mi familia. Nos aferramos a nuestra fe y a Dios para salir adelante. Mi hija está completamente sana y fuerte.

En todo momento la tengo presente, y de manera profesional, refleja actitud positiva, mi convicción de que es posible lograr cambios y mejoras en la sociedad, así mismo resaltar mi compromiso con la



filosofía humanista, contribuyendo siempre a la transformación del bienestar de la ciudadanía.

Adoptar esta frase como mi lema personal busca inspirar confianza y motivación en la comunidad, transmitiendo el mensaje de que, con esfuerzo, esperanza, bienestar y unidad, podemos construir un futuro mejor para San Andrés Cholula.

¿Cómo logras el equilibrio entre la política y la familia?

Para mí, mantener el equilibrio entre la política y mi familia implica reconocer el papel transformador de las mujeres en la sociedad actual. Estamos desafiando activamente estereotipos arraigados que limitan las posibilidades de las mujeres, y yo, como madre y esposa, personifico esa lucha. La sororidad, la solidaridad entre mujeres, juega un papel crucial en este equilibrio.

Porque sí se puede.



Creo fervientemente en la idea de que el empoderamiento femenino no solo es individual, sino también colectivo. La sororidad entre mujeres es un lazo que nos une, fortaleciéndonos mutuamente en nuestros diversos roles y aspiraciones. En mi participación política, no solo busco destacar mi propio desarrollo, sino también abogar por el avance de otras mujeres, reconociendo que juntas somos más fuertes.

Es fundamental desafiar la percepción obsoleta de que una madre comprometida en la política descuida a su familia. Mi participación activa en la política es una forma de abogar por un cambio cultural, donde las mujeres no se vean limitadas por roles predefinidos. La



sororidad se convierte en una fuerza que nos impulsa a equilibrar nuestras responsabilidades familiares con el deseo de contribuir al cambio social y político.

¿Cómo aumentarías el turismo en San Andrés Cholula?

Propongo la implementación de estrategias integrales de promoción turística, mejoras en la infraestructura turística y la organización de eventos culturales atractivos.

La colaboración con sectores locales será fundamental para ofrecer experiencias auténticas a los visitantes. Al destacar los encantos que hacen único a San Andrés Cholula, podemos atraer a más turistas, contribuyendo así al desarrollo económico y cultural de la región.

 **Bere Porquillo**

 **Amigos de Bere Porquillo**

Puebla:

Donde la riqueza se mide en experiencias turísticas

EN EL CORAZÓN DE MÉXICO, EL ESTADO DE PUEBLA SE ERIGE COMO UN DESTINO CULTURAL Y TURÍSTICO DE EXCEPCIÓN. MÁS ALLÁ DE SUS IMPONENTES PAISAJES Y SU RICA HISTORIA, LA DERRAMA ECONÓMICA GENERADA POR EL TURISMO SE CONVIERTE EN UN MOTOR CLAVE PARA EL DESARROLLO Y LA PROSPERIDAD DE ESTA REGIÓN.





E

sta ciudad reconocida por su arquitectura colonial, gastronomía única y arraigada tradición artesanal, atrae a visitantes nacionales e internacionales ávidos de experiencias auténticas. La ciudad de Puebla, declarada **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, es un crisol de influencias que se reflejan en sus calles adoquinadas y edificios históricos. Además, la presencia de emblemáticos destinos como **Cholula**, con la pirámide más grande del mundo en volumen, añade un atractivo arqueológico a la oferta turística del estado.

LA DERRAMA ECONÓMICA COMO CATALIZADOR DE DESARROLLO EMPRESARIAL

La afluencia constante de turistas no sólo enriquece la experiencia cultural, sino que también se traduce en una significativa derrama económica. Hoteles, restaurantes, comercios locales y servicios turísticos florecen, generando empleo y oportunidades de negocio para los habitantes de Puebla. La demanda de productos artesanales, gastronómicos y *souvenirs* contribuye a la revitalización de las economías locales, consolidando a Puebla como un destino donde la riqueza se comparte y se multiplica.

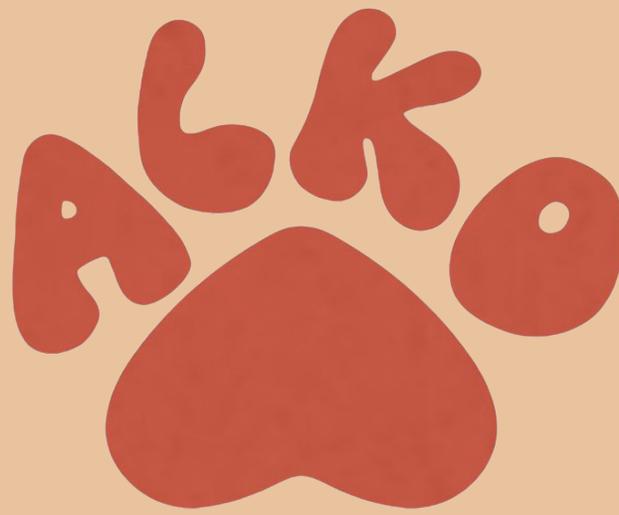
IMPACTO SOCIAL: FOMENTANDO EL ORGULLO POBLANO

La derrama económica del turismo no solo tiene un impacto cuantificable en términos financieros, sino que también despierta un sentido de orgullo y pertenencia entre los residentes de Puebla. La preservación y promoción de la identidad cultural se convierten en prioridades, ya que la comunidad se involucra activamente en la conservación de su patrimonio, consciente de que el turismo no solo es una fuente de ingresos, sino también un medio para transmitir la historia y la herencia poblana.

SOSTENIBILIDAD Y FUTURO

El turismo sostenible emerge como un componente esencial en el crecimiento de Puebla. La preservación del entorno natural, la promoción de prácticas responsables y el desarrollo de iniciativas eco-amigables aseguran que la derrama económica del turismo sea un fenómeno duradero y beneficioso a largo plazo. El compromiso con la sostenibilidad no solo preserva la belleza de Puebla, sino que también garantiza un flujo constante de visitantes interesados en destinos responsables y auténticos.

En el crisol cultural que es Puebla, la derrama económica del turismo no solo se traduce en cifras financieras, sino que se convierte en el motor que impulsa el desarrollo empresarial y social. La riqueza de este estado va más allá de sus recursos naturales y patrimonio histórico; radica en la capacidad de sus habitantes para compartir su cultura y recibir a aquellos que buscan experiencias auténticas. Puebla, donde la riqueza se mide en experiencias turísticas, destaca como un ejemplo inspirador de cómo el turismo puede ser un catalizador de prosperidad y crecimiento.



2217182336

THE BARF

ALIMENTO QUE DA VIDA

- Sin conservadores
- Sin colorantes
- Reduce los problemas bucales como el sarro y la gingivitis
- Aporta más brillo al pelo.
- Ofrece una dieta natural y balanceada
- Mejora la digestión
- Da longevidad



Tendencias para estrenar ESTE 2024



Inauguramos el segundo mes del año, así que haremos un recap de las tendencias que marcaran esta **Primavera – Verano 2024** y hablaremos más a fondo de mis 2 favoritas.

- **Hombreras poderosas:** Los 80's están de vuelta con hombros marcados y cinturas definidas.
- **Polos:** Este 2024 regresan las playeras polo.
- **Microfaldas y shorts:** Esta temporada toca enseñar mucha pierna. Shorts y faldas entre más minis mejor.
- **Bolsos XL:** El maxi bolso será el accesorio favorito de la temporada.

Ahora si mis 2 favoritas de la temporada:

- **Coquette Aesthetic:** Empecemos por entender el significado de la palabra. *Coquette* es una palabra francesa que significa coqueta. Y ahora si te preguntaras porque hay moños por doquier? Pues la respuesta es que los lazos están presentes por todos lados y todo comenzó en la semana de la moda donde celebridades e influencers usaban moños hasta en los filtros de Tik Tok, la inspiración de esta tendencia viene del ballet que busca romantizar la vida co-

tidiana y ser extremadamente femenina. Para llevar esta tendencia con todo es necesario sumarle a los lazos, prendas de encaje, vestidos florales, faldas tableadas, perlas y porque no hasta corazones, el peinado y el maquillaje no se quedan atrás, el peinado es muy fácil, recoge tu cabello en media coleta o cóleta completa y coloca un moño xl, en cuanto al maquillaje consiste en tonos *nude* o rosas en los labios, sombras brillantes y *cat eye*, blush rosado y listo.

Si te consideras una mujer soñadora, romántica y femenina este es tu momento de brillar:

- **Mob Wife Aesthetic:** Esta sin duda es mi favorita, la clave de esta tendencia es la inspiración de las mujeres de la mafia y al pensar esto viene a mi mente **Elvira** de **Scarface**. La opulencia de los años **70's, 80's y 90's** de las mujeres italoamericanas que representaban los excesos, el glamour, la opulencia, el lujo y el poder es fascinante. Los elementos clave para esta tendencia son los abrigos de piel con mucho volumen, joyas llamativas en color dorado, prendas ajustadas, *animal print*, los lentes de sol enormes, uñas rojas, peinados voluminosos con mucho movimiento y maquillaje intenso, sombras y delineador entra más negro mejor, para los labios los tonos más usados son el rojo por supuesto, los colores café y nude intensos con mucho *gloss*.

Pero lo más importante para esta tendencia es que seas una mujer con confianza y poder.

Al igual que el estilo coquette, la tendencia *mob wife* busca empoderar a las mujeres.

¿Y tú cuál te atreves a usar esta temporada?



MARCELA CASTILLO MOLINA

Licenciada en Derecho, experta en Diseño y Asesoría de Imagen. Está certificada en Asesoría de Imagen y Personal Shopper por el MFL Fashion School de Miami.

Más de 7 años de experiencia en la industria de la imagen y la moda.



Vestido: **Solace London** vestido de fiesta Maeve (Farfetch: \$16,158). Bolso: **Zadig & Voltaire** bolsa de hombro con estampado de leopardo y placa del logo (Farfetch: \$12,569). Barra de Labios: **Chanel Rouge Allure Velvet 60 Intemporelle** (Chanel, \$930)



VÁZQUEZ REYES
Especialidades Dentales

D · H · E
dental
health
Especialidades



Puebla:

Calle 2 Sur 4703, Las Palmas,
72550, Puebla, Pue.

(222) 232 1811

Tlaxcala:

Carr. Sta. Ana - Tlaxcala 125,
Industrial, 90802 Chiautempan, Tlax.

(246) 464 1445

www.vazquezreyes.com



dentistasvr



@dentalhealthesp



alejandro.vazquez.reyes



@dentistasvazquezreyes



Puebla
Contigo y con rumbo
Gobierno Municipal

Secretaría de
Economía
y Turismo

PUEBLA
· Ciudad Patrimonio Mundial ·

autoart

WORLD
PUEBLA

WHITE MIRROR
EXPERIENCES
TOUR 2024

EL SHOW DE AUTOS Y ARTE MÁS IMPORTANTE DE AMÉRICA
¡REGRESA A PUEBLA!

VIERNES
19 DE ABRIL 2024
7:30^{PM}

CIERRE AVENIDA JUAREZ ENTRE 13 Y 15 SUR

DRESS CODE OBLIGATORIO: **BLANCO Y/O PLATA**

UNA PRODUCCIÓN DE AUTOART WORLD ORGANIZATION

“Salvemos a Benito”

UN COLECTIVO CIUDADANO
QUE DESAFÍO LA INDIFERENCIA

La historia de Benito, la jirafa que luchó por una mejor calidad de vida, es un reflejo de la movilización ciudadana que desafió la indiferencia y transformó un problema local en un fenómeno nacional. Desde la promesa incumplida de un nuevo hogar hasta la viralización en redes sociales, la campaña “**Salvemos a Benito**” se convirtió en un grito colectivo que resonó más allá de las fronteras de **Ciudad Juárez**.

EL ORIGEN DE LA LUCHA

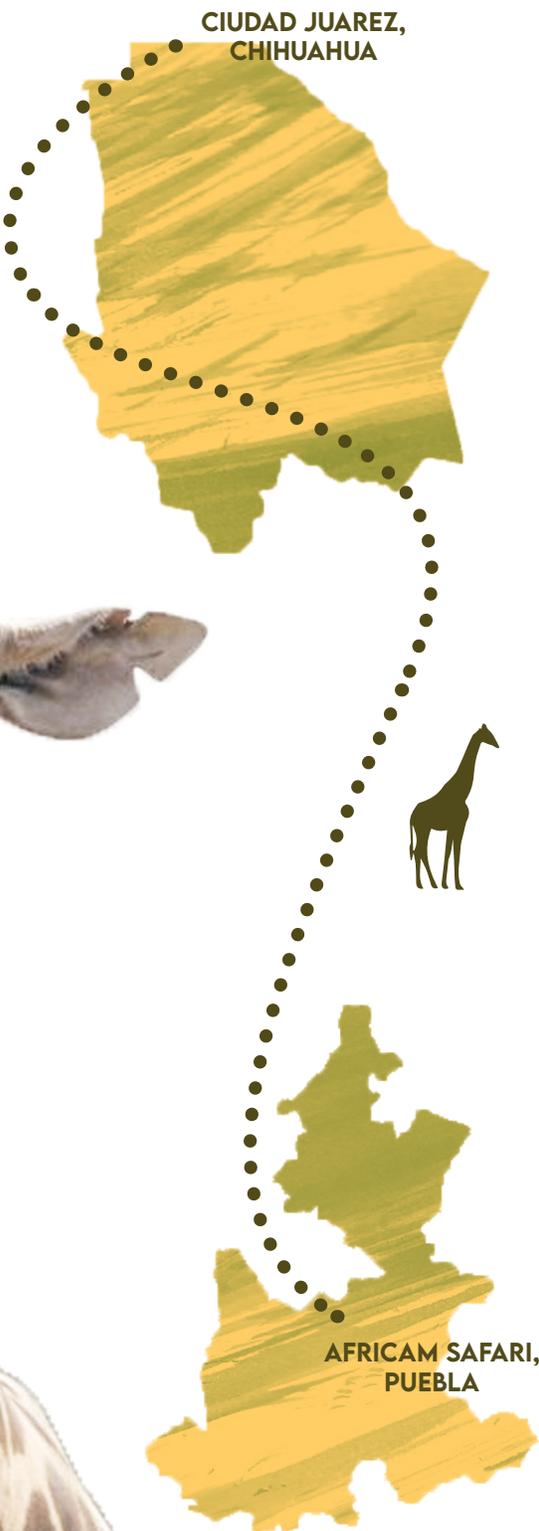
Perla, una activista de **Somos su Voz**, recuerda el momento de pánico cuando la comunidad temió lo peor para Benito. A pesar de las promesas gubernamentales de un refugio adecuado, el invierno amenazaba la vida del nuevo inquilino. Así nació “Salvemos a Benito”, un movimiento centrado en la jirafa que buscaba protegerla de las condiciones adversas y de la negligencia que parecía acecharla.

DENUNCIAS Y SEÑALAMIENTOS

Perla apunta al veterinario **Mario de León** como uno de los responsables menos mencionados en esta historia. Acusado de corrupción y falta de ética profesional, De León certificó el cuartito improvisado como adecuado para Benito, a pesar de las condiciones insatisfactorias. La triste historia de **Modesto**, la jirafa anterior, bajo la supervisión del mismo veterinario, añadió combustible a la indignación.



Foto: Cuantoscurro



CIUDAD JUAREZ,
CHIHUAHUA

LA REALIDAD DE BENITO

La situación de Benito era desoladora. La falta de actividades, el entorno deprimente y la desidia administrativa marcaban sus días. Ni siquiera quería ingresar a la antigua vivienda, contaminada con los restos de Modesto. La falta de limpieza y la ausencia de preparativos adecuados para recibir al nuevo habitante eran evidencia de un descuido flagrante.

LA BATALLA CIUDADANA

A lo largo del año pasado, el colectivo "Salvemos a Benito" libró una batalla incansable. Recogieron firmas, organizaron ruedas de prensa y presentaron amparos, pero el impacto real se hizo evidente cuando, gracias a la red sociodigital **X**, el caso trascendió fronteras y se convirtió en un fenómeno nacional en diciembre de 2023.

VIRALIZACIÓN EN LAS REDES SOCIALES

A lo largo del año pasado, el colectivo "Salvemos a Benito" libró una batalla incansable. Recogieron firmas, organizaron ruedas de prensa y presentaron amparos, pero el impacto real se hizo evidente cuando, gracias a la red sociodigital **X**, el caso trascendió fronteras y se convirtió en un fenómeno nacional en diciembre de 2023.

PRESIÓN Y REACCIÓN GUBERNAMENTAL

La respuesta inicial de las autoridades fue de desdén. **Rogelio Muñoz Sapiens**, administrador del Parque Central, minimizó las preocupaciones, atribuyendo el escándalo a motivos políticos. Sin embargo, la presión ciudadana y la atención mediática forzaron una entrevista donde anunció la construcción de una casa, que ya había prometido desde 2023, y el traslado de Benito a **Africam Safari**, en **Puebla**.

DESAFÍOS Y CONTROVERSIAS

El proceso de traslado se convirtió en una batalla política. A pesar de las promesas, **Profepa**, encargada de velar por el bienestar animal, cambió su postura, alegando incumplimientos en el plan de manejo del Parque Central. La controversia se intensificó cuando la familia de la titular de Profepa acusó a Salvemos a Benito de ser una fachada para intereses políticos.

TRIUNFO DE LA MOVILIZACIÓN CIUDADANA

Finalmente, el **21 de enero**, el director de Africam Safari anunció el traslado de Benito. El colectivo ciudadano logró su objetivo después de semanas de lucha. La despedida en Ciudad Juárez fue emotiva, con personas expresando buenos deseos y prometiendo que la historia de Benito nunca se repetiría. La victoria de la movilización ciudadana destaca en un país donde las tragedias animales son comunes.

La saga de Benito no solo revela las luchas por el bienestar animal, sino también la capacidad de la ciudadanía para desafiar la indiferencia y movilizarse por una causa justa. Aunque la historia de Benito tuvo un final feliz, resuena como un recordatorio de que la defensa de los derechos de los animales debe ser constante y vigilante. La atención se centra ahora en otras batallas por el bienestar animal, como la liberación de **Eli**, la "elefantita más triste del mundo". La lucha continúa.

EL VIEJO OESTE DE PHARRELL WILLIAMS



Este enero se celebró la Semana de la Moda Masculina en París, y por supuesto la colección Otoño-Invierno 2024 de LOUIS VUITTON con PHARRELL WILLIAMS como director creativo. Aquí nos transportamos en un escenario lleno de montañas, vaqueros, botas y atuendos al puro estilo del VIEJO OESTE AMERICANO ¿o francés?

L

La inesperada muerte de **Virgil Abloh** (Rockford, Illinois, 1980) en 2021 fue una trágica para los expertos de moda y en especial para la *maison Louis Vuitton*. El cargo de ser director creativo de una rama tan grande como la moda masculina en una de las firmas más célebres y lujosas de todos los tiempos no es una tarea fácil, pero **Pharrell Williams** (Virginia, 1973) llegó a tomar las riendas de este imponente caballo. Además de su trayectoria como productor, compositor y cantante, Williams es copropietario de marcas de *streetwear* como **Human Made**, **Billionaire Boys Club** y **Ice Cream**, por lo que no es alguien completamente extraño al mundo de la moda, sino que de lo contrario Williams sabía lo que hacía al asumir semejante responsabilidad. De hecho, no fue la primera vez que el músico había colaborado para Louis Vuitton ya que, en el año 2008, Williams fue el encargado de diseñar joyería y gafas para la renombrada marca.



ACERCA DE LA EDITORA

Marycruz Barranco Martínez es Licenciada en Diseño de Información Visual por la Universidad de las Américas Puebla y The University of Texas at San Antonio. Magíster en Comunicación de Moda y Belleza por Condé Nast College Spain. Ha sido colaboradora para medios como Vanity Fair España. Ahora Editora en Jefe de Mente Política y Empresarial.

Su primera colección para Louis Vuitton fue presentada el año pasado en junio durante la Semana de la Moda Masculina de París y este enero nos acaba de sorprender nuevamente con su tercer desfile dejando todos sus invitados sintiéndose como unos verdaderos cowboys parisinos. El impresionante **Jardin d'Acclimatation** en **Bois de Boulogne, París** fue reinterpretado por la impresionante escenografía del animador americano **Ron Husband**, dando vida a un sitio imaginario que transportaba a sus espectadores a los paisajes del oeste americano como los cañones de Arizona, las montañas de Nevada, desiertos texanos entre otros grandiosos escenarios que reflejaban la solemnidad de Estados Unidos. Invitados de la farándula como **Bradley Cooper**, **Carey Mulligan**, **Jackson Wang** y **Aya Nakamura** tuvieron el honor de ser deleitados con un *show* que conquistó todos sus sentidos incorporando moda, ambiente y un soundtrack que contenía piezas compuestas por grandes artistas como **Native Voices of Resistance**, **Mumford & Sons** y **Miley Cyrus**.

La impresionante apertura del desfile tuvo a sus modelos luciendo la nueva colección **Otoño-Invierno 2024** reflejando ese legado vaquero de la cultura americana en ropa como chaquetas vaqueras con detalles bordados, pantalones de mezclilla, sombreros, botas (incluyendo una colaboración con **Timberland**) así como también baúles y joyas al estilo folk, y por supuesto atuendos y accesorios de cuero. Uno de los accesorios más significativos de la colección, fueron por supuesto los bolsos **Speedy** y **Steamer**, dos clásicos de Vuitton que fueron convertidos en piezas únicas hechas en piel de vaca serpiente, y cocodrilo, así como también camisas y sacos que reinventaban el famoso monograma LV y el patrón Damier dándole ese toque *western* pero al mismo tiempo contemporáneo y refinado destellando la esencia francesa de la herencia Vuitton.

Es bastante evidente que las raíces estadounidenses de Pharrell Williams son plasmadas cada vez más en su labor como director creativo del *menswear* de una de las casas de moda más influyentes y llenas de tradición. Esta colección se encargó de cautivar los fans así como también los clientes más cotizados de la firma, una celebración del *savoir faire* de Vuitton, así como también una carta de amor a esta enorme y popular cultura norteamericana. **_Marycruz Barranco**

TÚ, EL DEL CABALLO...



TOQUE 'WESTERN' AFRANCESADO

No es ninguna sorpresa que esta colección de Louis Vuitton tuviera inspiración en la cultura vaquera. Aquí podemos observar al infalible bolso Speedy muy estilo 'cowboy' del runway. En los últimos años, la inspiración texana sido una pieza clave para el mundo de la moda y ahora para Vuitton.

VERACRUZ OPEN

B Y E W A L D & K O H L[®]

SAVE THE DATE

JUNIO | 28 | 2024

PUNTA TIBURÓN
COUNTRY CLUB
VERACRUZ





Cuaresmar

Es Temporada de...

Mojarrotas

**+SOPA DEL DÍA
+ ENSALADA
+POSTRE DE LA CASA
\$290**



ENCUÉTRANOS   

VOLCANES 2222 4373 05
MIRADOR 2222 3797 33



INVERSIONES EXTRANJERAS:

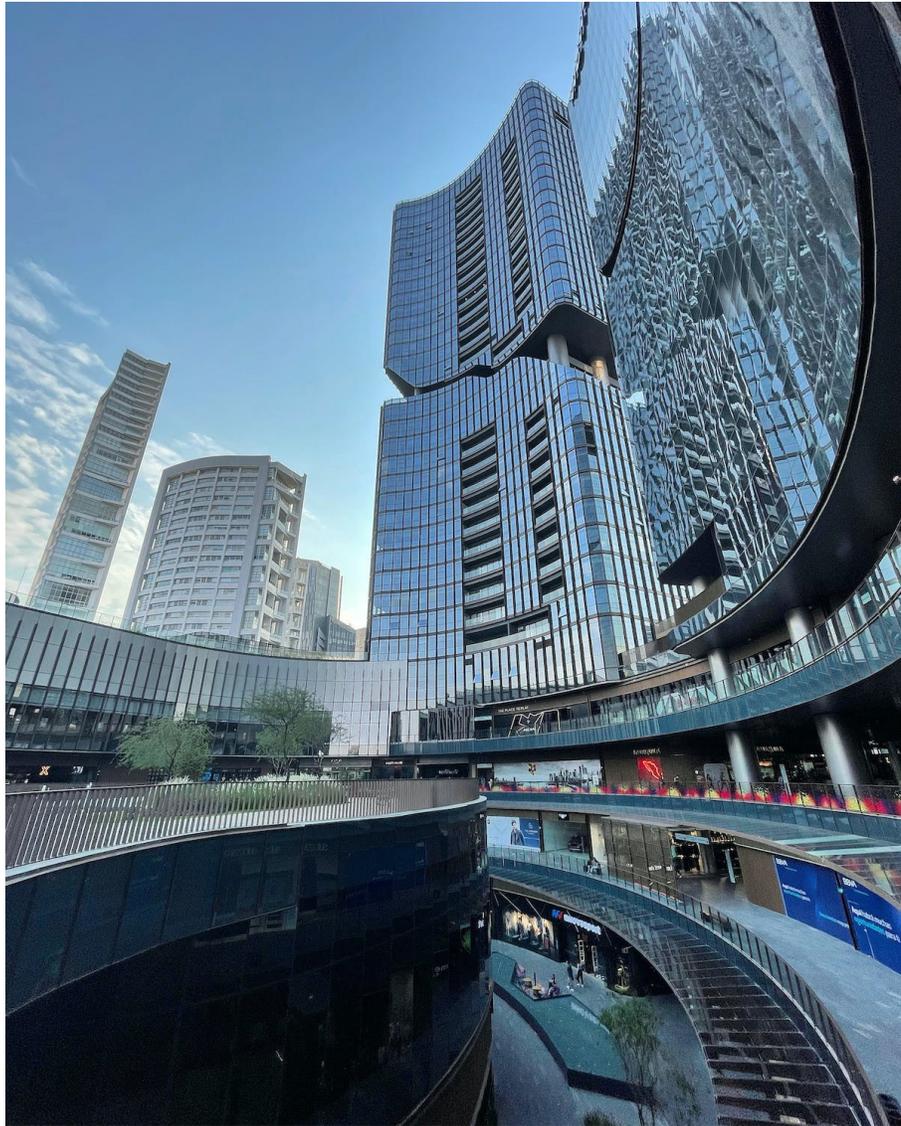


Foto: Perels

El PILAR FUNDAMENTAL para la salud económica de México

En el escenario globalizado actual, las inversiones extranjeras se erigen como un componente esencial para mantener la salud económica de México. Estas inversiones no solo proporcionan capital, sino que también fomentan el crecimiento, la creación de empleo y la transferencia de tecnología.

IMPULSORES DEL DESARROLLO ECONÓMICO

Las inversiones extranjeras juegan un papel crucial en el impulso del desarrollo económico de México. Al atraer capital externo, el país puede **financiar proyectos de infraestructura, programas sociales y expandir sectores clave como la manufactura, tecnología y energía**. Estas inversiones no solo inyectan liquidez en la economía, sino que también estimulan la diversificación y el fortalecimiento de diferentes sectores.

CREACIÓN DE EMPLEO Y TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO:

La llegada de inversiones extranjeras no solo se traduce en un **aumento de la capacidad productiva**, sino que también **genera empleo**. La creación de oportunidades laborales contribuye a la reducción de la tasa de desempleo y al **aumento del poder adquisitivo de la población**. Además, las empresas extranjeras a menudo traen consigo conocimientos técnicos y tecnológicos avanzados, facilitando la transferencia de habilidades y el impulso de la capacitación local.

ESTABILIDAD FINANCIERA Y COMPETITIVIDAD:

La entrada de inversiones extranjeras proporciona una inyección de confianza en la estabilidad financiera de México. La presencia de inversores internacionales no solo atrae más inversiones, sino que también mejora la calificación crediticia del país. Esta estabilidad financiera se traduce en tasas de interés más bajas y condiciones más favorables para la inversión, lo que impulsa **la competitividad de México en el ámbito global**.

PROMOCIÓN DE LA INNOVACIÓN Y LA INVESTIGACIÓN:

Las inversiones extranjeras a menudo van de la mano con la promoción de la innovación y la investigación. Las empresas foráneas tienden a invertir en actividades de **I+D (Investigación y Desarrollo)**, promoviendo un ambiente propicio para la creatividad y la mejora continua. Esta sinergia entre inversores extranjeros y talento local contribuye al avance tecnológico y a la creación de soluciones innovadoras.

RETOS Y OPORTUNIDADES:

Aunque las inversiones extranjeras ofrecen innumerables beneficios, también plantean desafíos que deben ser gestionados cuidadosamente. La necesidad de equilibrar la apertura a inversiones extranjeras con la protección de los intereses nacionales es un desafío constante. Es crucial establecer políticas y regulaciones que fomenten la inversión responsable y sostenible, garantizando que los beneficios se compartan equitativamente.

En el panorama económico de México, las inversiones extranjeras se presentan como un pilar fundamental para la salud y el crecimiento sostenible. Al **atraer capital, crear empleo, promover la innovación y mejorar la competitividad**, estas inversiones no solo benefician a las empresas extranjeras, sino que también contribuyen al desarrollo integral de la nación. Un enfoque estratégico en la atracción y gestión de inversiones extranjeras no sólo fortalecerá la economía mexicana, sino que también posicionará como un actor clave en el escenario económico global.

*Conoce y dejate consentir
con nuestro nuevo integrante en*

GRUPO SAN JERÓNIMO

CAFETERÍA

CASONA EST. 2023
café

RESTAURANTE

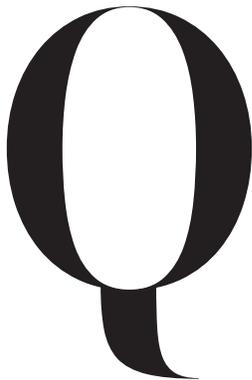
CASONA
SAN JERÓNIMO
COCINA MEXICANA

CANTINA
San Jerónimo

4 Sur #701, Centro Puebla
Reserva al: 22-13-49-56-11

Ven a conocer **Cantina San Jerónimo**
Todos los días de 1pm a 6pm
con música en vivo, comida deliciosa
y la mixología de nuestra barra

Febrero: MES DEL AMOR, MARKETING, Y EL SUPER BOWL



Querido lector y lectora desde el 2009 en México a la fecha sobre todo con la llegada de las redes sociales, estas convirtiéndose en un quinto poder han sido el pan nuestro de muchas figuras públicas logrando grandes hazañas o hundiendo un poco cada vez más su imagen en este mundo digital que ahora es más real que nunca. Aprovechando que es febrero mes del amor y que también vivimos el **Super Bowl**, estos acontecimientos junto con lo antes mencionado han inspirado estas letras mundanas, espero su bellos comentarios...

Alguna vez llegué a escuchar que en esta vida las dos preguntas más importantes que marcarán tu vida son: ¿qué decidiste estudiar? ¿Con quién decides casarte o formar una familia? ¿Cuál es su opinión al respecto mis querid@s lectores? Les voy a mencionar algunos ejemplos de personajes que han escogido correctamente a su pareja ya sea por amor o por estrategia, la primera es el caso: **Peña Nieto y la Gaviota** todos conocemos esta "historia de amor" que nos vendieron y compraron muchos únicamente para que Peña aumentará su nivel de popularidad y aceptación entre los mexicanos y mexicanas (que también debemos mencionar que en un inicio era bastante alto) para que esta historia fuera todo *hit* y ayudarle un tanto más a ganar la presidencia de nuestro México, acto

que funcionó, problema siguiente le tocó todo el auge de las redes y su equipo no supo comunicar, ni apropiarse de la agenda mediática de la manera correcta, cosa que nuestro queridísimo AMLO lo hace a la perfección y sobre todo con sus mañaneras.

Ejemplo número dos **Samuel y Mariana Rodríguez** todos sabemos que Mariana es la estrella del show y que hizo ganar con simpatía y aprobación a Samuel la **Gubernatura de Nuevo León**, que en algún momento se desestabilizó con un *live* que realizaron en pandemia comiendo pollo y mostrando un lado machista de Samuel, pero aquí podemos decir que no hay publicidad mala, la aprovecharon al máximo los posicionó aún más mediaticamente y Mariana con el tema de emprendedurismo, la calca matona y los tenis "fosfo fosfo" lograron que Samuel ganara la Gubernatura y aún más Mariana con su excepcional forma de comunicar toda su labor en Capullos, y su hermosa beba, logrará ganar la **Presidencia Municipal de Monterrey**.

Dejemos aún lado la política, y vamos con el más reciente y escuchado flechazo de Cupido y por el cual me inspire a escribir estas letras mundanas...

Taylor Swift y Travis Kelce, literalmente esta pareja está cambiando el juego en el fútbol americano, se han convertido una mina de oro para la **NFL**, vamos con los hermosos números: Taylor Swift ha aportado más de **331.5 MDD a las arcas de la NFL**, según Apex Marketing Group. Esta cifra astronómica demuestra el valor financiero que aporta la presencia de la cantante en el mundo del deporte.

Travis Kelce, gracias al fervor de los *Swifties*, se ha convertido en el hombre más buscado en 31 estados de USA, (de acuerdo con Betting Sides). El jersey con su nombre aumentó más del **400% en ventas**, convirtiéndolo así en uno de los 5 jerseys más vendidos de la temporada, un testimonio del poder cultural de esta relación. En cuanto a los asistentes y la audiencia:



GIOVANNA SARAHÍ CHÁVEZ

Abogada, administradora de empresas, especialista en mercadotecnia política, y derecho administrativo. Maestrante en Gobernanza Digital. Empresaria, fundadora de @Pueblaentupiel, apasionada de la política.



La venta del boleto **incrementó un 3x en algunas fechas**.

Hay un **63% de incremento de mujeres de 18-49 años visualizando los partidos**.

No, Taylor Swift no está todo el tiempo en pantalla durante los partidos, **apenas aparece un 0.30% en promedio por juego**.

¿Cuál es tu historia favorita?

¿Querido lector y lectora, tú ya respondiste **la segunda pregunta más importante de tu vida?**

PRŌMESA

—MEZCAL ARTESANAL—



CUATRO AGAVES, UNA PROMESA

TIENDA ONLINE
www.mezcalpromesa.com

LA PROMESA ES SER RESPONSABLE, SI TOMAS NO MANEJES



¿Cómo tratar EL COLON IRRITABLE?

El término colon irritable ha sido sustituido por el de Síndrome de intestino irritable, y se estima que es el resultado de una desregulación motora y sensorial del intestino delgado y grueso. Este síndrome se caracteriza por síntomas intestinales, aunque se pueden presentar otros como inestabilidad emocional y aumento de la actividad parasimpática. La ausencia de anomalías morfológicas, histológicas, microbiológicas y bioquímicas es una característica fundamental y la definen como una enfermedad de tipo funcional. Es más frecuente en el sexo femenino, y está influida por factores genéticos, sanitarios, dietéticos y culturales de las distintas regiones.

FACTORES DESENCADENANTES Y AGRAVANTES

1. Tensiones emocionales.
2. Intolerancia a los alimentos, sobre todo a la lactosa, en caso de que estos sean ingeridos.
3. Menstruación.
4. Alergias alimentarias.
5. Uso de algunos medicamentos (laxantes, preparados con hierro, etc.).
6. Infecciones gastrointestinales.
8. Como reacción a enfermedades orgánicas.

DIAGNÓSTICO

No existe un marcador específico por lo que su diagnóstico es característicamente por exclusión:

1. Interrogatorio detallado.
2. Examen físico minucioso.
3. Ausencia de lesión orgánica y alteraciones bioquímicas puestas en evidencia por los medios diagnósticos a nuestro alcance. Las manifestaciones clínicas pueden ser continuas o recurrentes, y para considerar este diagnóstico debe tenerse al menos 3 meses de evolución. Se sospechará ante el cuadro clínico siguiente:
 1. Dolor abdominal que se alivia con la defecación.
 2. Distensión abdominal.
 3. Depositiones diarreicas.

4. Constipación.
5. Alternancia de diarreas y constipación.
6. Mucus en las heces.
7. Sensación de evacuación rectal incompleta.
8. Astenia, cefaleas, náuseas, vómitos, mareos, etc.
9. Ausencia de síntomas durante el sueño.
10. Ausencia de sangre en las heces fecales (clínicamente evidente o mediante sangre oculta en heces fecales).

Un interrogatorio adecuado pone de manifiesto uno o varios factores desencadenantes.

EXÁMENES COMPLEMENTARIOS

Para descartar las enfermedades digestivas más frecuentes:

1. Heces fecales:
 - a) Examen parasitológico (seriado): negativo.
 - b) Sangre oculta: negativa.
2. Test de tolerancia a la lactosa: puede ser positivo o no.
3. Citometría hemática y eritrosedimentación: normales.
4. Ultrasonido de abdomen superior y endoscopia gastroduodenal: normales.
5. Rectosigmoidoscopia o colonoscopia: normales, debe tomarse biopsia para descartar colitis colágena, aunque macroscópicamente la mucosa sea de aspecto normal.
6. Rayos X de colon por enema: si la colonoscopia no se realiza o no se hubiera explorado hasta ciego: normal.
7. Indicar otros exámenes orientados según el cuadro clínico o la falta de respuesta al tratamiento.

TRATAMIENTO

El tratamiento descansa en cinco pilares:

1. Educación del paciente.
2. Dieta.
3. Psicoterapia.
4. Medicamentos.
5. Combatir los factores desencadenantes y agravantes.

Es necesario que el paciente sepa que su enfermedad es funcional, que sus síntomas son reales pero no tienen una base orgánica, que esta enfermedad requiere atención médica y que, a pesar de las molestias que produce, no tiene complicaciones, no



LEISY LAUCHY ÁGUILA

Doctora en Medicina egresada de la Universidad de La Habana, Cuba.

Especialista en Patología Clínica y Medicina de Laboratorio, Hospital Hermanos Ameijeiras, La Habana, Cuba. Máster en enfermedades autoinmunes. Universidad de Huelva, España.

Miembro del Colegio Poblano de Patología Clínica.

evoluciona en cáncer y no acorta la vida del paciente. Se recomienda, en general, una dieta baja en grasa y alta en fibras; no abusar del té, café, picante, etc., sobre todo en las fases sintomáticas. En cuanto a la leche y sus derivados, se manejará individualmente. En general, los pacientes toleran mejor el yogurt. El consumo de las fibras (frutas, salvado de trigo, etc.) también es individual, aunque mejoran los constipados.

La medicina personalizada es indispensable en esta patología para llegar a un diagnóstico y tratamiento ideal para cada paciente.



RODRIGO GONZÁLEZ
wedding photographer

Te casas? tu gran aventura comienza aqui!

 [rodrigo_gonzalezv](https://www.instagram.com/rodrigo_gonzalezv)

 222 118 0754

 [Rodrigo Gonzalez Wedding Photographer](https://www.facebook.com/rodrigo_gonzalezv)

www.rodriogonzalezv.com.mx

*Italia nunca estuvo
tan cerca.*

Toscalia

Reservaciones 📞 (221) 266 02 10 📍 Blvd. Atlixco y Av. Juárez

📷 @toscaliamx

🍷 Toscalia Ristorante



aliere

COCINA DE ORIGEN

Donde los amantes de la buena

comida

se encuentran

Av. 41 Pte. 2101, La Noria, Puebla

f @AliereMX | www.aliere.mx