



**REVISTA**  
Con Sentido

# ARIANA CANCHE

MEDICINA INTERNA Y NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

# TIMCO®

## Gold Radiance



[www.timco.com.mx](http://www.timco.com.mx)   



**REVISTA**  
Con Sentido

**José Luis González**

DIRECTOR GENERAL

Quiero agradecerles por haber hecho parte de sus vidas a nuestra revista. Gracias por tomarse el tiempo de visitar los artículos de nuestros colaboradores. Quiero agradecerles por todo su apoyo que nos brindaron y demostraron este 2021, el cual nos dio la fuerza para seguir adelante, en medio de esta pandemia ¡Agradezco con todo mi corazón que seas parte importante de nuestra revista!

# CAROLINA VIGGIANO



# CAROLINA VIGGIANO

**“Hidalgo no está para improvisaciones ni saltos al vacío, lo que requiere es un Gobierno responsable que trabaje y que dé resultados. Que siga el desarrollo y las familias tengan más oportunidades”, destacó el GPPRI.**

La secretaria general del PRI se registró como precandidata de la alianza Va por México para la gubernatura de Hidalgo

El Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional (GPPRI) confirmó su respaldo a la diputada federal Carolina Viggiano, tras su registro como precandidata de la alianza Va por México (PAN, PRI y PRD) para contender por la gubernatura de Hidalgo en las elecciones del 5 de junio.

En este sentido, la bancada priista en la Cámara de Diputados calificó Viggiano Austria como una política profesional y de resultados, que cuenta con una amplia trayectoria y que ha recorrido cada rincón de su estado.

Mientras que Alejandro Moreno, líder nacional del PRI, en sus redes sociales manifestó: “¡Hoy estoy en Hidalgo con toda la fuerza de la

militancia priista! Venimos a respaldar a nuestra precandidata a la gubernatura, Carolina Viggiano. ¡Estoy convencido de que unidos ganaremos la contienda!”.

Por su parte, la secretaria general del tricolor agradeció el respeto y cariño del dirigente y escribió: “Los invito a ser parte de este significativo momento que he decidido emprender, fundada en mi historia de vida y en los principios que nos unen como hidalguenses”.

De ser elegida como candidata de la oposición, Viggiano Austria contendría, entre otros, contra el senador Julio Menchaca, el candidato de la alianza Juntos Hacemos Historia, conformada por Morena, el Partido del Trabajo (PT), el Partido Verde Ecologista de México (PVEM) y Nueva Alianza Hidalgo (PNAH).



# SAÚL

LOERA



# 2022

## LA BATALLA ELECTORAL CONTINÚA.

Este 2022 la ciudadanía de seis estados de la república está convocada a las urnas. Después del agarrón del año pasado por 14 gubernaturas y la mayoría en la Cámara de Diputados, los dos grandes bloques electorales tienen nueva puja. Morena y sus aliados (PT y PVEM) por un lado, y la Alianza Va por México, conformada por PAN-PRI-PRD por otro, protagonizarán un nuevo episodio rumbo a la elección presidencial de 2024.

Ahora la disputa será por seis gubernaturas en juego: Aguascalientes, Durango, Hidalgo, Oaxaca, Quintana Roo y Tamaulipas. A lo que hay que agregar que en Durango también se eligen 39 ayuntamientos y en Quintana Roo se renueva su congreso local: 25 diputados; 15 de mayoría y 10 plurinominales.

La Alianza Va por México anunció el 14 de diciembre pasado que competirán juntos en cuatro de esos estados: Aguascalientes, Durango, Hidalgo y Tamaulipas, aunque las pláticas continúan para explorar la posibilidad de concretar la alianza en los otros dos. Por su parte, Morena dio a conocer a sus seis candidatos el pasado 22 de diciembre.

En ambos bloques crujen las estructuras internas por la designación de sus candidatos. En el PAN la disputa por Aguascalientes ha llevado a una sonora disputa entre el actual gobernador Martín Orozco y el presidente del partido, Marko Cortés. Otro dilema es también la cercanía de algunos gobernadores con Morena, pues el

de Durango, José Rosas Aispuro y Maru Campos, de Chihuahua, ambos panistas, acudieron al denominado Amlofest del 1º de diciembre. Aunque si de cercanía con Amlo se trata, el PRI lleva la delantera, pues varios de sus gobernadores tienen más diálogo con el gobierno federal que con su presidente nacional; Alejandro Moreno.

Pero Morena no canta mal las rancheras, ahí el reto era procesar las nominaciones sin que hubiera fracturas internas y que los candidatos respetaran el método de elección por encuesta. Lo segundo ya no se logró, pues la senadora Susana Harp en Oaxaca y el senador José Ramón Enríquez en Durango, ya anunciaron impugnarán las encuestas, así que las posibles fracturas internas dependerán de cómo se procesen los desacuerdos.

Así arranca este proceso electoral, de cuyos resultados dependerá el avance de la autodenominada “Cuarta transformación”, o el fortalecimiento de la Coalición “Va por México”. Proceso electoral que como se ve, promete tenernos al filo de la butaca.

**Saúl Loera.**

CENTRO TEATRAL MANOLO FÁBREGAS

**TEATRO MÉXICO**

"EL TEATRO MÁS EXITOSO DEL PAÍS"

**¡PREPÁRATE PARA  
ESTAR AL FILO  
DE LA BUTACA!**

Morris Gilbert y Mejor Teatro  
presentan

**ITATÍ CANTORAL EN  
SOLA EN LA  
OSCURIDAD**

de Frederick Knott  
dirección Enrique Singer



# JORGE CHAHIN

PRESIDENTE DE LA OFEC



# ECONOMÍA CIRCULAR

## INVOLUCRAR A NIVEL NACIONAL A TODA LA INDUSTRIA DEL PLÁSTICO

Para este 2022 la OFEC (Organización en Favor de la Economía Circular) seguirá trabajando arduamente, para lograr los objetivos de la Economía Circular e informar a ciudadanos y gobierno acerca de las bondades y beneficios del plástico en la vida diaria y en diversos rubros tan importantes como los alimentos, hospitales, ropa y autos.

Es prioritario estar bien informados TODOS y no creer en todas las mentiras que por años nos han dicho los Plásticos. Durante mucho tiempo algunas ONGS se han encargado de "satanizar" a los Plásticos con bases infundadas, ya que les resulta redituable.

Cuando entraron las Prohibiciones en la CDMX, el día 1ro de enero 2020, apenas en ese momento la industria empezó a entender la importancia de informar a los ciudadanos y revertir la desinformación sobre los plásticos MAL LLAMADOS DE UN SÓLO USO.

La industria le dio la cara a todas estas ONGS invitándolas a debates y jamás obtuvimos respuesta; ya que no tienen ningún sustento científico. Los sustitutos que incluyeron son mucho más dañinos al medio ambiente y terminan en rellenos sanitarios a cielo abierto causantes de gases efecto invernadero, Estas ONGS se han aprovechado de la contaminación de mares, ríos y cañadas.

Pero esta contaminación no sólo es plástica tenemos todo tipo de materiales en todo el planeta contaminando. Por eso la OFEC y sus aliados se han dado a la tarea de hacerles llegar información fidedigna a diferentes Estados de la República y Municipios del país para tener una correcta gestión de residuos sólidos.

- 1.- Separación en fuente (es decir en Hogar)
- 2.- Plantas separadoras de residuos orgánicos
- 3.- Plantas separadoras de residuos inorgánicos

4.- Plantas termovalorizadoras para crear energía  
Copiar los modelos exitosos de los países del primer mundo como Suecia, Suiza, Dinamarca y algunos otros de Europa. También se debe legislar en materia de multas a los ciudadanos que tiren basura. Ya que generamos 130 mil toneladas de basura diaria.

A raíz que entraron las prohibiciones del plástico se disparó la tala de árboles en un 300% a nivel nacional, ya que la materia prima para la bolsa de papel es celulosa. Ahora los ciudadanos cuando van de compras a la central de abastos, mercados, tiendas departamentales ya no les entregan las bolsas de plástico complicando aún más el problema. Ya que estas les servían a la población para separar sus residuos en los hogares y a su vez entregan a los recolectores de basura separados sus residuos.

Asimismo afectaron la economía a todos los ciudadanos de la CDMX al obligarlos a pagar una bolsa de tela que va desde los 20 hasta los 60 pesos, cuando estas grandes tiendas y/o comercios ya tenían contemplado en sus costos el empaque; y ahora no solo no nos dan las bolsas gratuitamente, sino también ganan al cobrarlas. Como Presidente de la OFEC hago un llamado a toda los empresarios de la industria del plástico, porque nada más una pequeña parte de ella se ha involucrado en este ataque artero, Recordemos que somos más de 4107 empresas a nivel Nacional y es indispensable que las grandes corporaciones de la industria se pronuncien a favor de la Economía Circular y hagamos un contrapeso a estas ONGS.

La OFEC y sus agremiados generamos 1.2 millones de empleos directos y de 7 a 8 millones de empleos indirectos.

A portrait of a man with a beard and glasses, wearing a blue and white checkered shirt. He is sitting at a table with his hands clasped. The background is dark. The text 'EDGAR XAVIER TENA' is overlaid on the left side of the image.

# EDGAR

XAVIER TENA

# CONSUMIDOR DIGITAL 2021

Sabemos que la pandemia vino a cambiar la manera en la que se venden o comercializan productos, por lo que nos dimos a la tarea de investigar hábitos y nuevas tendencias en comportamientos de búsqueda de productos en línea.

Las personas están aburridas de ver lo mismo una y otra vez, es por eso que, cuando buscan productos usan diferentes frases, inclusive realizan búsquedas desde diferentes dispositivos para llegar al resultado que quieren encontrar.

La mercadotecnia digital durante 2021 cambió, pero mucho más los hábitos de las personas que buscan productos y hacen compras por internet.

Estas son las 6 características de los consumidores en 2021:

**1** Hoy las personas pueden comprar cuando quieran y desde el lugar que deseen. Si bien cada país impone ciertas restricciones, una persona que vive en América Latina puede acceder a productos enviados desde EE.UU. o Europa.

**2** Actualmente el consumidor 2021 ya no habla solo de consumidores informados, hoy las personas conocen datos concretos acerca de la funcionalidad, beneficios y características intangibles que agregan valor a los productos o servicios que busca.

**3** Las personas ya no realizan sus compras en soledad. Se comunican entre sí, dejan sus comentarios en foros o redes sociales, realizan tutoriales que luego comparten e incluso consultan a otros compradores sobre su experiencia.

**4** No hay que confundir impulsivo con inconsciente, la mayoría de las personas saben lo que necesitan, sin embargo, el consumidor digital se guía mucho por estímulos, experiencias y micro momentos.

Es por esto que, en contextos como los que estamos viviendo, el Marketing de Nostalgia se ha convertido en una gran estrategia.

**5** Ya no le ofrece compromiso de por vida a ninguna marca, solo es fiel a sus necesidades. Si encuentra otra marca que responda mejor a lo que busca, simplemente migra.

**6** Espera de los servicios de atención al cliente una respuesta rápida y efectiva, a través de múltiples canales por los que él está acostumbrado a navegar.

Un estudio realizado por Comscore sobre el consumo de internet, a partir de datos sobre tamaños de audiencia, sectores demográficos y comportamientos que muestran el impacto de la pandemia por COVID-19 en América Latina durante el 2021, concluyó que países como Argentina, Perú y Chile muestran el salto más pronunciado en términos de consumo digital.

Otro elemento a destacar son las categorías en las que se vio mayor incremento del consumo digital. En primer lugar, encontramos la mensajería instantánea con un 127%; luego llega la educación con un 64% y, por último, las noticias de negocios y finanzas con un 56%.

Cabe destacar que la participación de las personas en redes sociales es pronunciada y va en aumento conforme avanzamos al final de la pandemia. Dejará un camino más estructurado para el crecimiento digital de generaciones las cuales no tenían un mayor contacto con estas nuevas tecnologías, pero sobre todo los ayudara a mejorar sus relaciones y contacto con nuevos prospectos y negocios.

La pandemia vino a revolucionar las acciones de los consumidores comunes y digitales, lo cual se ha definido como aquél cuyo negocio no esté dentro un proceso de digitalización, esta pronunciado que tendrá una pérdida de clientes o inclusive llegar a la quiebra.

RedCode Ms Inc. Usa – Mx

# IVÁN

MUÑOZ



# NOTARÍA

## ¿COMO ELEGIR LA CORRECTA?

2022 viene cargado de bendiciones y de muchos retos a superar. Y algo que combina ambas aseveraciones, es la decisión de adquirir tu casa nueva, pero ¿Sabes que procesos jurídicos, pago de impuestos y derechos conlleva?

No te preocupes, para eso existen funcionarios públicos quienes son profesionales del derecho investidos por el **Estado de Fe Pública, lo que da certeza de los actos que ante ellos se otorgan** y quienes tienen **LA OBLIGACIÓN** de contestar todas tus dudas de la manera más clara y comprensible. Estos funcionarios públicos se les conoce como Notarios y son personas con un alto sentido de la **ética y la legalidad**, que lidera un equipo de profesionales expertos en diferentes especialidades del derecho y en conjunto conforman la Notaría.

La Notaría, te podrá apoyar a verificar si la propiedad que deseas comprar está libre de gravamen, es decir, que no tiene inscrita ninguna fianza, hipoteca, embargo, etc. así como acreditar ante una autoridad, persona o institución, la situación jurídica actual del inmueble logrando así que estés tranquilo de que dicha propiedad puedas comprarla sin problemas, atrasos o "sorpresas" a mediano y largo plazo.

Así mismo, te apoyará a saber con antelación y exactitud, los montos que deberás cubrir por concepto de impuestos y derechos ante el Gobierno del estado donde se encuentra la casa que comprarás, y así tengas disponibles los recursos cuando la notaría te lo solicite.

Si deseas adquirir tu casa a través de un crédito hipotecario, ellos estarán en contacto

directo con el área jurídica de la institución financiera, así como con tu broker, para que el proceso de legalidad y adquisición de la propiedad sea transparente y apegado a la ley.

Durante todo el proceso, la notaría tiene la **RESPONSABILIDAD Y OBLIGACIÓN** de mantenerte al tanto de los avances que vaya teniendo tu operación.

Finalmente, te reunirás con la Notaría, el vendedor de la propiedad y tu ejecutivo broker hipotecario para que firmes las escrituras de tu nueva casa y donde la Notaría dará fe y legalidad al acto llevado en ese momento, el cual consiste básicamente en que tu pagues en su totalidad al vendedor, el precio acordado y que este a su vez, te otorga total derecho y propiedad sobre la casa; hacer de tu conocimiento las condiciones crediticias otorgadas por el banco y reportar ante el SAT el pago de los impuestos y derechos por la adquisición de dicha propiedad, incluyendo los honorarios de la misma notaría.

*¿Deseas saber más sobre este u otros temas relacionados al financiamiento y adquisición de propiedades?*

**Contáctanos y te asesoraremos con mucho gusto. [www.grupolifi.com](http://www.grupolifi.com)**





# Fernando de la Mora

TENOR MEXICANO



*Concierto con piano y mariachi,  
en el marco de la  
Feria Estatal de León 2022*

**ENERO**

**VIE 14 | 20:00 h.**

**Sala principal de Teatro del Bicentenario  
Roberto Plasencia Saldaña**

Música | 2022

Venta de boletos, únicamente en línea, a partir del 21 de diciembre del 2021 y hasta el 6 de enero, <https://www.ticketmaster.com.mx/search?q=Teatro+del+Bicentenario>  
A partir del 7 de enero, en taquillas del Teatro y sistema **ticketmaster**



# MY HERO ACADEMIA

## WORLD HEROES' MISSION



# ARIANA CANICHE



# OBESIDAD

## UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD EN MEXICO

La obesidad se convirtió en un problema de salud pública que se acentuó más durante el año 2020 a causa del confinamiento; se trata de un trastorno que en su gran mayoría comienza en la infancia, florece en la edad adulta y da origen a múltiples problemas de salud, cabe mencionar que los factores genéticos y moleculares, junto con el mal estado y ambiente conductual, intervienen en su patogenia y condicionan su tratamiento de forma decisiva.

### OBESIDAD

La obesidad se define como un exceso de adiposidad corporal (mucho grasa corporal), pero por razones prácticas, el peso corporal se ha utilizado como medida indirecta del grado de adiposidad, que no es fácil de medir con las pruebas habituales. En la década de los ochenta se introdujo el concepto de índice de masa corporal (IMC) y se delimitaron los puntos de corte para definir el sobrepeso y la obesidad en mujeres y hombres. Las cifras de IMC altas se asocian con perfiles de riesgo morbi - mortalidad, en especial relación con la DM2 y la enfermedad cardiovascular (ECV) aterogénica, además se han descrito algunos subtipos, los más clásicos son los que corresponden a la obesidad androide (abdominal) y la ginecoide (cadera). Así, se ha observado la existencia de un fenotipo correspondiente a individuos con peso normal pero metabólicamente obesos, es decir, tienen un IMC normal pero presentan las alteraciones típicas de los pacientes obesos: resistencia a la insulina, adiposidad central, bajas cifras de colesterol de alta densidad o HDL y elevadas concentraciones de triglicéridos, así como hipertensión arterial.

### LA RELACIÓN CON EL SÍNDROME METABÓLICO

El Síndrome Metabólico ha causado una auténtica revolución en la estratificación del riesgo vascular y ha pasado a ser uno de los conceptos más utilizados, describe la agrupación en un individuo de varios trastornos prevalentes en el mundo occidental, que son factores de riesgo de Enfermedad Cardiovascular y Diabetes Mellitus tipo

2. Los mecanismos subyacentes al síndrome son la adiposidad abdominal y la resistencia a la insulina. Los factores que la aumentan son la edad, los condicionantes genéticos y un estilo de vida poco saludable, con la inactividad física y el consumo de alimentos altos en azúcares y/o ricos en grasas saturadas y sodio.

Existen numerosas definiciones del Síndrome metabólico y aunque todas las incluyen los componentes esenciales, difieren en los detalles o en la inclusión de componentes difícilmente comprensibles dentro de su patogenia. Las dos más usadas, muy parecidas entre sí, son la de la International Diabetes Federation<sup>6</sup> y la ATP-III (Adult Treatment Panel III del National Cholesterol Education Program estadounidense)

### ESTILO DE VIDA

Entonces si la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome metabólico y la obesidad, se deben a la expresión exagerada de carga genética a causa de un estilo de vida inadecuado, el primer paso del tratamiento es adecuar cambios en el estilo de vida. Para ello, los tres componentes fundamentales son la alimentación, el ejercicio y la conducta psico- social.

El primer paso es la pérdida de peso, este aparentemente simple recurso que en realidad es el más complicado de conseguir y, por ello, el menos conseguido o sostenido en el tiempo, ha demostrado numerosos efectos positivos: como son la reducción de la mortalidad, mejora del perfil lipídico (colesterol y triglicéridos), reducción de la presión arterial, reducción de la masa del ventrículo izquierdo en la hipertensión (aumento del tamaño del corazón ante la hipertensión crónica) y reducción de los marcadores de inflamación en la diabetes (riesgo de neuropatía diabética o pie diabético, falla renal, retinopatía diabética, infartos), además de la consecuente mejorar de la resistencia a la insulina por lo tanto retarda la evolución a diabetes mellitus tipo.

# IRMA ALDANA

Nutriòloga



# LA ALIMENTACIÓN Y EL SISTEMA INMUNE.

¡En pleno 2021 y con pandemia aun no le tomamos la importancia que tiene la alimentación en nuestro cuerpo, cuando lo tiene todo que ver! Comer no es solo saciar hambre, sino, nutrir nuestro cuerpo, darle lo esencial y vital para subsistir y defenderse ante cualquier enfermedad. El cuerpo humano es una maquina inteligente que teniendo las bases para vivir sabrá defenderse y adaptarse ante cualquier situación, por eso tenemos que ser conscientes de la importancia del alimento que le damos a nuestro cuerpo en la vida diaria.

¿Cómo es que en pleno 2021 no entendemos la importancia que tienen una buena alimentación y los buenos hábitos en la salud de nuestro cuerpo? ¿Cómo después de estar viviendo una pandemia mundial de más de un año, no estamos haciendo consciencia de la importancia que ésta tiene?

Los seres humanos dejamos de preocuparnos por el fondo de la botella, y nosotros los mexicanos menos, dejamos todo para lo último o nos preocupamos ya que nos sentimos mal, ya que estamos enfermos y no debería ser así.

Cada uno de nosotros somos responsables de la forma en que nutrimos nuestro cuerpo y le damos las bases para poder estar sanos. Aquí es donde entra a relucir el sistema inmunológico. Pero ¿qué es el sistema inmune o sistema inmunológico? El sistema inmune es el sistema que está compuesto por órganos, tejidos y células que nos ayudan a combatir agentes extraños que pueden entrar a nuestro cuerpo y tienen una respuesta de defensa antes éstos. El sistema inmune va directamente relacionado a tener un buen funcionamiento en relación con una buena alimentación en conjunto con buenos hábitos del día a día.

La alimentación no es solamente comer y saciar el hambre, es comer y nutrir nuestro cuerpo, ¡si! ¡nutrir!, el cuerpo humano con cada una de las cosas que ingerimos recibe nutrientes, claro que no todo tiene un aporte nutricional como tal, como lo es el alcohol, pero bueno ese no es el tema. Cada que nosotros comemos le damos nutrientes al cuerpo,

Después el cuerpo los absorbe, y así podemos fortalecer nuestro sistema inmune.

¿Qué debemos hacer para fortalecer nuestro sistema inmune? Realmente no se necesita más de lo que debería ser lo habitual para una alimentación sana. La OMS (Organización Mundial de la Salud) declara que para tener una alimentación saludable se debe incluir:

1. Frutas, verduras, leguminosas, nueces y cereales de grano entero (avena, trigo, arroz integral)

2. Al menos 400g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas y otros tubérculos feculentos.

3. Menos del 10% de la ingesta energética total a partir de carbohidratos simples, lo que es un equivalente a 50g, para una persona con peso saludable y que requiera cerca de 2,000 kcal/día.

4. Menos de 30% de la ingesta calórica total a partir de grasas. Se debe preferir el consumo de grasas insaturadas (aguacate, nueces, pescado). Evitar el consumo de grasas saturadas (grasas trans, mantequilla, leche entera, manteca).

5. Menos de 5g de sal (equivalente a una cucharadita) al día y emplear sal yodada.

También es importante añadir que es indispensable tener buenos hábitos, como lo son:

- Tener una buena calidad de sueño
- Tener una buena salud mental
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Realizar alguna actividad física.
- Tomar agua.

Seamos conscientes de que, si no sabemos cómo poder hacer estos cambios, es necesario acudir con un nutriólogo para que te asesore. Un nutriólogo te enseñará a comer sanamente, porque no se trata de hacer un régimen alimenticio sino de aprender a comer. Hoy en día la industria alimenticia le añade azúcar, aceites y conservadores a los alimentos que en consumo diario y abundante afecta nuestra salud, por lo cual se recomienda que la alimentación sea siempre en mayor proporción de forma natural y en menor proporción los alimentos procesados, el famoso 80% y 20%. Además que es necesario también aprender a leer las etiquetas de los productos que consumimos.



**ALEJANDRO  
YAÑEZ PERALTA**

*Reflexión Psicológica*

# APRENDIZAJES

## DE LA PANDEMIA PARTE 2



“Lleva a los niños a nuestra habitación, me aislaré en la de ellos, tengo el virus, debemos hacer pruebas para descartar que tú y ellos lo tengan”, le digo tratando de ocultar mi miedo, “Vuelve a nuestra recámara”, me dijo “Aíslate ahí, le pediré a mi mamá que venga por los niños y le hablaré al doctor Carrillo para que venga a verte”. Entro, me acuesto y siento el calor de una fiebre que me avanza como el fuego de un bosque que abrasa todo; una irritación en la garganta da paso a una tos que se acompaña de una casi imperceptible dificultad para respirar, pequeños espasmos me infunden un temor alimentado por la incertidumbre; Marián me dice por celular que en breve intentará nuevamente contactar al doctor, escucho que llegan por los niños, por la ventana los veo irse con los abuelos; busco más información en Google, pero no hay claridad sobre cómo enfrentar esto que tengo; el amanecer entra por la ventana, mientras la mensajería de mi teléfono indica doce mensajes en los que preguntan cómo estoy, no respondo, me siento débil y deseo dormir; “Amor, estoy intentando conseguir una consulta con el doctor Ocegüera, Carrillo no me contesta, te aviso en cuanto la consiga”. Cierro los ojos, me despiertan los ladridos de Spunky, alguien llegó, escucho a Marian decir gracias, y despedir a la persona, llama a la puerta de la recámara, la entreabre y me da un oxímetro, “Por favor mide tu saturación”, lo hago y registra ochenta y seis “¿Cuánto cof es cof lo normal?”

Pregunto, “De noventa y cinco a cien” responde, “No debe bajar más, espera, el doctor Carrillo me dice que solo está dando consultas por videollamada, le escribí que te contacte”. “Buenos cof días cof doctor”, “Buenos días, ingeniero ¿qué saturación tiene en este momento?”, “Per cof permítame cof, ochenta cof y cinco”.

“No espere más, deben llevarlo al hospital”. Debí dormirme en la ambulancia, no recuerdo nada, todo ha sido tan rápido, ayer hice un informe muy detallado para la empresa por el que me felicitaron, y hoy estoy aquí, intubado



**HAY FIESTAS QUE INICIAN CUANDO OTRAS ACABAN.**

# EL REY DE LA FIESTA

UNA PELÍCULA DE  
**SALOMÓN ASKENAZI**

FOSFORESCENTE EN COPRODUCCIÓN CON TERMINAL PRESENTA UNA PELÍCULA DE SALOMÓN ASKENAZI  
CON GIANCARLO RUIZ DANIELA BASCOPÉ PAULETTE HERNÁNDEZ MAR MEDIANTE DANIEL ADISSI Y JUAN CARLOS COLOMBO CASTING ROCÍO BELMONT  
MÚSICA DE DANIEL ADISSI EDICIÓN JIMMY COHEN SONIDO DIRECTO LEANDRO LUNA DISEÑO SONORO SEBASTIÁN ZUNINO DISEÑO DE VESTUARIO XIMENA GUZMÁN MAQUILLAJE BEATRIZ VERA  
DIRECCIÓN DE ARTE ADELLE AGHAR DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA NUR RUBIO SHERWELL PRODUCCIÓN EN LÍNEA CECILIA PARODI  
PRODUCTOR SALOMÓN ASKENAZI ISAAC CHEREM GUION SALOMÓN ASKENAZI KAREN CHACEK DIRECCIÓN SALOMÓN ASKENAZI

terminal [mobicat] El Cine 181 Grupo México Silencio Omnia PRODUCCIÓN EN LÍNEA ds Pina Uta cinépolis

FOSFORESCENTE



# STEVEN

SANDOVAL





# LA VOZ DEL MARIACHI

Promociona tema "México espera más de ti" dedicado al Presidente de México Manuel Lòpez Obrador

También dedica canción a los migrantes en su producción "Mi Tierra"

Talentoso cantante de Música Ranchera; perteneció a dos de los mejores Mariachis del mundo "El Mariachi Vargas de Tecalitlán" por 14 años y del "Mariachi Nuevo Tecalitlán" por 5 años, ambos como músico ejecutante del violín y primera voz.

Steeven es considerado como uno de los mejores exponentes del Género Ranchero con canciones como: "Por Amor" "A los cuatro vientos" "Te hubieras ido antes" "Si la Ven" "100 Litros de tequila" que lo han colocado en la preferencia de la gente.

En el año 2016 Steeven Sandoval inició su carrera como solista estrenando su primera producción musical "100 LITROS DE TEQUILA" en la que se enaltece la Música Ranchera y a la vez explora géneros como el vallenato colombiano y baladas románticas.

En su segunda producción musical "A MI TIERRA" incluyó canciones dedicadas al amor y desamor al igual que un tema especialmente hecho para los migrantes radicados en los Estados Unidos, también continuando con la mancuerna exitosa cantante-compositor con su hijo Brian Sandoval pues ha grabado en dicha producción musical tres temas de la autoría de su hijo.

## CONCIERTO HISTORICO

El Sabado 06 de Julio del 2019 Steeven Sandoval realizó una gran hazaña dentro del género Ranchero al tener entradas agotadas en uno de los teatros más emblemáticos de México "El Teatro Degollado" de Guadalajara

Jalisco y convertirse así como el único solista que emanado de un Mariachi en toda su historia ha logrado llenar este recinto por si solo en una gran Noche Azul (como se le nombró a este concierto) escribiendo con letras de oro su nombre en la Música Mexicana.

## UNION AMERICANA

Steeven Sandoval ha sido cobijado por el público migrante Mexicano radicado en USA, y cada año en Mayo realiza una magna presentación en San Antonio Texas en el legendario "Empire Theatre". Debido a la reciente contingencia sanitaria se reagendaron presentaciones en Riverside, Sacramento y Napa California, San Antonio Texas y Los Ángeles California.

Steeven Sandoval también promociona el tema "México espera más de ti" de la autoría del ecologista Eduardo Abelardo "Viejo Árbol" y Paco Guizar, dedicado a AMLO además junto con el escultor Oscar Ponzanelli realizaron una escultura del Presidente de México por la 4T.

## PRODUCCIONES EN VIVO

Steeven Sandoval cuenta con 5 producciones entre ellas \*UNA NOCHE ENTRE AMIGOS", \*UNA NOCHE AZUL" y \*UNA NOCHE ENTRE AMIGAS". Por toda esta trayectoria y siempre gracias al apoyo del público, Steeven Sandoval se ha presentado como solista en diferentes escenarios de la República Mexicana, Estados Unidos, Centro y Sudamérica, por lo que su experiencia de más de 27 años dentro del género Ranchero, le han permitido ganar un lugar dentro de los mejores cantantes de música Mexicana.



# ITATÍ

**CANTORAL**

# SOLA EN LA OSCURIDAD

## SUSPENSO CADA SEGUNDO

Itatí Cantoral enfrenta uno de los personajes más difíciles de su brillantísima trayectoria

- Actúan Luis Gatica, Marco de la O, Lenny Zundel, Marcial Casale, Sergio Bonilla, María Perroni Garza, Nina Rubín Legarreta

- El director Enrique Singer encabeza el equipo integrado por talentosos y sólidos creativos

Intriga, narcotráfico, accidentes, secretos, persecuciones, asesinatos, engaño, desapariciones, traición... son algunas de las piezas del emocionantísimo thriller *SOLA EN LA OSCURIDAD* que hoy llega a la cartelera mexicana, con un brillante elenco encabezado por una actriz consagrada y gran estrella de nuestros escenarios: Itatí Cantoral.

Se trata de una nueva puesta en escena para este clásico del teatro mundial, que regresa a México, donde ya se presentó a finales de 1988, también producida por Morris Gilbert, y protagonizada por Itatí, en el complejo y retador personaje de Susy.

Y para una obra de esta magnitud un elenco a la altura. Junto a Itatí brillan Luis Gatica, Marco de la O, Lenny Zundel, Marcial Casale, Sergio Bonilla y las jóvenes María Perroni Garza y Nina Rubín Legarreta.

Este reparto estupendo está bajo la dirección escénica del actual director de la Compañía Nacional de Teatro, el maestro Enrique Singer, quien encabeza un equipo creativo inmejorable integrado por Adrián Martínez Frausto (diseño de escenografía), Estela Fagoaga (diseño de vestuario), Víctor Zapatero (diseño de iluminación), Miguel Jiménez (diseño de audio), y Cinthia Muñoz (diseño de pelucas y maquillaje).

*SOLA EN LA OSCURIDAD* es una producción de MejorTeatro y Morris Gilbert, y cuenta con la producción ejecutiva de Francisco Escárcega y Luz Arrizabalaga

*SOLA EN LA OSCURIDAD* se presenta en el teatro más exitoso de nuestro país: el Teatro México, del Centro Teatral Manolo Fábregas, con funciones los viernes a las 19 y 21 horas, sábados 18 y 20:30 y domingos a las 16:30 y 18:30 horas.

### SOBRE LA OBRA

*SOLA EN LA OSCURIDAD* (Wait until dark) se estrenó en el histórico teatro Ethel Barrymore, de Broadway el 2 de febrero de 1966, con las actuaciones de Lee Remick, como Susy, papel que le valió el Tony a la mejor actriz de ese año, y el muy reconocido Robert Duval.

Más tarde, ese mismo año, [Honor Blackman](#) interpretó el papel principal en el [West End](#) de [Londres](#). En las siguientes dos décadas, la obra se montó en materialmente todo el mundo, entre ellos México, de la mano de Morris Gilbert, en 1988, siempre con enorme éxito, y como un enorme reto actoral para su protagonista femenina.

Tan grande fue su aceptación, que la historia llegó al cine apenas un año después de su estreno teatral. El personaje central estuvo a cargo de la inolvidable Audrey Hepburn, quien obtuvo una nominación al Óscar como mejor actriz del año.

En el 2001 la obra se repuso en Broadway, protagonizada por la ganadora del Óscar Marissa Tomei, y la actuación del afamado director y guionista cinematográfico Quentin Tarantino.

*SOLA EN LA OSCURIDAD* es un thriller en el que su protagonista, Susy, ha quedado ciega a causa de un accidente automovilístico. En su casa, comienzan a presentarse una serie de extraños personajes, a quienes une un objeto aún más extraño: una muñeca, que esconde un secreto que pondrá en peligro de muerte a cada una de las personas ligadas a ella, porque...

# Conoce Proyecta Trasciende

Tenemos 45 opciones  
para respaldar  
tus sueños.

¡Inicia tu proceso en línea desde  
casa escaneando este código!



#### CAMPUS NORTE

+52 (55) 56270210 ext. 8214 o 8635

#### CAMPUS SUR

+52 (55) 56288800 ext. 227 o 801

@AnahuacMexicoPreuniversitario

@vidaanahuac

#### LICENCIATURAS

Actuaría  
Administración Pública y Gobierno  
Administración Turística  
Administración y Dirección de Empresas  
Arquitectura  
Artes Visuales  
Biotecnología  
Comunicación  
Derecho  
Dirección de Empresas de Entretenimiento  
Dirección de Restaurantes  
Dirección del Deporte  
Dirección Financiera  
Dirección Internacional de Hoteles  
Diseño de Moda e Innovación  
Diseño Gráfico  
Diseño Industrial  
Diseño Multimedia  
Economía  
Finanzas y Contaduría Pública  
Gastronomía  
Historia  
Inteligencia Estratégica  
Lenguas Modernas y Gestión Cultural  
Médico Cirujano  
Médico Cirujano Dentista  
Mercadotecnia Estratégica  
Música Contemporánea  
Negocios Internacionales  
Nutrición  
Pedagogía Organizacional y Educativa  
Psicología  
Relaciones Internacionales  
Responsabilidad Social y Sustentabilidad  
Teatro y Actuación  
Terapia Física y Rehabilitación

#### INGENIERÍAS

Engineering Management  
Ingeniería Ambiental  
Ingeniería Biomédica  
Ingeniería Civil  
Ingeniería Industrial para la Dirección  
Ingeniería Mecatrónica  
Ingeniería Química  
Ingeniería en Sistemas y Tecnologías de Información

#### LICENCIATURA EMPRESARIAL

Administración de Negocios

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de la Secretaría de Educación Pública por Decreto Presidencial publicado en el D.O.F. el 26 de noviembre de 1982.

Grandes líderes y mejores personas

ANÁHUAC



# BENY HADID



# COACH

## NUTRICIONAL & DE VIDA

Qué tal si yo les dijera qué hay algo que puede:

-Ayudarles a perder peso -Crear un cuerpo atractivo, firme, fuerte y saludable - Llenarlos de energía TODO EL DÍA - Ayudarles a lidiar con la ansiedad, depresión y a manejar mejor los problemas de la vida cotidiana

Pues ese algo existe y es el ejercicio.

Los beneficios del ejercicio son tantos y tan variados que podría pasar horas explicándolos, todos sabemos que realizar ejercicio ayuda a tener un cuerpo saludable, atractivo y fuerte. Pero sus beneficios van mucho más allá.

El ejercicio realizado de manera continua durante 40 minutos o más hace que nuestro cerebro segregue unas sustancias llamadas Endorfinas, que provocan una sensación de felicidad y euforia, esto provoca que queramos volver a hacerlo. ¡Y al repetir esto a diario o por lo menos 4 veces por semana los efectos son casi permanentes a lo largo del día! ¡Esto nos ayuda a manejar la ansiedad y la depresión de una manera natural y muy sana!

Además, el realizar ejercicio y empezar a ver resultados en nuestros cuerpos causa que tengamos ganas de seguir haciéndolo, "Cuando vemos resultados se vuelve una obsesión!" Estar en un cuerpo que nos gusta nos hace sentir seguros de nosotros mismos, fuertes, empoderados, y el saber que somos capaces de mantener una rutina diaria también se extiende a otras áreas de nuestra vida. ¡Sentimos que somos también capaces de lograr cualquier otra cosa de cualquier índole! ¡En realidad los beneficios "externos" (bajar de peso, vernos bien) son solamente el premio extra por el esfuerzo que realizamos, los beneficios internos (mentales, emocionales) son mucho mayores y duraderos!

Además, entrar a un club o gimnasio nos va a llevar a conocer gente nueva con nuestros mismos objetivos, en la misma "sintonía" que nosotros, se vuelven nuestra nueva "tribu" y eso refuerza nuestras ideas acerca del ejercicio y sus

Beneficios. El único precio para obtener todo esto es la CONSTANCIA Y DISCIPLINA , aparecer cada día sin excusas, aún en los días en que no tenemos ganas, y a veces en esos días es cuando más lo necesitamos y cuando más lo agradecemos al terminar la rutina.

¡Definitivamente, se puede ser feliz haciendo ejercicio, de hecho les aseguro que será un componente imprescindible para su felicidad si se atreven a incorporarlo a sus vidas!! DENLE UNA OPORTUNIDAD

**Saca tu mejor versión, encontrando dentro de ti tu ser más elevado en los planos: físico, mental y espiritual.**



# JEANNIE ESCOBAR



# 2022

## EL AÑO PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

Hoy que inicia el 2022, quiero invitarles a que veamos, ¿Cómo están todas nuestras relaciones hoy?, y no solo me refiero a la pareja (si se tiene), a los hijos, padres, hermanos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.

¿De qué forma las has transformado?, a raíz de la pandemia, ¿Estás pendiente de tus relaciones?, ¿o solo te ocupas de la pareja, los hijos, la familia, y algunas amistades?, ¿o eres de los que dice: Si él o ella no me habla, yo no le voy a estar rogando?, ¿O de los que busca al otro solamente cuando necesitas algo?

Y aunque estas preguntas pueden incomodar, o ponernos en conflicto, reflexiona.. ¿De qué forma cambiaría tu vida si en lugar de ver conflictos, ves oportunidades?

La oportunidad que nuevamente Dios, El Universo, El Poder Superior como cada quien lo concibe, nos regala para empezar otra vez, para hacer cosas diferentes para nosotros, los nuestros, y el entorno, con paciencia, tolerancia, pero sobre todo desde el amor, el agradecimiento y el perdón.

¡Sí, suena muy bonito!, pero, ¿cómo se hace eso?, hay varias formas, hoy abordaremos una de ellas.

Me refiero a una técnica antigua hawaiana, descubierta por el Dr. Hew Len, y de la que muy probablemente hemos escuchado:

EL HO'OPONOPONO: significa "corregir un error" o "hacer lo correcto".

HO'OPONOPONO TIENE 4 FRASES FUNDAMENTALES: "LO SIENTO, PERDONAME, TE AMO, GRACIAS"

Estas cuatro palabras, si se repiten con sinceridad, desde lo más profundo de nuestro corazón, sirven para limpiar los pensamientos erróneos,

Modificar patrones de conducta, que en muchas ocasiones nos llevan a situaciones dolorosas que nos traen estrés, por emociones no trabajadas, generando síntomas físicos.

Ho'oponopono no solo es repetir palabras, implica conectar con nosotros mismos, es un proceso profundo y sanador de autoindagación que acaba con las suposiciones con respecto al otro, y por ende los juicios.

Al decir LO SIENTO, en automático nos estamos auto observando, nos damos cuenta que también somos responsables de la situación creada.

Al decir PERDÓNAME, también nos estamos perdonando, conectamos con la Divinidad para eliminar programas (patrones, lealtades inconscientes) en nosotros y también en los nuestros. A esto se le llama soltar, esto permite que nos abramos a la oportunidad de replantear la relación.

Al decir TE AMO, también estamos siendo amorosos con nosotros, porque conectamos con nuestra propia incomodidad, nuestras emociones, pensamientos y sensaciones.

Al dar las GRACIAS estamos haciendo una bendición de forma bidireccional, porque lo que está sucediendo en nosotros, es lo que tenemos en común con los nuestros (espejos), dándonos a ambas partes la oportunidad de ver las cosas y a las personas de otra forma y al mismo tiempo aprender de la experiencia. **Agradecer coloca a las personas por encima de los problemas.**



# Pon tu marca en la mejor ruta!!



Las mejores rutas a nivel nacional,  
CDMX y área metropolitana

¡Obtén multiples beneficios al contratar con nosotros en medios Impresos, digitales, radio y TV!

IDEAS 720 / Cel. 04455 6221 7247 Ofic. 41240237  
Torre Punta Reforma 180, piso 12, Del. Cuauhtémoc, México D.F.

