



Edición 27
Octubre 2024

Mente Política y Empresarial



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

DR. MARIO SALAZAR

CIRUJANO ESTÉTICO
ORGULLOSAMENTE POBLANO



CLAUDIA SHEINBAUM
EL AMANECER DE UNA NUEVA ERA PARA MÉXICO
COMO LA PRIMERA MUJER PRESIDENTA





CASAREYNA

HOTEL · RESTAURANTE

Reservaciones al 222320032 ext. 406



DENTOS

Clinicare

BY
OSCAR SORIANO

Carta del director

Un nuevo capítulo para México y Puebla

En Mente Política y Empresarial, nos complace ser testigos de un momento histórico que marcará el rumbo de nuestro país y nuestra ciudad. La reciente toma de protesta de la **Presidenta Claudia Sheinbaum** inaugura una etapa que promete estar llena de retos y oportunidades para México. Con un profundo compromiso hacia la justicia social, el desarrollo sustentable y la equidad, Sheinbaum asume la responsabilidad de liderar a la nación hacia un futuro más prometedor.

Del mismo modo, celebramos la toma de protesta de **José Chedraui** como Alcalde de Puebla. Su liderazgo será fundamental para enfrentar las necesidades y desafíos de nuestra ciudad, siempre buscando el bienestar de sus ciudadanos y el fortalecimiento de su economía. Puebla es un eje crucial en el desarrollo del país, y confiamos en que bajo la guía de José Chedraui, la ciudad alcanzará nuevos niveles de progreso y bienestar.

Desde estas páginas, extendemos nuestros más sinceros deseos de éxito tanto a la Presidenta Sheinbaum como al Alcalde Chedraui. Sabemos que su visión y determinación serán claves para llevar a cabo los proyectos que transformarán positivamente a México y a Puebla.

Que este sea el comienzo de una etapa de crecimiento, unidad y prosperidad para todos.



Atentamente,

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

IGNACIO BARRANCO MÉNDEZ,
Presidente de Mente Política y Empresarial

Mente Política y Empresarial



REVISTA MENTE POLÍTICA Y EMPRESARIAL, Año 3 no. 27, OCTUBRE 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: 222 932 8334
WhatsApp: +52 221 223 3010

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**
Luis Enrique Chevalier Mora / **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**
Juan Alberto Martínez Rugarcía / **Director Comercial**
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 / **Jefe de Fotografía**
Alejandro Avelar Sandoval / **Fotógrafo**

REDACTORES

Karla Daniela Cruz Hernández
Adriana Paulina Millán Álvarez
Viridiana Venta Ruiz
Silvino Cuate Escalona
Sahira Denisse Serna Jacobo

COLUMNISTAS Y COLABORADORES

Chef Antonio Méndez Guillén María Ámparo Ramírez Necoechea
Marcela Castillo Molina María Isabel Álvarez Morales
José Miguel Andrade Martínez Dra. Patricia Elizabeth Parra Maldonado
Alberto Lastiri Yamal
Alexa Hoyos Salomón
Iván Arenas Cordero
Beatriz Victoria Moreno



¡VISITA NUESTRO PORTAL DE NOTICIAS!
www.mentepolitica.mx

ANÚNCIATE CON NOSOTROS.

Ventas: +52 (221) 223 3010



TRIBUNA[®] NOTICIAS

TRIBUNANOTICIAS.MX |   @NOTICIASTRIBUNA

POR 54 AÑOS
CONSECUTIVOS

LA HISTORIA ES NUESTRA

A LAS 6
CON **ALEJANDRA BAUTISTA**
TU VOZ NOS UNE
6:00 A 9:00 AM | LOS40 98.7 FM

TRIBUNAMATUTINA
CON **LEONARDO TORIXA**
6:00 A 9:00 AM | LA MAGNÍFICA
PUEBLA 95.5 FM | ATLIXCO 99.9 FM

TRIBUNAPM
CON **MARILOLI PELLÓN**
2:00 A 3:00 PM | LA MAGNÍFICA
PUEBLA 95.5 FM | ATLIXCO 99.9 FM

EN PORTADA:



DR. MARIO SALAZAR

Cirujano Estético Orgullosamente Poblano

P.20

MENTE POLÍTICA

Claudia Sheinbaum: El amanecer de una nueva era para México **P.6**

Reforma Judicial: Un paso hacia la modernización del sistema de justicia **P.52**

MENTE EMPRESARIAL

Marcas más valiosas del mundo: Un vistazo a los gigantes globales **P.14**

MENTE EN TINTA

Capri: La isla del encanto y el lujo exclusivo **P.11**

Pequeñas acciones, grandes cambios **P.27**

Mira por la ventana **P.39**

Cáncer de mama: El más común en las mujeres mexicanas **P.43**

Claudia Sheinbaum: Primera mujer Presidenta de México y el camino hacia el empoderamiento femenino **P.51**

Medicina Funcional: Una alternativa exitosa en la prevención del cáncer de mama **P.57**

La sonrisa: Una medicina natural para nuestro cuerpo **P.62**

EDITOR'S PICK

Hermanos del Whiskey **P.28**

CONNOISSEUR

Lujo en cada sorbo **P.30**

MENTE FINANCIERA

Mejores Estados para invertir en bienes raíces **P.44**

MENTE HISTÓRICA

17 de Octubre: Un paso hacia la igualdad: Aniversario del Sufragio Femenino en México **P.58**





Fotos: Reuters, Morena, Glamour México, La Jornada, Reto Diario, LaSexta

CLAUDIA SHEINBAUM

**EL AMANECER DE UNA NUEVA ERA PARA MÉXICO
COMO LA PRIMERA MUJER PRESIDENTA**

El 2024 marca un momento trascendental en la historia de México: Claudia Sheinbaum ha sido elegida como la primera presidenta de la nación. Su llegada al poder representa no solo la culminación de una carrera política destacada, sino también un triunfo significativo para el movimiento por la igualdad de género en un país donde, durante siglos, el liderazgo político ha sido dominado por hombres.

UN CAMINO A LA PRESIDENCIA

Claudia Sheinbaum, científica, académica y política, tiene una trayectoria que ha sido ejemplo de compromiso y dedicación. Nacida en la Ciudad de México en 1962, Sheinbaum se formó como física y cuenta con un doctorado en ingeniería energética. Esta sólida formación académica le permitió incursionar en la política ambiental, destacando como una firme defensora del desarrollo sostenible.

Antes de alcanzar la presidencia, Sheinbaum desempeñó un papel fundamental como **Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018-2023)**. Su gestión en la capital del país estuvo marcada por importantes reformas en áreas como la movilidad, la vivienda y la seguridad pública, además de implementar políticas de género, inclusión y sostenibilidad que modernizaron la urbe y la posicionaron como un referente a nivel global.



UN LIDERAZGO BASADO EN LA CIENCIA Y LA JUSTICIA SOCIAL

Uno de los aspectos más singulares del liderazgo de Claudia Sheinbaum es su enfoque basado en la ciencia y la justicia social. Durante su administración en la Ciudad de México, Sheinbaum promovió políticas basadas en datos y evidencia científica, una rareza en el ámbito político, donde muchas veces prevalecen intereses partidistas o económicos.

Su visión de una **"ciudad para todos"**, con un énfasis en la equidad y la inclusión, fue clave en su éxito político. Sheinbaum abogó por la ampliación de programas sociales, el acceso a servicios de salud y educación para las poblaciones más vulnerables, y una mayor participación ciudadana en la toma de decisiones. Estos principios se han trasladado a su visión para el país, prometiendo un México más justo, equitativo y sustentable.



EL IMPACTO HISTÓRICO DE SU ELECCIÓN

La llegada de Claudia Sheinbaum a la presidencia es un hito que rompe con las barreras de género y simboliza el avance hacia una democracia más inclusiva. En un país donde la participación política de las mujeres ha sido históricamente limitada, su elección envía un poderoso mensaje a millones de mujeres y niñas mexicanas: **la igualdad de género es posible y el techo de cristal puede romperse.**

Además, Sheinbaum es una líder que ha sabido combinar la política progresista con un enfoque pragmático. En su campaña presidencial, destacó por su capacidad para conectar con diversos sectores de la sociedad, desde comunidades rurales hasta las áreas urbanas más desarrolladas. Su estilo político, cercano y transparente, le permitió consolidar una coalición amplia de votantes que respaldaron su visión de cambio.

“
LA LLEGADA DE CLAUDIA A LA PRESIDENCIA ES UN HITO QUE ROMPE CON LAS BARRERAS DE GÉNERO Y SIMBOLIZA EL AVANCE HACIA UNA DEMOCRACIA MÁS INCLUSIVA.”



DESAFÍOS Y PROMESAS PARA EL FUTURO

El mandato de Claudia Sheinbaum no estará exento de retos. Entre los más importantes se encuentran **la inseguridad**, la **desigualdad económica** y la necesidad de **reactivar la economía** en medio de un entorno global complejo. Sin embargo, la confianza en su capacidad de liderazgo, demostrada durante su gestión en la capital, ha generado grandes expectativas.

Sheinbaum ha prometido consolidar los logros alcanzados en los últimos años y llevar a cabo una serie de reformas profundas. Entre ellas, se encuentran **la transición energética hacia fuentes renovables**, la lucha contra la corrupción y la ampliación de los derechos sociales, en especial para los sectores más marginados. En su discurso de toma de posesión, enfatizó que su presidencia buscará reducir la desigualdad y fortalecer las instituciones democráticas del país.

EL FUTURO DE IGUALDAD E INCLUSIÓN

La presidencia de **Claudia Sheinbaum** no es solo una victoria personal o política, sino un triunfo para todas las mujeres en México que durante años han luchado por la igualdad de oportunidades. Es el reflejo de un país que avanza hacia un futuro más inclusivo, donde las mujeres no solo pueden aspirar a ocupar los espacios de poder, sino que son elegidas para liderar.

Su elección también es un paso firme hacia la consolidación de una sociedad más igualitaria y democrática, donde las diferencias de género, clase o raza no determinen el acceso al poder. Claudia Sheinbaum, como la primera mujer en la presidencia de México, representa la esperanza de millones de mexicanos y mexicanas de ver a su país avanzar hacia un futuro más justo.

Claudia Sheinbaum ha marcado un antes y un después en la historia política de México. Su elección no solo rompe con siglos de hegemonía masculina en el poder, sino que también reafirma el compromiso del país con la igualdad de género y la justicia social. Mientras se embarca en este nuevo capítulo como presidenta, el legado de Sheinbaum ya está asegurado: será recordada como la mujer que, a través de la ciencia, la justicia y la perseverancia, cambió el rumbo de México.

“

CLAUDIA SHEINBAUM HA MARCADO UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA HISTORIA POLÍTICA DE MÉXICO. SU ELECCIÓN NO SÓLO ROMPE CON SIGLOS DE HEGEMONÍA MASCULINA EN EL PODER, SINO QUE TAMBIÉN REAFIRMA EL COMPROMISO DEL PAÍS CON LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA JUSTICIA SOCIAL.”



ODESA

RESIDENCIAL



TOTALMENTE
NUEVO

**BIENESTAR
EN FAMILIA**

ESCANEA Y
SÍGUENOS



Agenda tu visita
22 24 94 94 94

LAS MEJORES
AMENIDADES

Salón de usos múltiples



Cancha de usos múltiples



Fogateros



Alberca



Áreas verdes



Asadores



Cama elástica



Área de juegos



Terraza



Fausto Ortega 28 y 28 "A"
Cuautlancingo, Puebla.

TU CASA DESDE:
\$1,200,000



CASONA
SAN JERÓNIMO

COCINA MEXICANA



TEMPORADA DE
**MOLE
DE CADERAS**
\$549

📷 @casona.sanjeronimopuebla
📌 @casonasanjeronimopuebla
🌐 www.gruposanjeronimo.net

RESERVA AL: 22.13.49.56.11
4 SUR #701 CENTRO PUEBLA

Contamos con estacionamiento y elevador

Capri:

LA ISLA DEL ENCANTO Y EL LUJO EXCLUSIVO

Hola querido lector este mes te saludo desde otro continente y quiero compartirte sobre una isla maravillosa en Italia. Seguramente, ya has escuchado hablar de ella ya que es un destino popular para celebridades y es un **must** para los amantes del lujo.

Capri es uno de los destinos más emblemáticos y exclusivos de Italia. Es conocida por sus impresionantes formaciones rocosas, por su famosa **Gruta Azul** (Una cueva marina iluminada con un resplandor azul debido al reflejo de la luz solar a través del agua), por sus lujosos resorts y sus tiendas de diseñadores.

Capri ha sido durante mucho tiempo un refugio para celebridades, para la elite y para aquellos que buscan una experiencia de lujo inolvidable. Desde sus vistas panorámi-

cas hasta su vibrante vida social, Capri ofrece una mezcla perfecta de belleza, glamour y sofisticación.

Capri es un paraíso para los y las **fashion lovers** ya que el corazón de la isla, en **Via Camerelle** encontrarás boutiques de diseñadores y tiendas exclusivas. Marcas icónicas como **Louis Vuitton, Gucci, Prada, Dior** y **Dolce & Gabbana** tienen una gran presencia en la isla.

También Capri es conocida por sus artesanos locales que producen sandalias hechas a mano y otras prendas únicas que no se encuentran en ningún otro lugar.

Capri es una isla que integra a la perfección el lujo, la belleza natural y una dinámica vida social.

Es un destino que promete una experiencia única e inolvidable, haciendo honor a su reputación como uno de los lugares más exclusivos y encantadores del mundo.

¡Capri tiene algo para todos!



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.



Foto: Daily Sabah

¿VENDES O TRASPASAS TU CASA?



*Si quieres COMPRAR, VENDER O TRASPASAR
una casa nosotros somos tu mejor opción.*

**¡Más de 10 años de
experiencia nos respaldan!**

ASESORES CERTIFICADOS



 **CONTÁCTANOS**

222 520 3065

TRÁMITE GRATUITO



FELICITAMOS A PEPE CHEDRAUI

POR SU TOMA DE PROTESTA COMO
PRESIDENTE MUNICIPAL DE PUEBLA



Mente Política
y Empresarial

MARCAS MÁS VALIOSAS DEL MUNDO:

UN VISTAZO A LOS GIGANTES GLOBALES

Las marcas más valiosas del mundo no solo destacan por su innovación y liderazgo en sus respectivos sectores, sino también por el impacto que generan en el mercado global. Cada año, empresas de tecnología, comercio y servicios alimentarios dominan los rankings de valor de marca, sustentando su éxito en ventas astronómicas, estrategias de mercado efectivas y una sólida reputación. A continuación, presentamos a **las cinco marcas más valiosas del mundo en 2024**, basadas en estadísticas y datos actualizados.

1. APPLE



VALOR DE MARCA: 3.05 BILLONES DE USD

Apple sigue siendo la marca más valiosa del mundo, alcanzando **un valor de marca de \$3.05 billones de dólares en 2024**. La empresa, fundada en 1976, ha mantenido su liderazgo global gracias a su capacidad para innovar y diversificar su portafolio, que incluye productos icónicos como el **iPhone**, el **iPad** y la **MacBook**, así como servicios en expansión como **Apple Music**, **Apple TV+** y el creciente negocio de servicios en la nube, **iCloud**.

ESTADÍSTICAS CLAVE:

- **Ingresos en 2023:** \$394.33 mil millones USD.
- **Número de iPhones vendidos (2023):** Más de 217 millones de unidades.
- **Valor de mercado:** \$3.05 billones USD, siendo la primera empresa en alcanzar esta cifra histórica.
- **Crecimiento anual en servicios:** 16% en el último año, principalmente impulsado por su ecosistema de suscripciones como iCloud y Apple TV+.

Apple continúa liderando no solo en la venta de dispositivos tecnológicos, sino también en la creación de un ecosistema integrado que fideliza a los consumidores, aumentando la recurrencia de ingresos por servicios y aplicaciones.

2. GOOGLE



VALOR DE MARCA: 1.72 BILLONES DE USD

Google, la empresa insignia de **Alphabet Inc.**, es la segunda marca más valiosa del mundo en 2024, con **un valor de \$1.72 billones de dólares**. Su dominio como motor de búsqueda global, junto con su papel crucial en publicidad digital, le han permitido alcanzar este nivel. Además, la diversificación hacia sectores como la inteligencia artificial, el cloud computing y su plataforma Android ha cimentado su posición como un gigante tecnológico.

ESTADÍSTICAS CLAVE:

- **Ingresos en 2023:** \$282.8 mil millones USD.
- **Porcentaje de ingresos por publicidad:** Más del 80% de los ingresos de Google provienen de la publicidad digital.
- **Usuarios de Android:** Más de 3 mil millones de dispositivos activos en todo el mundo.
- **Google Cloud:** Crecimiento anual del 38%, alcanzando \$30 mil millones en ingresos en 2023.

La apuesta de Google por la inteligencia artificial, con herramientas como **Google Assistant** y el lanzamiento de innovaciones en búsqueda a través de IA generativa, continúa aumentando su valor de marca y relevancia global.

3. MICROSOFT



VALOR DE MARCA: 1.67 BILLONES DE USD

Microsoft ha logrado consolidarse como una de las empresas más valiosas del mundo, con un valor de \$1.67 billones de dólares en 2024. A través de su liderazgo en software (con productos como Windows y Office), su expansión en la computación en la nube con **Azure**, y su éxito en hardware (como **Surface** y **Xbox**), Microsoft ha mantenido una posición dominante en varios sectores tecnológicos.

ESTADÍSTICAS CLAVE:

- **Ingresos en 2023:** \$238.12 mil millones USD.
- **Crecimiento en Azure:** El negocio de computación en la nube de Microsoft creció un 27% en 2023, generando más de \$70 mil millones en ingresos.
- **Usuarios de Office 365:** Más de 300 millones de usuarios activos mensuales.
- **Valor del mercado de videojuegos:** La división de juegos de Microsoft, impulsada por Xbox, representa más de \$16 mil millones de ingresos anuales.

Con una sólida base de software y servicios, Microsoft sigue siendo una de las marcas más innovadoras y valiosas a nivel mundial, consolidando su liderazgo en la nube y la IA.

4. AMAZON



VALOR DE MARCA: 1.45 BILLONES DE USD

Amazon, la gigante del comercio electrónico y el sector tecnológico, ocupa el cuarto lugar con un **valor de marca de \$1.45 billones de dólares**. Fundada por **Jeff Bezos**, Amazon ha transformado el comercio minorista global, expandiéndose además en áreas como la computación en la nube (**Amazon Web Services**), entretenimiento (Amazon Prime) y dispositivos inteligentes (**Alexa, Echo**).

ESTADÍSTICAS CLAVE:

- **Ingresos en 2023:** \$514 mil millones USD.
- **Amazon Web Services (AWS):** Generó más de \$90 mil millones en ingresos en 2023, representando un crecimiento del 20%.
- **Usuarios Prime:** Más de 200 millones de suscriptores de Amazon Prime a nivel mundial.
- **Porcentaje de ingresos del comercio electrónico:** El 50% de todas las ventas en línea en EE. UU. se realizan a través de Amazon.

La diversificación de Amazon en múltiples industrias, desde el comercio electrónico hasta la nube, le ha permitido mantener una ventaja competitiva y seguir siendo una de las marcas más valiosas del mundo.

5. MCDONALD'S



VALOR DE MARCA: 1.94 BILLONES DE USD

El gigante de la comida rápida, **McDonald's**, sigue siendo una de las marcas más reconocidas y valiosas del mundo, con un valor de **\$194 mil millones** de dólares en 2024. A pesar de ser un nombre establecido en el mercado, McDonald's ha logrado mantenerse relevante a través de la innovación en su menú, la modernización de sus restaurantes, y su enfoque en la tecnología con kioscos de autoservicio y aplicaciones móviles.

ESTADÍSTICAS CLAVE:

- **Ingresos en 2023:** \$24.2 mil millones USD.
- **Número de restaurantes:** Más de 40,000 ubicaciones en más de 100 países.
- **Ventas globales anuales:** Más de \$112 mil millones USD en 2023.
- **Innovación tecnológica:** Crecimiento del 15% en las ventas digitales a través de su aplicación móvil y kioscos interactivos.

McDonald's ha logrado combinar su experiencia en la industria con nuevas tendencias en tecnología y sostenibilidad, lo que ha ayudado a mantener su valor de marca y a seguir siendo líder en el sector de alimentos rápidos.

LAS MARCAS DEL ÉXITO

Estas cinco marcas no solo representan el éxito económico y la innovación constante, sino también el impacto cultural y tecnológico que tienen a nivel global. **Apple, Google, Microsoft, Amazon y McDonald's** han sabido adaptarse a los cambios en los mercados y las demandas de los consumidores, lo que les ha permitido no solo mantener su valor, sino seguir creciendo año tras año. Con ingresos multimillonarios y una fuerte presencia en múltiples sectores, estas marcas seguirán dominando los rankings de valor de marca en los años venideros.



moove

Cambia de auto a tu antojo

Sin enganche, 100% deducible y todo incluido



BYD SHARK La primera Pick Up híbrida enchufable de BYD

Págalo mes a mes por el tiempo que tú quieras
¡Con servicios incluidos y 100% deducible!

¿Cómo realizo mi suscripción?



Cotiza el auto que
estás buscando



Recibe nuestros
requisitos para dar
de alta tu membresía



Envía tu documentación
completa y firma tu
contrato



Recibe tu auto en la
dirección que tú nos
digas

Esríbenos para más información o programar una llamada

☎ 55 1173 7461

🌐 moove.mx

📘 moove

📺 moove.mex


📺 moove

FELICITAMOS A OMAR MUÑOZ

POR SU TOMA DE PROTESTA COMO
PRESIDENTE MUNICIPAL
DE CUAUTLANCINGO



Mente Política
y Empresarial

A portrait of Dr. Mario Salazar, a man with short, graying hair, smiling warmly. He is wearing a black t-shirt with a Mexican flag patch on the left sleeve. His arms are crossed over a white surface. The background is dark.

Con más de
14 AÑOS
de experiencia, el
Dr. Mario Salazar dirige el
Centro de Medicina Estética y Spa
en Puebla, San Martín Texmelucan,
y Apizaco

Dr. Mario



Fotografía por: Rodrigo González

Salazar

Médico Cirujano Ced. Prof. 7341410
Diplomado en Bariatria
Especialidad Ced. Prof. 8367618
Cirugía Estética Ced. Prof. 09255500
Maestría en Medicina Estética y
Longevidad Ced. Prof. 10788322

EL CIRUJANO DE LAS REINAS

SALUD Y BELLEZA

En Centro de Medicina Estética y Spa estamos enfocados en salud que se siente y se ve.

SERVICIOS

- Medicina Estética
- Spa Médico
- Bariatra (reducción de peso y talla)
- Fisioterapia
- Valoración de Cirugía Estética
- Nutrición



Con la calidez que le caracteriza en
conjunto de su equipo de
EXPERTOS
en el ámbito de la salud, te harán
sentir como toda una reina de belleza.



Con una gran trayectoria, al ser ponente en diferentes
Congresos Internacionales en la rama de la Medicina y
Cirugía Estética, la

VANGUARDIA

siempre nos define junto con la experiencia de ser el cirujano
de diferentes reinas de belleza mexicanas que han dejado a
México en lo alto. Además, artistas de diferentes medios
de comunicación e influencers han sido parte de nosotros.
Sabemos que lo más importante es mejorar el aspecto físico
estético y de salud por amor propio.

TRATAMOS CUERPOS, PERO CURAMOS ALMAS.



¡AGENDA TU
CITA HOY AQUÍ!



SÍGUENOS EN
INSTAGRAM:



LLÁMANOS:
(222) 739 9251

David GRINBERG

222 590 0387
INFORMES

Y
Y 8
S M O S

PRESENTAN:



Puebla

9 de Noviembre

TALLER DE LA ALEGRÍA

El Taller de la Alegría:
Transformando tu
Mundo Interior

5 PONIENTE 322
COL. STA. MARIA
XIXITLA, SAN
PEDRO CHOLULA



Influential AF
Marketing Digital
Sí quieres crecer tu
negocio, ¡Llamáanos!
554 674 8214



Pequeñas Acciones, GRANDES CAMBIOS

Q

Queridos lectores, seguramente en alguna ocasión han escuchado la célebre frase, "Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo". Que se atribuye a

Eduardo Galeano, o alguna de sus variantes a través de la historia y sus distintos contextos.

Hoy me siento muy honrado de compartir lo siguiente, fue hace más de un año, que un grupo de académicos, biólogos, estudiantes y empresarios, empezamos a dialogar sobre la situación actual de la Barranca de los Jilgueros, esté atractivo natural ubicado en la Provincia Sierra Madre Oriental, Subprovincia del Carso Huasteco, atravesada por el Río Ajajalpan, dentro de la región hidrológica RH 27 Tuxpan-Nautla (INEGI, 2010).

Nos percatamos, de la poca información que teníamos a nuestro alcance para diagnosticar el estatus actual e inventario de fauna silvestre que habita en dicha barranca, así que nos pusimos a trabajar, se firmó el convenio de colaboración e investigación, entre el Instituto Tecnológico Superior de la Sierra Norte de Puebla (ITSSNP) y la empresa Parque Natural Barranca de los Jilgueros (PNBJ).

Es decir, manos a la obra, el biólogo Juan Antonio Barrón Sevilla, la docente e investigadora Layli Sara Alvarez Heintz, nos presentaron de manera muy profesional el trabajo que se tendría que realizar durante un año para poder completar el estudio de investigación, de la mano de la Directora General del ITSSNP, Mtra. Guadalupe Moreno Nava, dimos paso a la ejecución de tan importante acción.

Dicho lo anterior, comenzamos la instalación de cámaras trampa en distintos puntos de la

barranca, las cuales cuentan con sensores de movimiento para fotografiar a los animales que llegaron a pasar por la zona de estudio, además, los profesores y estudiantes iniciaron con un ciclo de muestreo en campo (2023-2024), realizando observaciones durante las distintas estaciones (primavera, verano, otoño e invierno).

A pesar de las condiciones meteorológicas, y retos que conlleva la altimetría natural de la barranca, los estudiantes y profesores lograron rastrear, identificar y clasificar a 87 especies de vertebrados, distribuidos de la siguiente forma, 1 anfibio, 9 reptiles, 71 aves y 6 mamíferos, además de 7 especies enlistadas en la NOM-059-SEMARNAT-2010, las cuales son: *Abronia Graminea*, *Abronia Taeniata*, *Barisia Imbricata*, *Lampropeltis Triangulum*, *Plestiodon lynxe*, *Accipiter Cooperii* y *Myadestes Occidentalis*.

Cabe mencionar, que las aves constituyen el grupo de mayor riqueza, en el catálogo generado se incluyen 45 especies residentes, 13 migratorias de invierno, 2 migratorias de verano, 5 transitorias y 4 que combinan un carácter transitorio, migratorio o residente. Además, se registraron tres especies endémicas para México: *Atlapetes pileatus*, *Cardellina rubra* y *Geothlypis nelsoni*.

Llegados a este punto, la investigación arrojó datos muy interesantes sobre la fauna silvestre que habita en dicha región, estamos próximos a poner a disposición de los interesados esta información, ya que tiene que ser de dominio público, generar conciencia y acción colectiva. Está en nuestras manos el futuro de los ecosistemas, fauna silvestre y reservas naturales.

En conclusión, haciendo referencia a la frase citada al inicio de mi columna, me gustaría cerrar con una personal, **"El mundo te cambia con una acción"**, este fué un paso relevante y determinante, el cual nos obliga a no detenernos.



**ALBERTO
LASTIRI
YAMAL**

Poblano 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.

Ánimo

 [betolastiri](#)

 [mipymepue](#)



HERMANOS DEL WHISKEY

Un viaje por carretera entre los vastos campos texanos con un gran amor me llevó a HYE un fascinante pueblo situado entre San Antonio y Austin, hogar de GARRISON BROTHERS, la primera destilería de WHISKEY en TEXAS, y por supuesto, la más renombrada.

E

El secreto detrás de un gran **bourbon** no siempre proviene de **Kentucky** o **Tennessee**; a veces, se encuentra en la destilería **Garrison Brothers**, donde la tradición y la innovación se entrelazan con un profundo amor por el arte de destilar. La historia comienza con **Dan Garrison**, el visionario creador de esta prestigiosa firma. Tras años en la industria del software, Dan anhelaba una nueva aventura que lo llenara de pasión. Al dejar su trabajo, su vida dio un giro inesperado, como si el destino lo empujara hacia su verdadero propósito. En sus momentos libres, se sumergió en el fascinante mundo del whiskey, su bebida favorita, y pronto descubrió que el bourbon podía ser elaborado en cualquier parte de Estados Unidos, siempre y cuando se contara con el equipo, las licencias y las condiciones adecuadas, incluido el porcentaje de maíz en la mezcla.

En 2001, tras un inspirador viaje por el **Bourbon Trail de Kentucky**, la idea de abrir su propia destilería comenzó a cobrar vida. Como todo emprendedor, Dan tuvo que sacrificar gran parte de su patrimonio y realizar las investigaciones necesarias para garantizar el éxito de su proyecto. Con el apoyo incondicional de su hermano Charlie, nació la inspiración detrás del nombre "Garrison Brothers", marcando el regreso del **whiskey hecho en Texas** desde la época de la Prohibición, también así convirtiéndose en la primera destilería legal del Estado. Su primera botella fue concebida con el deseo de ofrecer un bourbon que fuera exquisito y suave, con un perfil de sabor inédito en el panorama estadounidense, una verdadera joya para el paladar.



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. Magister 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.

SABOR A TEXAS EN CADA SORBO...



Durante el tour de la destilería de Garrison Brothers, los visitantes pueden disfrutar de los distintos tipos de Texas Straight Whiskey Bourbon.

La destilería en **Hye** se estableció, y tras un meticuloso proceso de destilación, se creó el **Garrison Brothers Texas Straight Bourbon Whiskey**, con un **97 proof** (47% de alcohol). La sustitución del trigo por centeno en la mezcla añadió un toque distintivo de dulzura y suavidad, ofreciendo una experiencia sensorial única que acaricia el alma. Cada botella es una obra de arte, decorada a mano por artesanos, con adornos de cera y sellos con relieves en color plata tales como su emblemática estrella, un guiño a su natal Texas, "**El Estado de la Estrella Solitaria**". Los precios de las botellas oscilan entre 40 y 180 dólares, una inversión que definitivamente se justifica en cada sorbo, transformándose en un viaje de placer y descubrimiento.

El tour por la destilería Garrison Brothers es una experiencia altamente recomendable para los amantes del whiskey y los licores de alta gama. Durante esta inmersión, puedes conocer cada paso del proceso de producción y al final, degustar sus excepcionales whiskeys como un verdadero experto. Entre los favoritos del **tasting** se encuentra el **Garrison Brothers Small Batch**, elaborado en barricas de roble blanco americano, que ofrece un sabor profundo y gustoso con un **94 proof** (47% de alcohol). Otro de mis preferidos fue el **Garrison Brothers HoneyDew Bourbon Whiskey**, un dulce placer hecho con miel de flores silvestres de Texas, con un **80 proof** (40% de alcohol), el elixir perfecto incluso para los paladares más delicados. Para aquellos que desean una experiencia más sofisticada, el majestuoso **Garrison Brothers Balmorhea Bourbon Whiskey**, añejado durante cinco años en dos diferentes barricas de roble blanco americano, ofrece un sabor excepcional y una auténtica personalidad de color caramelo que resulta irresistible.

Visitar Garrison Brothers es más que un simple recorrido; es una inmersión en la pasión y dedicación que dan vida al mejor bourbon de Texas. Es un viaje que no solo seduce los sentidos, sino que también celebra la historia, la familia y el amor por el whiskey, dejándote con un profundo aprecio por cada gota que lleva consigo un pedacito del alma texana. **_Marycruz Barranco**

Lujo en cada sorbo

El mundo de las bebidas alcohólicas no solo es un universo de sabores exquisitos y tradiciones centenarias, sino también de lujo extremo. Algunas marcas han llevado sus productos a un nivel donde el precio no solo refleja la calidad de la bebida, sino la exclusividad de su envase y su proceso de creación. A continuación, presentamos una lista de las **10 bebidas alcohólicas más caras** del mundo, destacadas por su historia, rareza y lujo.

Tequila Ley .925

**3.5 millones
de dólares**

Este tequila es, hasta la fecha, el más caro del mundo. Su precio no se debe únicamente a la calidad de su destilado, sino al diseño de su botella, hecha de dos kilos de platino puro y decorada con **más de 6,000 diamantes**. Este tequila premium es el epitome del lujo en la industria del licor, combinando la artesanía mexicana con una exclusividad sin igual.



UN LICOR INVALUABLE

Esta botella ha aparecido
en el libro *Guinness World
Records*.



Licor de Chambord

2 millones de dólares

El Licor de Chambord es conocido por su rica mezcla de frambuesas negras, moras y miel, pero esta versión especial no se destaca solo por su sabor. La botella está adornada con **oro de 18 quilates, un collar de perlas y más de 1,100 diamantes**. Este licor francés, con su herencia que data del siglo XVII, ha sido elevado a una joya líquida con esta presentación.

Henry IV Dudognon Heritage Cognac Grande Champagne

2 millones de dólares

Este cognac es una obra maestra de la destilería francesa y una de las bebidas más antiguas del mundo. Envejecido durante 100 años, el Henry IV Dudognon se presenta en una botella bañada en **oro de 24 quilates y platino, con incrustaciones de diamantes**. Su contenido es tan legendario como su precio, siendo un ejemplo sublime de tradición y lujo.



INSPIRADO
EN AUTOS

Este exclusivo vodka está
inspirado en la marca de
coches *Russo-Baltique*

Diva Vodka

1 millón de dólares

La Diva Vodka no es solo una bebida, es una pieza de colección. Filtrada a través de gemas preciosas, cada botella está decorada con **cristales de Swarovski** que pueden ser personalizados según el gusto del comprador. Esta combinación de lujo y arte convierte a esta vodka en una de las más costosas y exclusivas.



Russo-Baltique Vodka

1.35 millones de dólares

Con un diseño inspirado en los lujosos automóviles Russo-Baltique, esta vodka tiene una botella hecha de **oro macizo y plata**, con una réplica de la parrilla del radiador del coche en la tapa. Su precio es una combinación de la herencia automovilística y la destilación de la más alta calidad, convirtiéndola en el vodka más exclusivo del mundo.



UNA COMPRA EXCLUSIVA
Este vino puede ser encontrado en la casa de subastas *Sotheby's*

1947 Cheval-Blanc Bordeaux

\$304,375 dólares

El Cheval-Blanc de 1947 es considerado uno de los mejores vinos que ha producido **la región de Burdeos**. Esta añada en particular es legendaria por su sabor único y la rareza de sus botellas. En una subasta en 2010, una botella de este vino se vendió por más de \$300,000, estableciendo un récord mundial para un vino de Burdeos.

Dalmore 62

\$250,000 dólares

Solo se produjeron **12 botellas** del Dalmore 62, lo que lo convierte en uno de los whiskies más raros del mundo. Cada botella tiene una historia única y una mezcla de whiskies añejados por más de 60 años. Su reputación y rareza, combinadas con la intrincada presentación de sus botellas, justifican su asombroso precio.



Armand de Brignac Midas

\$200,000 dólares

Este champán de Armand de Brignac, conocido popularmente como **"Ace of Spades"**, ha ganado fama por su sabor exquisito y su presentación dorada. Sin embargo, la versión **"Midas"** es especialmente notable por su enorme botella de 30 litros, lo que la convierte en la botella de champán más grande y cara jamás producida.



OPULENCIA AUSTRALIANA

Sólo existen 12 ampollas de
este vino producido en el sur
de Australia

Penfolds Ampoule

\$168,000 dólares

El Penfolds Ampoule es una creación única de la bodega australiana Penfolds. **Solo se produjeron 12 ampollas**, cada una de las cuales contiene una rara mezcla de su vino más exclusivo. Estas ampollas no solo contienen un vino excepcional, sino que también son piezas de arte, hechas a mano por artesanos en vidrio soplado y madera. Su exclusividad y la calidad de su contenido la convierten en una de las bebidas más caras.



Fotos: Dapper Magazine, Tequila Ley 925, Bolsamanía, Opulent Boutique-Dartz, Pinterest, Hedonism Wines, Whisky Marketplace España, Vinoteca.com, NUOVO Magazine, The Macallan

MILLONES
DE WHISKEY

En 2024, una botella de
este whiskey se vendió en
2.7 millones de dólares

The Macallan 1926 Fine and Rare

\$75,000 dólares

Este whiskey de 1926 es parte de la serie Fine and Rare de The Macallan, una de las destilerías más prestigiosas del mundo. **Solo se embotellaron 40 unidades** de este whiskey, lo que lo convierte en una pieza sumamente rara y deseada. Con más de 60 años de envejecimiento, su sabor es considerado legendario entre los coleccionistas.

Sabor a riqueza

El elevado precio de estas bebidas no solo refleja la calidad de su contenido, sino también el valor artístico y cultural que cada una de ellas representa. Desde botellas decoradas con diamantes hasta destilados envejecidos por más de un siglo, estas bebidas son verdaderas joyas líquidas. Además, su rareza y el esmero puesto en cada detalle de su creación las convierten en piezas deseadas por coleccionistas de todo el mundo.





GOLD SECURITY
BY EMPIRE

TU SEGURIDAD EN LAS MEJORES MANOS



CURSOS DE SEGURIDAD PÚBLICA



**CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO
DE PERSONAL DE SEGURIDAD**



SERVICIOS DE CHOFERES



CAPACITACIÓN ACADÉMICOS



ESPECIALIZACIONES TÁCTICAS



**GRUPOS TÁCTICOS A NIVEL
NACIONAL**



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

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

[222] 887-7849

Mira

POR LA VENTANA

Vivimos en un mundo de **pantallas**. En la actualidad es difícil imaginar una realidad sin ellas. Están presentes en nuestros días desde el momento en el que despertamos y comúnmente terminamos el día con ellas. Son la principal herramienta de distracción, ocio y salvación de situaciones incómodas en las que tendríamos que hablar con extraños. Las usamos en el auto, durante el trabajo, en el baño y hasta en la comida. Están ahí cuando en una fiesta no conoces a nadie, están ahí en la sala de espera del doctor, están ahí cuando el semáforo está en rojo y están ahí llegas a casa cansado del trabajo.

Han permeado prácticamente todos los aspectos de nuestra vida. Nos ofrecen conexión, conveniencia, conocimiento y distracción. Aunque hacen nuestros días más sencillos y traen consigo innumerables beneficios, también tienen muchos riesgos y han causado una crisis global de salud mental. Actualmente hay 6 mil 900 millones de usuarios de teléfonos móviles y el uso promedio diario es de 3 horas 54 minutos. Mas del 90% de la población de entre 19-29 años los usa. Sabemos, por incontables estudios, que el uso excesivo del teléfono y particularmente las redes sociales, provoca síntomas de ansiedad y depresión, incrementa el riesgo de problemas de salud mental y causa interrupciones en patrones de sueño, bajos niveles de autoestima, inseguridad y un impacto psicológico negativo causado por **FOMO** (*fear of missing out*).

Las **redes sociales** en particular están diseñadas para captar, mantener y secuestrar la atención de los usuarios a través de likes, notificaciones y shares creando un círculo vicioso de retroalimentación de dopamina que puede volverse adictivo. Actúan bajo la misma lógica que las máquinas de casinos, cada vez que actualizamos nuestra página de inicio de **Instagram**, "recibimos" una recompensa de nuevas historias que ver, nuevos posts que likear o nuevos memes que compartir. Y no solo eso, también llegaron para entrometerse en cualquier momento de enfoque profundo en el que intentamos trabajar, escribir o involucrarnos en cualquier

actividad de concentración profunda (ya perdí la cuenta de cuantas veces abrí Instagram desde que empecé a escribir esta columna). Nos están robando, esencialmente, la autonomía y libertad de nuestra atención. Cuando la atención es, en esencia, el proceso por el cual experimentamos la vida.

Han sustituido todo momento de aburrimiento como si el mismo aburrimiento fuese algo malo. Es algo que últimamente se ve con una connotación negativa, pero ¿Por qué? Creo que es porque hasta la era del móvil, el aburrimiento era algo ubicuo. Algo que encontrábamos todos los días sin excepción, o por lo menos yo así lo recuerdo. Sin embargo, el aburrimiento es una oportunidad y trae consigo muchos beneficios de carácter mental y emocional. Estimula la creatividad, promueve la reflexión, mejora el enfoque y la concentración, impulsa la curiosidad y fomenta conexiones sociales. El aburrimiento debería ser esencial en la vida del ser humano y gracias a los teléfonos móviles, es algo que se ha terminado y ha sido sustituido por interminables horas de **doom scrolling** (el hábito de revisar de manera compulsiva redes sociales).

¿Cuándo fue la última vez que revisaste tu **screen time** promedio? Todos los teléfonos tienen la función para que lo puedas monitorear. La última vez que lo hice con un amigo, le dio tanta vergüenza que me pidió prometerle no contarle a nadie. Levanta la mirada la próxima vez que estes en un café, en una reunión familiar, en la calle o cenando con amigos. Te aseguro que más momentos de los que quisiéramos están siendo secuestrados por las mismas herramientas que vinieron a hacernos la vida más sencilla.

Por supuesto, no tiene por qué ser así. Somos responsables y dueños de nuestra atención. La tecnología no se va a ir a ningún lado. Es por eso que tenemos que invertir en ella o dejarla conectada a un mundo virtual, inexistente y desconectado de la realidad. La próxima vez que sientas la necesidad de tomar el teléfono, te invito a aburrirte, a platicar con esa persona que no conoces o simplemente a mirar por la ventana.

¿Qué me ha servido?

- Eliminar redes sociales del **home screen**
- Mutear notificaciones
- Poner el teléfono lejos de mí en horas de trabajo y concentración
- App "**Opal**"



IVÁN ARENAS CORDERO

*Key Account Manager/
Store Development
Manager en Procter &
Gamble México.*

*Ingeniero Industrial por
la Universidad de las
Américas Puebla.*

*Apasionado por el padel,
la lectura, el sushi y el
hiking.*



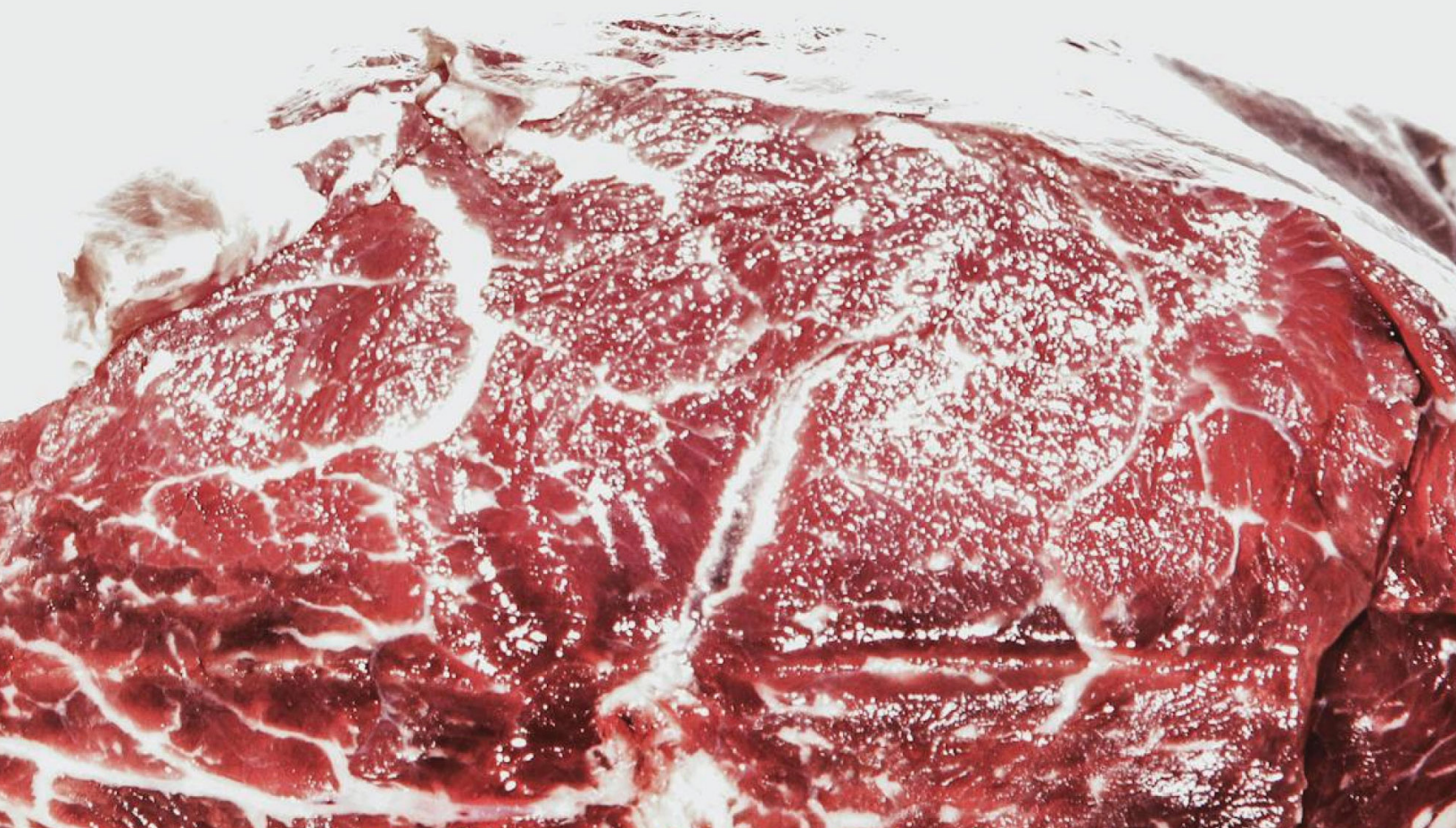
Fotos: Adobe Stock,
Wikimedia, PNGWing

GARAL

CARNICERÍA

Orgullosos de ofrecerte la mejor calidad.

 **Central de Abasto Puebla**



Cto. de los Comerciantes 38-A Central de Abasto, Puebla, Pue. CP. 72019

contacto@grupogaral.com  (222) 215-4424

barbarista

un espacio con carácter,
un café sin pretensiones.

Cholula

Calle 8 Pte.103
San Andrés Cholula, Puebla

Angelópolis

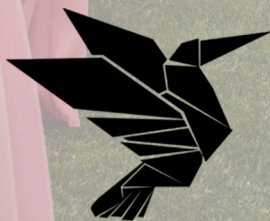
Osa Mayor 2902, dentro
del Mercado Prissa
Reserva Territorial Atlixcáyotl

Huexotitla

C. 9 Sur, Gabriel Pastor
1ra Secc.
Puebla, Puebla.

f @barbarista.mx

*Las emociones y los recuerdos
no solo permanecen en la memoria*



RODRIGO GONZÁLEZ
wedding photographer

¡ Te casas? ¡ tu grán aventura comienza aqui contáctame !



rodrigo_gonzalezv



222 118 0754



Rodrigo Gonzalez Wedding Photographer

www.rodrigogonzalezv.com.mx

Cáncer de mama: EL MÁS COMÚN EN LAS MUJERES MEXICANAS



**BEATRIZ
VICTORIA
MORENO**

Licenciada en Administración de Instituciones por parte de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) y Maestra en gestión de la calidad de servicios de salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud** (OMS, 2024), "es una enfermedad en la que células de la mama alteradas se multiplican sin control y forman tumores que, de no tratarse, pueden propagarse por todo el cuerpo y causar decesos", inclusive afectando a mujeres que no presentaron factores de riesgo específicos, además de la edad, considerándose el cáncer más común a nivel mundial: **2.3 millones de casos registrados en 2022**. En México, sólo en lo que va de este año, ya tenemos casi **20 mil nuevos casos**.

Hay factores de riesgo que aumentan padecerlo: envejecimiento, obesidad, antecedentes familiares de cáncer de mama, consumo excesivo de alcohol y tabaco, o algún tipo de radiación, tratamientos hormonales.

Algunos síntomas pueden ser (OMS, 2024): "nódulo o engrosamiento en el seno, a veces sin dolor; cambio en el tamaño, forma o aspecto del seno, aparición de hoyuelos, enrojeci-

miento, grietas u otros cambios en la piel, cambio en el aspecto del pezón o la piel circundante (aréola), secreción de líquido anómalo o sanguinolento por el pezón", propagándose posiblemente a otras partes del cuerpo, dando lugar a otros síntomas más complejos.

No basta con enfatizar anualmente la sensibilización de este terrible padecimiento prevenible; todos los meses deben ser "octubre, mes rosa"; se debe hablar más sobre las autodetecciones sin tabú alguno, debe ser una plática abierta entre hombres y mujeres porque, ¿qué crees?, también ellos pueden contraerlo (en menor frecuencia) y presentar los mismos síntomas que afligen a las mujeres.

No permitamos que el miedo a lo desconocido nos limite a poder vivir una vida lo más saludable posible. Si tienes más dudas sobre este padecimiento o si se detecta algunos de los síntomas antes mencionados, no hay que automedicarse. Visita el establecimiento de salud más cercano; entre más temprana la detección, más posibilidades de facilitar el diagnóstico y tratamiento.



Foto: Adobe Stock

Mejores Estados

Para invertir en bienes raíces

Invertir en bienes raíces es una de las decisiones más estratégicas y seguras que se pueden tomar, especialmente en un país como México, donde la diversidad económica y geográfica ofrece una amplia gama de oportunidades. El mercado inmobiliario mexicano ha mostrado una tendencia de crecimiento constante, impulsada por el turismo, la industrialización, el crecimiento urbano y el desarrollo de infraestructura. A continuación, te presentamos **los mejores Estados de México para invertir en bienes raíces**, cada uno con su propio atractivo y potencial de crecimiento.



Querétaro

Querétaro ha emergido como uno de los estados más dinámicos para la inversión inmobiliaria. Su ubicación estratégica en el centro del país, **conectada con la Ciudad de México** y otros estados clave, junto con su rápido crecimiento industrial, lo han convertido en un punto clave para la inversión en bienes raíces. Querétaro ha atraído a grandes empresas de los sectores automotriz, aeroespacial y tecnológico, lo que ha incrementado la demanda de viviendas y desarrollos comerciales.

Ventajas:

- Crecimiento industrial y económico sostenido.
- Alta calidad de vida y un ambiente seguro.
- Expansión de la infraestructura vial y comercial.

Yucatán

Yucatán, particularmente su capital, **Mérida**, se ha convertido en un destino atractivo tanto para turistas como para inversionistas. La tranquilidad, el patrimonio cultural y la baja incidencia delictiva han hecho de Mérida una de las ciudades más deseadas para vivir. Además, el estado ha experimentado un auge en la construcción de desarrollos residenciales y turísticos de lujo, especialmente en la costa.

Ventajas:

- Baja criminalidad y alta seguridad.
- Mercado inmobiliario en auge, con alta demanda de propiedades turísticas.
- Crecimiento en desarrollos sostenibles y ecológicos.



Jalisco

Guadalajara, la capital de Jalisco, es uno de los centros económicos más importantes de México. Su fuerte sector tecnológico y de innovación, con empresas como **IBM, Oracle e Intel** presentes en la región, ha creado una gran demanda de bienes raíces, tanto residenciales como comerciales. Además, el turismo en zonas como **Puerto Vallarta** también ha aumentado las oportunidades de inversión en bienes raíces turísticos.

Ventajas:

- Expansión del sector tecnológico.
- Fuerte demanda de propiedades comerciales y residenciales.
- Turismo en crecimiento en la costa.

Baja California Sur

Este estado es un paraíso para los inversores en bienes raíces turísticos. **Los Cabos** es el principal motor económico del estado, atrayendo a millones de turistas al año y posicionándose como uno de los destinos de lujo más deseados del mundo. La demanda de propiedades vacacionales y de lujo ha crecido exponencialmente, ofreciendo altos rendimientos para los inversionistas.

Ventajas:

- Mercado turístico de lujo en expansión.
- Fuerte demanda de propiedades para rentas vacacionales.
- Alta plusvalía en desarrollos frente al mar.

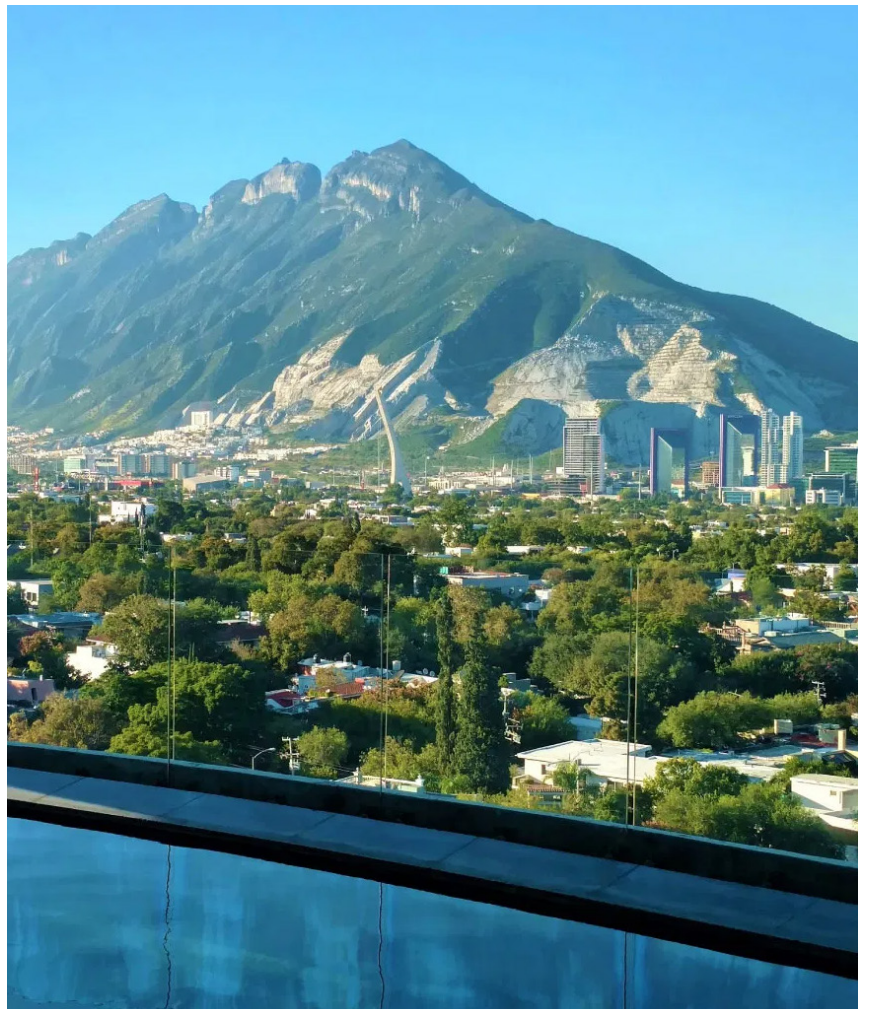


Nuevo León

Monterrey, la capital industrial de México, es uno de los mercados más robustos para la inversión inmobiliaria. El estado de Nuevo León, y particularmente su capital, ofrece grandes oportunidades en el sector residencial, comercial e industrial. Con el crecimiento constante de su economía, impulsado por la manufactura y la tecnología, Monterrey ha visto un aumento en la demanda de desarrollos habitacionales y de oficinas.

Ventajas:

- Alto crecimiento económico e industrial.
- Inmuebles residenciales y comerciales con alta demanda.
- Infraestructura de primer nivel.



Fotos: Sustentur, Expedía, Mural, Traveler, High Tide Divers, Lugares Turísticos de México, ABASTUR Hub, Britanica, La Haus

Quintana Roo



El estado de Quintana Roo es uno de los principales motores turísticos de México, y su capital, **Cancún**, junto con destinos como **Playa del Carmen** y **Tulum**, han atraído a inversionistas de todo el mundo. La demanda de propiedades vacacionales y comerciales sigue siendo alta, con grandes retornos para quienes invierten en el sector turístico y de hospitalidad.

Ventajas:

- Principal destino turístico de México.
- Alta demanda de propiedades vacacionales y hoteleras.
- Gran plusvalía y oportunidades de crecimiento.

Estado de México



Con su cercanía a la Ciudad de México, el Estado de México es uno de los más atractivos para la inversión en bienes raíces. Zonas como **Naucalpan**, **Metepec** y **Toluca** han visto un auge en el desarrollo residencial y comercial, especialmente para aquellos que buscan vivir cerca de la capital sin los costos elevados de la Ciudad de México. El crecimiento de parques industriales también ha impulsado la demanda de inmuebles comerciales.

Ventajas:

- Proximidad a la Ciudad de México.
- Crecimiento en desarrollos residenciales y comerciales.
- Expansión de parques industriales.

Puebla

Puebla se ha consolidado como uno de los estados más prometedores para la inversión inmobiliaria, gracias a su estabilidad económica, crecimiento industrial y atractivos turísticos. La capital, **Puebla de Zaragoza**, es un centro histórico y cultural, mientras que el estado ha desarrollado una fuerte industria automotriz que ha incrementado la demanda de vivienda y desarrollos comerciales.

Ventajas:

- Crecimiento industrial, especialmente en el sector automotriz.
- Centro cultural e histórico con alta demanda turística.
- Atractiva oferta inmobiliaria a precios competitivos.



Guanajuato

El estado de Guanajuato ha emergido como un centro industrial clave en el Bajío, con ciudades como **León**, **Irapuato** y **Celaya** experimentando un crecimiento sostenido en el sector manufacturero. Esta industrialización ha llevado a una mayor demanda de viviendas y propiedades comerciales, lo que ha elevado el atractivo del estado para los inversionistas.

Ventajas:

- Crecimiento industrial constante.
- Alta demanda de propiedades residenciales y comerciales.
- Zonas turísticas con alto potencial de inversión.

Ciudad de México

A pesar de los altos precios, la **Ciudad de México** sigue siendo un mercado inmobiliario altamente atractivo. La capital mexicana ofrece una amplia gama de oportunidades de inversión, desde desarrollos residenciales de lujo hasta oficinas corporativas en zonas clave como **Polanco**, **Santa Fe** y **La Condesa**. El mercado inmobiliario en la ciudad se ha mantenido estable, con una alta demanda y un crecimiento constante en la plusvalía.

Ventajas:

- Centro económico y financiero del país.
- Alta demanda de propiedades residenciales y comerciales.
- Estabilidad en la plusvalía.

Oportunidades únicas.

Cada uno de estos estados ofrece ventajas únicas para la inversión en bienes raíces, desde el turismo en la costa hasta el crecimiento industrial en el centro del país. Al evaluar dónde invertir, es crucial considerar factores como la infraestructura, la demanda local, el crecimiento económico y la estabilidad política. México es un país lleno de oportunidades para los inversionistas inmobiliarios, y estos estados se destacan como los mejores destinos para maximizar el retorno de la inversión.



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

Claudia Sheinbaum:

PRIMERA MUJER PRESIDENTA DE MÉXICO Y EL CAMINO HACIA EL EMPODERAMIENTO FEMENINO

Siglos atrás las mujeres eran equiparadas a objetos propiedad de los hombres, más que a personas con derechos. En una sociedad dominada por los hombres, valientes mujeres han encontrado su poder alzado la voz para cambiar la historia. Son fuente de inspiración para otras mujeres. En ese sentido, entendemos el empoderamiento de las mujeres como la búsqueda de su plenitud: familiar, social, profesional y emocional, a través de la exigencia de derechos que han implicado cambios de creencias y transformaciones sociales y políticas.

El empoderamiento no se refiere a la dominación o supresión de los hombres, más bien, se encamina al respeto de la dignidad de la persona y al derecho de expresarse libremente sin temor a discriminación o violencia. Así, el empoderamiento femenino busca igualdad de derechos y libertades.

Esto implica desafiar las expectativas sociales; replantear los roles de género; romper estereotipos; y, cambiar creencias en la sociedad, generando una nueva visión para la transformación de la mujer.

El **2 de junio de 2024**, el pueblo de México eligió para la presidencia a la primera mujer. Este hecho histórico, nos invita a recordar el largo camino recorrido por muchas mujeres, desde hace más de un siglo, para obtener el reconocimiento constitucional de igualdad de derechos.

El recorrido para lograr el derecho político de votar y ser votadas inició en **1916 con el primer Congreso feminista en México**, en donde mujeres unidas, empoderándose unas a otras, comenzaron a realizar movimientos y a alzar la voz para alcanzar la participación política. Posteriormente, el 17 de octubre de 1953 se publica en el Diario Oficial de la Federación el Decreto de ley por el que se reconoce el derecho a la mujer para votar y ser votada. Es hasta 1974 que por iniciativa presentada por el presidente **Luis Echeverría Álvarez** se reforman los artículos 4, 5, 30 y 123, para buscar igualdad entre las mujeres y los hombres.

"Art. 4. El varón y la mujer son iguales ante la ley..."

En la exposición de motivos presentada por el entonces secretario de gobernación, **Mario Moya**, se aprecia la importancia de esta reforma para la valorización de la mujer.

"Esta reforma sirve de presupuesto para las transformaciones reales de vida de la mujer". "Cambiar es transformar. Cambiar es pensar diferente. Es recibir herencia histórica y convertirla en acción presente". "Es preciso romper las barreras que impiden a la mujer su pleno desenvolvimiento en la vida política, económica y social; que obstruyen el avance integral de México".

El papel de la mujer en la sociedad se ha transformado, la mujer ha obtenido el reconocimiento de nuevos derechos anteriormente inexistentes o inimaginables. Por ejemplo, el derecho a la educación ha permitido el cambio de creencias para lograr la autonomía, independencia económica, desempeño social y laboral de la mujer. Estas transformaciones impactan otros aspectos de su vida, como su capacidad para enfrentar retos, valorizarse y evitar situaciones de violencia de género.

En cada etapa del desarrollo de la mujer existe un replanteamiento de creencias. Este suceso histórico de tener en la presidencia por primera vez a una mujer tiene un efecto inspiracional para niñas, adolescentes y mujeres adultas, que posibilita su empoderamiento, liderazgo y ambición de crecimiento profesional y desarrollo pleno. Es importante considerar que el camino del empoderamiento femenino en México ha sido largo y aún no culmina, quedan muchos aspectos pendientes; feminicidios; violencia de género; y, falta de representación en más posiciones de liderazgo. Sin embargo, este momento en la transformación del país, nos otorga la oportunidad de mirar atrás y valorar los logros alcanzados por el liderazgo de varias mujeres a través de la historia de México.

Como bien lo expresó **Claudia Sheinbaum** en su toma de protesta, **"no llegué sola, llegamos todas"**, haciendo alusión al fruto de siglos de lucha por el empoderamiento femenino.



**MARÍA ISABEL
ÁLVAREZ
MORALES &**

**MARÍA
ÁMPARO
RAMÍREZ
NECOECHEA**

María Isabel Álvarez Morales es Licenciada en Psicología por la UPAEP, Licenciada en Comunicación y Maestra en Psicología Clínica y Educación por la Universidad Anáhuac Puebla, al igual María Isabel posee un Máster en Psicología de la Salud en ISEP Madrid.

María Amparo Ramírez Necoechea es Doctora en Administración Pública, Maestra en Derecho Constitucional y Amparo, Licenciada en Derecho y Doctoranda en Ciencias de Gobierno y Política.

REFORMA JUDICIAL EN MÉXICO:

UN PASO HACIA LA MODERNIZACIÓN DEL SISTEMA DE JUSTICIA

La reciente aprobación de la Reforma Judicial en México marca un avance significativo en la búsqueda de un sistema de justicia más eficiente, accesible y transparente. Este cambio, impulsado desde los más altos niveles del gobierno y el Poder Judicial, busca resolver problemas estructurales que han aquejado a la justicia mexicana durante décadas. En este artículo, explicamos en qué consiste esta reforma y qué impacto podría tener en la vida de los ciudadanos.

¿EN QUÉ CONSISTE LA REFORMA JUDICIAL?

La Reforma Judicial aprobada introduce una serie de cambios clave que tienen como objetivo fortalecer la autonomía del Poder Judicial, combatir la corrupción dentro del sistema, y garantizar un acceso más equitativo a la justicia. Entre los **aspectos más destacados** de la reforma se encuentran:

1.

FORTALECIMIENTO DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA FEDERAL (CJF)

El CJF, que es el órgano encargado de la administración y disciplina dentro del Poder Judicial, será dotado de más herramientas para vigilar y sancionar a jueces y magistrados que incurran en malas prácticas o actos de corrupción. Este fortalecimiento incluye la posibilidad de sancionar más rápidamente a aquellos que no respeten la independencia judicial o que estén vinculados a intereses externos.

2.

CREACIÓN DE LA ESCUELA FEDERAL DE FORMACIÓN JUDICIAL

Se ha establecido una escuela especializada para la capacitación de jueces y magistrados, que busca formar a los futuros integrantes del sistema judicial con altos estándares de ética, competencia y profesionalismo. Este cambio es fundamental para asegurar que los funcionarios encargados de impartir justicia sean seleccionados con base en su capacidad y no por influencias políticas o económicas.

3.

DEFENSORÍA PÚBLICA MÁS ROBUSTA

La reforma también incluye la ampliación de la Defensoría Pública, un órgano esencial para garantizar que todos los ciudadanos, independientemente de su situación económica, tengan acceso a una defensa adecuada. Con esta medida, se busca reducir la brecha que existe entre aquellos que pueden pagar abogados privados y aquellos que dependen del sistema público para obtener representación legal.

4.

COMBATE A LA CORRUPCIÓN DENTRO DEL PODER JUDICIAL

Un punto central de la reforma es la implementación de medidas más severas para combatir la corrupción dentro del sistema judicial. Se establecen procedimientos más ágiles para detectar y sancionar casos de corrupción entre jueces y magistrados, así como la creación de mecanismos para proteger la independencia de los jueces frente a presiones externas.

5.

IMPLICACIONES EN LOS AMPAROS Y EL ACCESO A LA JUSTICIA

La reforma modifica algunos aspectos del proceso de amparo, buscando que este recurso, destinado a proteger los derechos humanos de los ciudadanos, no sea utilizado de manera indebida o como una herramienta de dilación por parte de quienes buscan entorpecer el funcionamiento del sistema judicial. Esto permitirá un acceso más ágil y eficiente a la justicia para quienes realmente lo necesitan.

6.

PERSPECTIVA DE GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS

Otro aspecto innovador es la incorporación de una perspectiva de género en las decisiones judiciales, buscando que las resoluciones tengan en cuenta las desigualdades históricas que afectan a las mujeres y otros grupos vulnerables. Además, se subraya la necesidad de que todas las decisiones judiciales respeten los derechos humanos, en línea con los estándares internacionales.

CRÍTICAS Y DESAFÍOS DE LA IMPLEMENTACIÓN

Como cualquier cambio estructural importante, la Reforma Judicial no está exenta de críticas. Algunos sectores han expresado preocupaciones sobre la posibilidad de que las nuevas atribuciones del Consejo de la Judicatura Federal se utilicen para concentrar demasiado poder en manos de este órgano, lo que podría comprometer la independencia judicial. Asimismo, la implementación efectiva de las medidas anticorrupción dependerá de la voluntad política y la capacidad de las instituciones para aplicar las nuevas normas con firmeza.

Otro desafío importante será la capacitación adecuada de los jueces y la selección meritocrática de los nuevos miembros del Poder Judicial. Aunque la creación de la **Escuela de Formación Judicial** es un avance positivo, su éxito dependerá de la calidad de la educación que ofrezca y de la transparencia en los procesos de selección.

La **Reforma Judicial en México** representa un esfuerzo crucial por modernizar un sistema que, en muchos casos, ha sido ineficiente, desigual y corrupto. Si bien la implementación de estos cambios será un proceso largo y con sus propios retos, el fortalecimiento de la autonomía judicial, la creación de una defensoría pública más equitativa y el combate frontal a la corrupción son pasos en la dirección correcta. Para que estos cambios se traduzcan en beneficios tangibles para los ciudadanos, será esencial la vigilancia constante y la participación activa de la sociedad civil.

IMPACTO DE LA REFORMA JUDICIAL

El impacto de esta reforma podría ser significativo para México en varios niveles. En primer lugar, al fortalecer el **Consejo de la Judicatura Federal** y la vigilancia sobre jueces y magistrados, se espera una reducción en los niveles de corrupción y una mayor independencia judicial. Esto no solo mejoraría la confianza de los ciudadanos en el sistema judicial, sino que también podría atraer inversiones extranjeras, al ofrecer garantías de un sistema de justicia imparcial.

Asimismo, el fortalecimiento de la **Defensoría Pública** y la creación de una escuela para la formación de jueces promueve un acceso más igualitario a la justicia. Esto es particularmente importante en un país donde la falta de recursos económicos ha sido, históricamente, una barrera para obtener una defensa legal adecuada.




Foto: Vecteezy

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.



ALKI LOUNGE

SOPHISTICATED EVENT RENTALS

MOBILIARIO Y BANQUETES

☎ 22 24 70 61 04 / 22 28 87 88 48

f  www.alkilounge.com

Carril a Morillotla No. 425 San Andrés Cholula

PADEL
STATE

PADEL CUP

BY **OMASPORTS**

EWALD & KOHL®

16 AL 20 DE OCT'24

 **Mente Política**
y Empresarial



EL HERALDO
DE PUEBLA



GRASS
MONKEY
SMOKE SHOP

 **INTERCERAMIC®**



JUNGHANNS
AGUA DE MESA

VIMATEK

 **LIFE**



 **LAS ALITAS**

Medicina Funcional: UNA ALTERNATIVA EXITOSA EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

En octubre, mes rosa, la OMS promueve la concienciación sobre el cáncer de mama, una de las enfermedades más comunes en mujeres, afectando a un 99% de ellas. Es fundamental que tanto mujeres como hombres reconozcan la importancia de modificar factores de riesgo, responsables del 50% de los casos. La OMS establece tres pilares estratégicos para combatir esta enfermedad:

Promoción de la salud para detección precoz.

Esto incluye la educación sobre la importancia de los chequeos y la atención a signos de alerta.

Diagnóstico oportuno. Se recomienda la mamografía para mujeres de 40 a 69 años y la autoexploración mensual de los senos, que debe hacerse 7 días después de la menstruación o el primer día de cada mes en mujeres que no menstrúan. La autoexploración contribuye a un 15% de los diagnósticos.

Gestión integral del cáncer de mama. Una vez diagnosticada la enfermedad, es crucial que el tratamiento inicie en menos de un mes, ya que la supervivencia y el éxito del tratamiento dependen de un diagnóstico temprano. Los factores de riesgo del cáncer de mama incluyen la obesidad, el tabaquismo y la falta de lactancia materna, siendo estos más alarmantes en países con bajo desarrollo. La industrialización

ha incrementado el consumo de alimentos procesados y la exposición a disruptores ambientales, perjudicando nuestra salud.

La prevención es clave. Se recomienda adoptar una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, y mantener una adecuada hidratación, evitando refrescos y jugos azucarados. Además, es importante realizar ejercicio físico, como caminatas, alcanzando al menos 10,000 pasos diarios y practicando actividad física al menos 4-6 veces por semana. Un sueño reparador de mínimo 7 horas también es esencial para el bienestar general.

El cuidado de la microbiota intestinal es fundamental, ya que consumir verduras y ensaladas crudas favorece su salud, apoyando funciones metabólicas y el sistema inmunológico. Como especialista en ginecología y obstetricia, complemento mi práctica con medicina funcional, enfocándome en el equilibrio hormonal y un estilo de vida saludable para prevenir no solo el cáncer de mama, sino también otras enfermedades.

La responsabilidad de cuidar la salud recae en cada individuo. La prevención es el camino más efectivo. Según **un estudio del IMSS en 2022**, el costo del tratamiento puede alcanzar hasta 300,000 pesos, lo que resalta la importancia del autocuidado. Mi lema es **motivar a mis pacientes a adoptar hábitos saludables**, priorizando la prevención como la mejor medicina.



DRA. PATRICIA ELIZABETH PARRA MALDONADO

*Ginecoobstetra
Colposcopista Certificada.
Egresada de UPAEP,
avalada por UAEM.*

*Maestría en Salud Pública,
UPAEP.*

*Maestría en Administración
de Servicios de Salud por
la UDLAP.*

*Catedrática en Facultad
de Medicina y Enfermería:
UPAEP.*

*Catedrática de la Facultad
de Medicina en USEP.*



Foto: Adobe Stock



Fotos: Gobierno de México. Gaceta UNAM

17 de Octubre: Un paso hacia la igualdad

Aniversario del Sufragio Femenino en México

El **17 de octubre de 1953** es una fecha clave en la historia de México, un día en el que las mujeres mexicanas ganaron un derecho fundamental: **el derecho al voto**. Este hito marcó un antes y un después en la lucha por la igualdad de género y en la consolidación de la democracia mexicana. Detrás de esta victoria hubo décadas de lucha, perseverancia y activismo por parte de mujeres que desafiaron las barreras sociales, políticas y culturales de su tiempo.

La lucha por el voto

Desde finales del siglo XIX, movimientos feministas emergieron en México con el propósito de obtener derechos civiles, entre ellos, el derecho al voto. Las mujeres comenzaron a organizarse en asociaciones y grupos, inspiradas en movimientos similares en otras partes del mundo, como el sufragismo en Europa y Estados Unidos.

Durante la **Revolución Mexicana**, muchas mujeres participaron activamente, no solo como soldaderas y enfermeras, sino también en el ámbito político. Sin embargo, tras la revolución, sus contribuciones no se tradujeron en avances significativos para sus derechos. A pesar de los cambios sociales que trajo la revolución, las mujeres continuaban marginadas de la vida política.

Fue en la **década de 1920** cuando las demandas por el voto comenzaron a ganar mayor visibilidad. Activistas como **Hermila Galindo**, **Margarita Robles de Mendoza** y **Elvia Carrillo Puerto** fueron pioneras en el movimiento sufragista mexicano. Sin embargo, la resistencia por parte de la clase política y sectores conservadores fue feroz, y las propuestas de reforma electoral que incluían el voto femenino fueron continuamente bloqueadas.

El impulso de las mujeres en la política

El esfuerzo continuado de las feministas, sumado a la creciente presión internacional, contribuyó a que la situación comenzara a cambiar después de la **Segunda Guerra Mundial**. En 1947, se otorgó a las mujeres el derecho a votar en elecciones municipales, un paso pequeño pero simbólico hacia el sufragio completo. La presión y la organización continuaron, y finalmente, en 1953, durante el gobierno de **Adolfo Ruiz Cortines**, se promulgó la reforma constitucional que otorgó a las mujeres mexicanas el derecho a votar y ser votadas en todas las elecciones.

El impacto el voto femenino

Las elecciones de 1955 marcaron la primera vez que las mujeres mexicanas pudieron ejercer su derecho al voto en elecciones federales. A partir de ese momento, las mujeres comenzaron a tener una mayor participación en la política mexicana, tanto como votantes como candidatas.

El voto femenino representó un avance significativo en la lucha por la igualdad de derechos, pero no fue el fin del camino. Las mujeres continuaron enfrentando desigualdades en el acceso a la educación, al empleo y a posiciones de poder. Sin embargo, el derecho al voto fue un paso crucial en la consolidación de su ciudadanía plena.



Un legado de lucha y esperanza

Hoy, más de **70 años después**, el derecho al voto de las mujeres sigue siendo un símbolo del avance hacia la igualdad. Aunque persisten desafíos en la participación política de las mujeres, como la violencia política de género y las barreras estructurales, la historia del sufragio femenino en México nos recuerda que los derechos no son otorgados, sino conquistados a través de la lucha.

El 17 de octubre es una fecha para recordar a las pioneras que abrieron el camino y para reflexionar sobre el trabajo que aún queda por hacer. Es un recordatorio de que la democracia y la igualdad son tareas en constante evolución, y que los derechos conquistados deben ser defendidos y ampliados para las generaciones futuras.



áTICO 303

TORRE ELEMENTA, PISO 20
LOMAS DE ANGELÓPOLIS, PUEBLA.
RESERVA AL:

222-577-1083





áTICO
303
CASA DE NATURA




ORTODONCIA Y ORTOPEDIA MAXILOFACIAL

Dr. Luis J. Barranco Gutiérrez
Dr. Roberto Barranco Gutiérrez

-  Operatoria dental
-  Protésis fija y removable
-  Ortodoncia con
alineadores
Clearcorrect

¡AGENDA TU CITA HOY!

 (222)487 9704

 (222)272 9380

 (222)240 4147

 C. 9 Sur 2106 - Int. 102, Col. Centro, Puebla, Pue.



MAR SANTOS

Trofóloga y Health Coach de Salud, graduada como Sommelier de té en Inglaterra.

Creadora del Sistema de Desintoxicación Alcalino con Proteína.

Autora del Libro *Reto Detox un nuevo estilo de vida*. Ha ayudado a más de 5,000 personas a crear hábitos alimenticios saludables alrededor del mundo.

La sonrisa: UNA MEDICINA NATURAL PARA NUESTRO CUERPO

La sonrisa es un gesto tan simple y natural que a menudo se pasa por alto. Sin embargo, su poder va mucho más allá de lo que parece a simple vista. Diversos estudios han demostrado que sonreír no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también tiene beneficios tangibles para nuestra salud física y mental. En este artículo, exploraremos cómo la sonrisa actúa como una medicina para nuestro cuerpo y mente.

Beneficios físicos de la sonrisa

Liberación de endorfinas: Al sonreír, el cerebro libera neurotransmisores como endorfinas y serotonina, conocidos como "hormonas de la felicidad", que actúan como analgésicos naturales.

Reducción del estrés: Sonreír disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, contrarrestando sus efectos negativos y promoviendo una sensación de calma.

Mejora del sistema inmunológico: La alegría que provoca una sonrisa fortalece el sistema inmunológico, permitiendo una mejor respuesta ante enfermedades.

Salud cardiovascular: La risa y la sonrisa mejoran la circulación y relajan los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

Beneficios psicológicos de la sonrisa

Aumento de la Autoestima: Sonreír mejora nuestra percepción personal y proyecta

confianza, lo que eleva la autoestima.

Mejora de las relaciones sociales: La sonrisa fomenta conexiones interpersonales y crea un ambiente positivo, facilitando nuevas amistades.

Reducción de la ansiedad: Forzar una sonrisa puede engañar al cerebro, ayudando a reducir la ansiedad y a sentirnos más tranquilos.

La sonrisa como herramienta del bienestar

Para incorporar la sonrisa en tu vida diaria, considera estas estrategias:

Practica la gratitud: Reflexiona sobre aspectos positivos, lo que puede llevar a una sonrisa genuina.

Rodeate de personas positivas: La energía positiva es contagiosa.

Ve comedias: Reírse es una excelente manera de inducir sonrisas.

Mantén una actitud positiva: Un enfoque positivo impacta nuestra capacidad para sonreír.

La sonrisa es, sin duda, una de las medicinas más accesibles y efectivas que tenemos a nuestra disposición. Los beneficios físicos y psicológicos que proporciona son innegables y, lo mejor de todo, es un recurso que todos podemos utilizar en cualquier momento. Al cultivar una actitud sonriente, no solo mejoramos nuestra propia calidad de vida, sino que también impactamos positivamente en los que nos rodean. Así que, sonríe; tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



Foto: RedBubble

Tu Médico Puebla

Health & Medical



www.tumedicopuebla.com

*“Directorio de Especialistas Médicos”
Plataforma Multimedia e Impresa*

CONTACTO

222 618 9141 / 222 292 6149

tumedicopuebla@hotmail.com

AURORA

La nueva forma de echarte la mano

Llegar a fin de mes no tiene que ser aterrador

Aurora adelanta la nómina de tus colaboradores por WhatsApp
Rápido, seguro y sin complicaciones



SIN COSTO

Para tu empresa



LA EMPRESA

No es aval o garantía



OBTÉN EL 5%

Del total facturado



ADMINISTRAMOS

Los procesos de solicitudes y depósitos



Escanea el QR o envíanos un mensaje

55 1501 7811



Contáctanos para más información

55 1501 7811

auroramx.mx

Aurora Beneficios

aurora_beneficios

CATA DE MEZCAL


PROMESA

— MEZCAL ARTESANAL —



OCT | 25 | 7 PM

RESERVA AL:

 22.12.66.02.10

 22.22.30.21.21





ESTE 1 Y 2 DE NOVIEMBRE

Si no quieres quedar como la
HUESUDA,
VEN A LA CHOZA
Y DISFRUTA DE ESTE

ENCUÉTRANOS



Buffet

\$220

SÓLO ALIMENTOS

\$310

CON 1 HR. DE BEBIDAS

Niños

\$70



30
AÑOS
DE ESTAR CONTIGO

EXCLUSIVO
SUCURSAL MIRADOR

Calle 24 Sur 2541, Bella Vista
2222 3797 33