



Tribunal Especializado en Narcomenudeo

CORTE A LAS ADICCIONES

PLANES TELCEL
PLUS

¿Tienes un equipo?
Ven y te regalamos,
24 GB* más
en un TELCEL PLUS 4

*Durante todo el Plazo contratado.



La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

Promoción válida para usuarios nuevos que contraten o activos que renueven su plazo mínimo de contratación con los planes tarifarios de las familias participantes, sujeto a un plazo forzoso mínimo de contratación elegido por el usuario, quien obtendrá por promoción una cantidad de datos adicionales a los incluidos en el plan contratado/renovado. * Los 24 GB corresponde al Plan Telcel Plus 4, resultado de multiplicar 1GB por 24 meses. Los datos otorgados por promoción se aplicarán de forma mensual mientras la línea se mantenga activa. Válido en toda la República mexicana excepto CDMX., Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de junio de 2023.

Guía HOTELERA

Disfrute de nuestra atención, comodidad y servicio...



HOTEL POSADA
TIERRA BLANCA

Hotel Posada Tierra Blanca
Av. Niños Héroes
#102 Colonia. Centro
Tel. (614) 415-0000
posadatierrablanca.com.mx



Hotel Sntenario
Av. Homero # 340 Col. Revolución
Tel. (614) 481-0099
Abierto las 24 horas
www.hotelsntenario.com



Hotel Copper Canyon
Vialidad del Angel # 5100
Col. Nombre de Dios
Tel. (614) 158-0808
www.cchotel.mx



Chihuahua



Cabañas de Santa Rosalía de Camargo
Calle Juárez #401
Col. Centro • CP 33700
Tel: (648) 462-0214
(648) 462-0170



Hotel Santa Fe
Carretera Panamericana Km 67
Salida Sur • CP 33710
Tel: 01 800 823 3939
www.santafehotel.com.mx



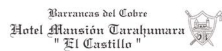
Camargo



Delicias Hotel Dorado Inn
Av. Ga. Norte 102-A
Col. Centro C.P. 33000
Tel: (639) 472-1281
(639) 472-1437



Hidalgo del Parral Hotel Real de Biezma
Colegio y 20 de Noviembre s/n Col.
Centro C.P. 33800
Tel: (627) 138-0143 y
(626) 138-1963
info@hotelrealdebiezma.com



Barrancas del Cobre Hotel El Castillo
Tel: (635) 578-3030
mansion.ibm@gmail.com
hotelmansiontarahumara.com.mx



Cd. Cuauhtémoc Corredor Comercial Manitoba
Km. 6 #650. Col. Manitoba
C.P. 31607
Tel. (625) 587 7555



Otros destinos



Hotel Dublan
Av. Benito Juárez #4211
Col. Dublán
Tel: (636) 694-6868



Hotel Piñon
Av. Benito Juárez #605
Col. Centro
Tel: (636) 694-0655
y (636) 694-0166



Nvo. Casas Grandes



El esplendor de México en cada rincón



Sucursal San Lorenzo
Av. Rafael Pérez Serna 1721
Parque Ind. Magnaplex
Cd. Juárez, Chihuahua.

Próximamente
Sucursal Periférico de la Juventud
Av. Periférico de la Juventud-Luis Donaldo Colosio 4114
Fracc. Colinas del Sol
Cd. Chihuahua, Chihuahua.

Sucursal Consulado
Av. Paseo de la Victoria 4451
Col. Partido Iglesias
Cd. Juárez, Chihuahua.



 Hotelesmariabonita
 undiaenmariabonita
www.hotelesmariabonita.com

04

REGIONAL

Soy Benito

08

ARTE & CULTURA

La Hija del Bandido

16

DE PORTADA

Corte a las adicciones

27

ESPECTÁCULOS

Peppers 'around the world'

30

SALUD

Crea un lunch saludable



BÚSCANOS EN FACEBOOK
RevistaNetMx

DIRECTORIO REVISTA NET

Ruth E. González / Editora en Jefa

Jorge Sánchez / Coeditor

Náyade Cruz / Diseño Gráfico

DIRECTORIO NET

Alonso De Santiago / Director General

Ruth E. González / Revista Net

Víctor López Calzadillas / Director Comercial

Eduardo Lara / Netnoticias

Carlos Soria / Producciones Especiales

Rafael Álvarez / Editor Web

Alejandro Velasco / Radio Net

Colaboradores

Jorge Sánchez

Fotografía

Ruth E. González

Antonio Calleja

RADIONET
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #187, Junio 2023. Editor Responsable Alejandro Velasco.
Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-040410404400-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 04-2017-022310490100-01. Certificado de Licitud de contenido 11639 de fecha 8 de mayo del 2008, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. PNM: 28/04/2017, registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Domicilio de la Publicación: José Borunda 1178. Partido Romero. Código Postal 32030. Ciudad Juárez, Chih. México. Imprenta: Carmona Impresores SA DE CV. Blvd Paseo del Sol No. 115. Col jardines del Sol. Código Postal 27014. Torreón, Coah. México.

SOY BENITO

La nueva jirafa del Parque Central llega para ocupar el icónico espacio de Modesto como mascota de Ciudad Juárez

POR: RUTH E. GONZÁLEZ
FOTOS: ANTONIO CALLEJA

Sus manchas cubren un esbelto cuerpo que rebasa los cuatro metros de altura, su largo cuello sostiene un agudo perfil, una de sus orejas tiene dos recortes triangulares que destacan entre sus pequeños cuernos, una larga lengua oscura y azulada se extiende para saludar y enredar las zanahorias que recibe de los visitantes. Los juarenses han decidido que su nueva mascota se llame Benito, la jirafa del Parque Central que ahora ocupa el icónico espacio de Modesto.

Benito nació en 28 de diciembre, tiene tres años y viene del zoológico de Culiacán, Sinaloa. Tuvo que recorrer más de mil 400 kilómetros de distancia en más de 20 horas, agobiado, pero con gran energía, la jirafa macho fue presentada al público fronterizo el 3 de mayo pasado. Hoy recorre los tres mil metros cuadrados de hogar que

le ofrece el parque y ocupa la pequeña casa de caracol que le permitirá resguardarse del viento, el sol y el frío extremo de este clima desértico, algo que a Modesto le costó en 2011 perder las orillas de sus orejas y la tercera parte del rabo, el animal sobrevivió a temperaturas de menos 20 grados centígrados. Sobre esto, el veterinario del Parque Central Mario de León dijo en aquel entonces: *“tuve miedo de que fuera a morir, pero afortunadamente resistió”*.

Calefacción y mejoras en la casa

Benito viene del clima sinaloense (cálido y húmedo), en su hábitat natural, la sabana, es igual de árido, pero tiene temporadas de lluvia más largas que en el desierto chihuahuense. *“Tenemos ya la experiencia de Modesto, lo que nos hace tener ciertos cambios en la casa de protección, se piensa reacondicionar para poder protegerlo con mayor seguridad. Entre las adecuaciones está el tipo de calefacción, estará en las partes bajas, ya que el calor tiende a subir”*, agregó el médico veterinario que deberá cuidar y monitorear de la salud de Benito, de la misma forma en que hizo con Modesto, quien tuvo una vida con longevidad.

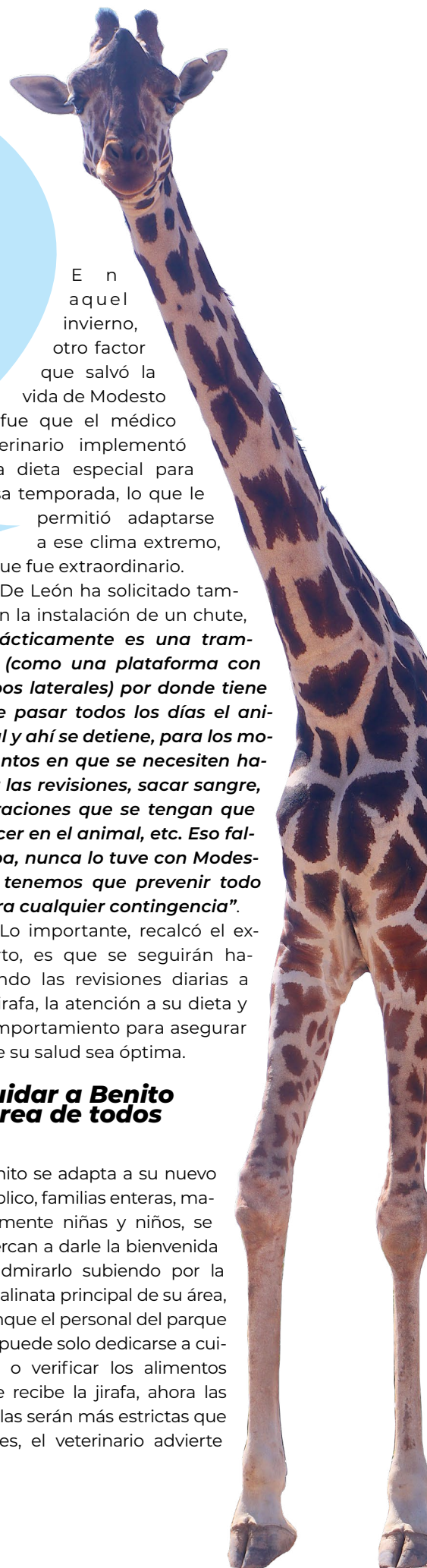
En aquel invierno, otro factor que salvó la vida de Modesto fue que el médico veterinario implementó una dieta especial para esa temporada, lo que le permitió adaptarse a ese clima extremo, que fue extraordinario.

De León ha solicitado también la instalación de un chute, *“prácticamente es una trampa (como una plataforma con tubos laterales) por donde tiene que pasar todos los días el animal y ahí se detiene, para los momentos en que se necesiten hacer las revisiones, sacar sangre, curaciones que se tengan que hacer en el animal, etc. Eso faltaba, nunca lo tuve con Modesto, tenemos que prevenir todo para cualquier contingencia”*.

Lo importante, recalcó el experto, es que se seguirán haciendo las revisiones diarias a la jirafa, la atención a su dieta y comportamiento para asegurar que su salud sea óptima.

Cuidar a Benito tarea de todos

Benito se adapta a su nuevo público, familias enteras, mayormente niñas y niños, se acercan a darle la bienvenida y admirarlo subiendo por la escalinata principal de su área, aunque el personal del parque no puede solo dedicarse a cuidar o verificar los alimentos que recibe la jirafa, ahora las reglas serán más estrictas que antes, el veterinario advierte



a los visitantes las mismas recomendaciones que hacía con Modesto: ***“solo deben darle snacks como zanahorias y lechuga, además de la alfalfa (peleteada o en churritos) de los despachadores especiales, esa alfalfa trae vitaminas y es muy saludable para las jirafas. Ahora va a ser muy estricto eso, la Administración está muy consciente de qué se debe se hacer”***.

En el pasado, Modesto llegó a padecer indigestión (ruminitis) debido a que algunos visitantes le ofrecieron frutas que no debía comer. ***“El exceso de almidón provoca una ruminitis, en una ocasión le dio ese trastorno... no sé a quién se le ocurrió y le llevaron manzanas en cantidades exageradas, incluso encontramos manzanas tiradas en su espacio. Esa indigestión pudo provocar la muerte de la jirafa, por eso es importante que la gente respete las reglas que estamos poniendo en las mantas y letreros para que no pase eso”***.

Una jirafa en su estado natural puede comer al día más de 30 kilos de follaje, sus árboles favoritos son las acacias. En cautiverio, en el Parque Central, a Modesto les alimentaba con 15 a 20 kilos de alfalfa y otras mezclas de granos, en el caso de Benito será una dieta similar con los ajustes necesarios a su peso, explicó el veterinario: ***“se hacen ciertos ajustes de acuerdo con las estaciones del año, porque hay que preparar al animal con ciertos nutrientes para que esté apto para soportar el clima”***.

Curioso y amigable

Apenas el martes 23 de mayo, después de una convocatoria abierta, se votó en favor del nombre “Benito”, con más de 7 mil “likes” en Facebook, dejando a “Máximo” y “Manchas” fuera de la contienda.



En lo que Benito camina con calma y luce su color amarillo y manchas café oscuro, recorre un espacio que había sido ocupado en 2001 por su primer habitante, Modesto, quien falleció el primero de junio del año pasado a las 5:00 a.m., luego de 22 años de ser la mascota más querida de la frontera. La causa fue un infarto.

Modesto llegó de Nuevo México con apenas un año de vida, alcanzó los 5.5 metros de altura. En muy poco tiempo, el mamífero y herbívoro se convirtió en el símbolo del Parque Central y la mascota favorita de toda la ciudad.

“¡Hasta siempre Modesto! Gracias por estos años que les regalaste a todos los visitantes del Parque Central, fuiste, eres y serás un ícono

para nuestra ciudad. Te extrañaremos siempre”, se leía en una manta el día de su ceremonia de entierro, su cuerpo yace en el mismo parque. Cientos de juarenses se congregaron para dejarle flores, cartas, peluches y muchas lágrimas. Hasta un ritual fue organizado por integrantes de la Casa de los Abuelos, las flores blancas enmarcaron la emotiva despedida.

“Benito es más tranquilo que Modesto, acepta más a la gente, es muy amigable. No podía estar entre un macho y una hembra porque corría peligro de que el macho lo lastimara y estuvo confinado en un lugar muy estrecho por un buen tiempo”, explicó el veterinario. Debido a esto, el zoológico de Culiacán decidió donar a la cría a esta ciudad.

Gigantes en extinción

Del 2004 al 2019 el número de ejemplares del animal más alto del mundo había caído en picada, de unos 140 mil





hasta los 80 mil, de acuerdo con la Giraffe Conservation Foundation, con matriz en Namibia. En un estudio más reciente publicado por National Geographic, el año pasado hubo un incremento del 20 por ciento con respecto al 2015, con una estimación de 117 mil ejemplares en el territorio africano. Sin embargo, este animal no deja de estar en peligro de extinción debido a la caza furtiva y la pérdida del hábitat, ya que hace más de 150 años, se estimaba había 2 millones de jirafas en el mundo.

La gestación de las jirafas dura más de un año, de 13 a 15 meses. Los

alumbramientos son de pie (como todo lo demás, también duermen de pie), por lo que los recién nacidos soportan una caída de casi dos metros. Las crías tardan media hora en ponerse de pie y unas 10 horas para poder correr. Una jirafa puede vivir entre 20 y 25 años en promedio¹.

Estudios vigentes revelan que solo hay diferencias genéticas entre cuatro tipos de jirafas, en el caso de Modesto y Benito se trata de la *camelopardalis*.

En el caso de la jirafa del Parque Central, su estancia solo tiene per-

miso de exhibición, por lo cual no puede reproducirse o tener pareja, explicó De León.

Nace primera jirafa en El Paso Zoo

Pero las jirafas en cautiverio tienen una historia mucho más larga en la zona fronteriza de Ciudad Juárez y El Paso. El Paso Zoo por primera vez logró el nacimiento de una jirafa, el pasado 19 de abril, Gigi tuvo a un macho (de 1.82 m y casi 50 kilos), producto de su relación con Juma. **“Este nacimiento es importante no solo para el Zoológico de El Paso, sino también para la población general de jirafas”**, dijo en un comunicado Joe Montisano, director del lugar. El embarazo de Gigi duró 15 meses y hasta el cierre de esta edición el animal no era exhibido al público en el zoológico para permitir que la familia de jirafas se adaptara a este cambio y tuviera los debidos cuidados en el lugar. Los cuidadores del zoo lo describen como **“curioso y energético”**.

Además, al igual que en Juárez, mediante una votación los paseños darán el nombre a la cría, que puede ser: Obi, Dakari o Tesoro.

El Paso Zoo fue inaugurado en 1940, pero hasta 1976 fue administrado por el gobierno de la ciudad de El Paso, cuando tuvo una transformación sustancial. En el área de 35 acres (4 mil 046 m²) un pequeño tren daba vueltas por donde estaba una jirafa. Ese mismo año surgió la Sociedad del Zoológico que permitió apoyar al proyecto abriendo su tienda de souvenirs. Actualmente son parte de la Association of Zoos and Aquariums (AZA, Asociación de Zoológicos y Acuarios).

El zoológico cuenta con el programa “Alimenta a la Jirafa”, donde personal capacitado permite que las personas le den ciertas hojas de árbol a las jirafas proporcionadas por los cuidadores y bajo supervisión, está prohibido alimentar directamente a cualquier animal del lugar.

Por ahora el pequeño Obi espera crecer bajo el cobijo y cariño de los cuidadores y el respeto y cariño de los fronterizos que lo visiten.



¡Bienvenido al mundo!

Nació el **19 de abril del 2023**



Su mamá es **Gigi**
y su papá es **Juma**



Es **macho**, al nacer
midió **1.82 m** y pesó
casi **50 kg**



Los cuidadores del zoo
lo describen como
“curioso y energético”

¹National Geographic

“El espacio que tiene Benito en el Parque Central es como tres veces más grande del que tienen las jirafas en el zoológico de El Paso. La vista del parque además es mucho mejor”, dijo el veterinario.

El rey del parque

“(Con Modesto) Tuvimos acercamiento de los miembros de El Paso Zoo, vinieron al parque, nos dieron algunas recomendaciones los cuidadores y la veterinaria, no eran grandes cambios, pero sí se siguieron los consejos, tenían que ver con la casa y la climatización”. Agregó el veterinario, “recordemos que Modesto murió de viejo”.

Benito tiene ahora dos cuidadores y el experto recomienda que solo sean esas dos personas, *“sugerí que no hubiera rotación ni hicieran cambios de personal, no es por el lazo de la persona al animal, es para que no haya cambios y se respete la dieta y cuidados al animal, son personas mayores y sugerí que fueran dos”.*

Las jirafas están en riesgo en la vida salvaje, los ejemplares en cautiverio permiten que siga su reproducción de una manera más segura, consideró el experto.

“Benito es muy tranquilo, tiene la particularidad de que en cuanto ve gente se acerca, es muy curioso, amigable”. ¡Larga vida a Benito! N

Para saber

T Benito mide más de **4 m** y pueden medir hasta **5.7 m** de alto

 Su lengua mide hasta **53 cm**

 Pesan hasta **Mil 360 kg**

 Sus patas pueden ser más altas que una persona de **1.80 m**

 Pueden correr hasta **56 km/h** y sostener **16 km/h** en distancias largas

 Viven de **20 a 25** años, Benito tiene **3** años

 Gestación de hasta **15 meses**



Los Hotel
ARCOS

*La mejor opción
para el turismo en Parral*

 Restaurante
 WIFI
 TV por cable

 Amplio estacionamiento
 Guardia de seguridad 24 HRS
 Salón de convenciones

Dr. Pedro de Lille no. 5,
Fracc. El camino, Hidalgo
del Parral, Chihuahua

Tel: (627) 523 05 97 al 99
MEX 01 800 543 23 39
EUA 01 866 837 27 78



‘La Hija del Bandido’

Refugio Barragán hizo de su narrativa una realidad ficcionada entre los subterráneos del Nevado de Colima, su obra es como un tesoro escondido

Por: Jorge Sánchez

Refugio Barragán de Toscano no tiene un papel protagonista en la popularidad del mundo de la literatura universal a excepción de algunos curiosos hispanistas, sin embargo, su importancia radica en que es la primera mujer en lograr la publicación de una novela en México durante el siglo XIX. Una época literaria evidentemente predominada por hombres, en un país caracterizado por el machismo casi endémico.

Aún y en la adversidad, “Premio del Bien y el Castigo del Mal” logró llegar a los lectores en 1884, aunque “La Hija del Bandido” en realidad fue la obra más conocida de Barragán. Tanto impacto generó esta última, que incluso la

historia de su novela logró penetrar en la cultura popular de los pueblos del sur de Jalisco.

Con suerte, su texto ha formado parte de una oralidad que se transmite de generación en generación y se ha nutrido por un imaginario colectivo. Un bandido, una hija cautiva, un amor prohibido, un pueblo donde se refleja la idiosincrasia mexicana y un gigantesco volcán extinto en cuyas entrañas vacías se enconde una horda de bandoleros; forman la trama de su narración que, aunque muchos desconozcan el nombre de su autora, sí que reconocen la historia.

Mujer, poeta, novelista y maestra

Sin contar con el respaldo de una familia acaudalada o con el cobijo de un hombre, elementos primordiales para que una mujer pudiera siquiera figurar en el plano literario o científico de la época decimonónica, Regio Barragán, viuda después de 10 años de matrimonio, logró posicionarse como una importante narradora, poeta, periodista y profesora de primaria.

Nacida en Tonila en 1843, una pequeña población al sur del estado de Jalisco, se mueve por azares de la vida a distintas localidades dentro



Zapotlán el Grande, al sur del estado de Jalisco, es donde se desarrolla a historia de Vicente Colombo, un terrible bandido que asaltaba las carretas de los españoles

de la misma región de la entidad. Entre ellas Zapotlán el Grande, Colima y más tarde Guadalajara.

Ahí es donde se nutre, a partir de la curiosidad y la observación, de las historias que quiso retratar en su novela "La Hija del Bandido", buscando presentar en ella el folklor de lo mexicano de una región a la que quiso mucho y la inmortalizó en su narración. Algo que también lograron más tarde escritores como Juan José Arreola o Juan Rulfo.

Más allá de su legado literario y pedagógico, la poetisa también dejó una descendencia que aportó al país: sus hijos Salvador y Ricardo Barragán contribuyeron de forma importante al mundo de la ciencia, aunque Salvador es más reconocido por haber introducido el cinematógrafo en México.

El texto que se hizo leyenda

Zapotlán el Grande, al sur del estado de Jalisco, es donde se desarrolla la historia de Vicente Colombo, un terrible bandido que asaltaba las carretas de los españoles durante el siglo XVIII. Los enormes cargamentos de oro tenían que pasar por el Camino Real de Colima, una vieja carretera que conectaba el puerto de Manzanillo (a donde llegaban las riquezas de los galeones llegados de Manila) con la ciudad de Guadalajara, capital del reino de Nueva Galicia.

Pero ese hombre terrible tenía un secreto, una hija, María, quien vivía cautiva en las entrañas de un volcán extinto, El Nevado de Colima, que divide ambas

entidades en la actualidad. En ese intrincado sistema de cuevas, Colombo y sus secuaces escondían una enorme cantidad de oro, metal que aún sigue oculto en esa montaña azul.

María, que no conoce otra cosa que las frías paredes de las cuevas, cumple los 15 años y comienza a preguntarse lo que hay más allá. La historia toma entonces un giro y se irrumpe la estabilidad que Colombo había mantenido. María no acepta el destino que la oprime y se revela, busca construir su propio camino, aun y bajo las terribles consecuencias que esto implica.

Esta narración se hizo leyenda y muchos aseguran, aún hoy, que ese metal sigue oculto a la espera de ser encontrado. El texto de Toscano mezcla la realidad con la ficción, la montaña existe, las cuevas existen, el camino real existe, así como algunos otros sitios que relata; lo que hace que su texto guarde una corta distancia con lo verdadero y se diluyera poco a poco con el imaginario mexicano de esta región.

La leyenda ha tomado tanta relevancia que en la actualidad existen paseos turísticos que hablan sobre los supuestos hallazgos que evidencian la existencia del bandido y con él, todo el oro que aguarda escondido.

La lucha desde las letras

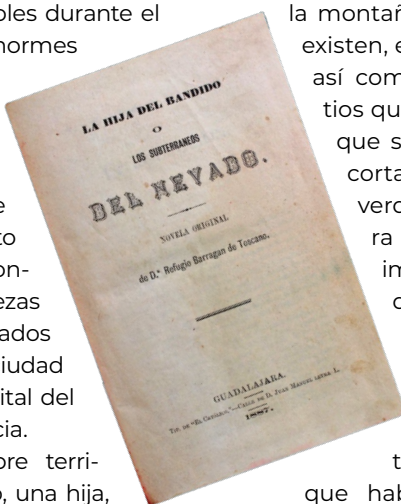
Refugio Barragán de Toscano con esto nos regala en su narración un rico cuadro de costumbres, no solo de la sociedad en turno en su vida diaria, sino de su moral y comportamientos sociales, de ahí que la novela discorra, según críticos, en dos estilos muy marcados, el realismo y el romanticismo, este último por la estética del lenguaje.

"La Hija del Bandido" muestra a una mujer que ya no es sumisa, sino que comienza a querer ganarse un espacio, un lugar, en una sociedad machista. La protagonista, María, busca la protección que sirva como opción para la mujer que no puede o quiere casarse. Así, el bandido queda de lado de la narración y su hija toma el protagonismo.

La novela fue popular en su época por que el tema del bandidaje intrigaba al público lector. Hoy en día se conserva más la historia por su popularidad, porque capta los valores de una región y también entretiene, además, se ha convertido en una leyenda que forma ya parte de la identidad de esos pueblos. Recientemente se ha redescubierto el trabajo de Barragán, un texto imperdible por la estética, el folklor y lo misterioso de su leyenda aún presente en las faldas de ese volcán. ■



María Refugio Barragán de Toscano (1843-1916)



Esta narración se hizo leyenda y muchos aseguran, aún hoy, que ese metal sigue oculto a la espera de ser encontrado



·MAREA VERDE·

Hermanas de decisión

Una asamblea de activistas chihuahuenses da acompañamiento a quienes necesitan hacer valer sus derechos más allá de la frontera

POR: RUTH E. GONZÁLEZ

Los abortos no seguros en el mundo causan alrededor de 39 mil muertes al año, de acuerdo con la **Organización Mundial de Salud** (OMS). Los movimientos feministas han impulsado durante décadas los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y personas con

capacidad de gestar. En Chihuahua, “una marea” de activistas con palia-cates verdes mantienen el puño en alto a favor de la interrupción del embarazo de una manera segura y legal, se han convertido en “hermanas” y acompañantes en un entorno de prohibición.

El 26 de abril de 2007 la Ciudad México hizo reformas al Código Pe-

nal y adiciones a la Ley de Salud, reconociendo el derecho de las mujeres a interrumpir legalmente su embarazo por libre decisión (durante las primeras 12 semanas de gestación). Desde 2008 la **Suprema Corte de Justicia de la Nación** (SCJN) pidió a los estados homologar la despenalización del aborto en ese sentido. Solo ocho entidades federativas, después de Cdmx, permiten a las mujeres interrumpir su embarazo por voluntad. Chihuahua es parte de los 23 estados restantes, en el estado se puede abortar solo por cuatro



causales legales (Art. 146): (I) Violación o inseminación artificial no consentida; (II) por riesgo de salud, y (III) conducta imprudencial de la embarazada (accidente o lesión).

Por otra parte, en el aspecto sociocultural, el peso del aborto se traduce en prejuicio y discriminación, **“tenemos que trabajar en quitarle el estigma al aborto”**, comparte **Alessa Rey**, vocera de la asamblea de mujeres Marea Verde.

Un puño en alto

“Marea Verde se dedica a trabajar por la despenalización legal y el estigma social del aborto, surge en el 2018 a raíz de que se estaba discutiendo en Argentina la propuesta de la legalización...”, comparte Alessa. En Argentina la ley no pasó, pero debido a esas manifestaciones simultáneas en Latinoamérica, “la ola” llegó a Chihuahua y con ella nace Marea Verde.

“Tenemos cinco años bajando en temas de litigio estratégico, metiendo amparos para lograr que mujeres puedan acceder a los servicios de aborto si lo necesitan en hospitales públicos, también a aquellas que requieren acompañamiento de aborto en casa, porque debido por las condiciones de restricción en el estado no pueden realizarlo en hospitales”.



“El aborto autogestionado es cuando una persona interrumpe su embarazo con pastillas y sin supervisión médica”

Las acompañantes

En junio de 2022, las restricciones a los derechos reproductivos de la mujer dieron un retroceso en Estados Unidos, cuando la Suprema Corte revocó la sentencia Roe contra Wade (1973) y anuló el derecho al aborto voluntario. Texas restringió en julio de ese año todas las clínicas de salud reproductiva, mientras que en el estado de Nuevo México, el aborto continua siendo legal, incluso las menores de 18 años no requieren el permiso de los padres o tutores.

Desde hace décadas, las chihuahuenses (con capacidad de pagar entre 400 y 800 dólares) cruzaban a El Paso para realizarse un aborto seguro, tras las restricciones, cientos de mujeres se han acercado a pedir asesoría a “Las Acompañantes” de Marea Verde.

“El aborto autogestionado es cuando una persona interrumpe su embarazo con pastillas y sin supervisión médica”, explica Alessa. Las integrantes de esta agrupación reciben capacitaciones constantes de la

OMS y otras organizaciones internacionales para poder ofrecer este servicio y dar seguridad a las usuarias.

El apoyo que dan estas acompañantes es totalmente gratuito y su red se extiende por todo el país y las franjas de la frontera sur de Estados Unidos.

La forma de recibir este acompañamiento es sencilla, aquellas mujeres que toman la decisión de interrumpir su embarazo contactan a Marea Verde por cualquiera de sus redes sociales, principalmente Facebook, Instagram y Whatsapp. Al enviar un mensaje, una de las voluntarias de la colectiva (previamente capacitada) le da seguimiento y hace el primer contacto con la solicitante. Luego de una charla, y si no se requiere una asesoría adicional de expertos de salud, se explica a la usuaria los detalles del aborto autogestionado, para el cual el país cuenta con dos medicamentos, uno de libre acceso, el misoprostol y otro de venta controlada, la mifepristona. **“El misoprostol (se usa para las úlceras, es de venta libre pero debido al estigma hay farmacias que no la venden), y mifepristona es un medicamento que se hizo exclusivamente para el aborto, ese requiere receta, pero hay formas de conseguirla, a través de organizaciones internacionales**



les que nos apoyan. Hay redes de acompañantes en todo el país en donde pueden ayudar a las mujeres para que puedan abortar”.

“Estos protocolos son a los que pueden acceder porque realmente son económicos, sin embargo, hay casos en que las chicas no pueden pagarlos, por ello también podemos apoyarlas con donaciones y se les brinda la información de cómo funcionan los medicamentos, cómo se realiza, etc... es eso, estamos acompañando su decisión”.

Cuando un caso presenta algún tipo condición en la que se requiere una asesoría médica, las acompañantes lo detectan y les brindan este servicio, “tenemos apoyo de doctoras de otras partes del país que nos dan asesoría para casos muy específicos”.

La Red Transfronteriza

Desde que comenzó la restricción en Texas y otros estados de la Unión Americana... “antes de que se revocara la sentencia, ya apoyábamos a algunas mujeres que estaban en Estados Unidos, las que podían cruzar fácilmente a Juárez a comprar el medicamento, regresar a sus casas y realizar el procedimiento, porque aún cuando se permitían por ley eran muy caros. Ayudamos a algunas mexicanas que vivían en El Paso, pero a raíz de que se revoca esta sentencia empezamos a recibir más solicitudes de otras mujeres

que estaban en otras ciudades. Esto no solo le sucedió a Marea Verde Chihuahua, sino a varias colectivas que estamos enlazadas con la franja fronteriza, por ello, tratamos de trabajar en conjunto y creamos un grupo que se llama la Red Transfronteriza, que son los esfuerzos que se generan de las colectivas del norte de México, también de una colectiva en Guanajuato que se llama Las Libres y activistas de EU, para nosotras, de alguna forma, poderles ofrecer la experiencia que ya tenemos en un contexto restrictivo. Qué hacemos para que las mujeres y personas con capacidad de gestar puedan acceder al aborto, independientemente de cómo estén las restricciones y a partir de ello se empezó a trabajar en ese sentido”.

Casi 200 usuarias al mes

“La red de acompañantes Marea Chihuahua atendemos de 130 a 180 mujeres de manera mensual,

de estas unas 15 están en Estados Unidos, aunque no es una cifra alta, sí nos buscan”, dice Alessa. Aunado a esto, la Red Transfronteriza ofrece asesoría a mujeres que residen en EU desde otros estados fronterizos como Tamaulipas, Nuevo León y Sonora.

Para La Libres, tejer esa red de apoyo nacional entre colectivas desde Guanajuato fue indispensable. En el caso de esta agrupación la demanda de acompañantes creció de 10 a 300 al día, eran mujeres que llamaban desde EU y necesitaban esta asesoría. Con dos décadas de trabajo, Las Libres encabezadas por Verónica Cruz, ofrecen charlas constantes y acercamiento para que más activistas trabajen en la Red Transfronteriza. El servicio que ofrecen a mexicanas en EU requiere la labor de 200 voluntarias en esta red.

A diferencia de las residentes en Estados Unidos, “acostumbradas” a las clínicas reproductivas, las mexicanas han aprendido a hacer protocolos seguros para evitar riesgos de salud con el aborto autogestionado,

“Creamos un grupo que se llama la Red Transfronteriza, que son los esfuerzos que se generan de las colectivas del norte de México, también de una colectiva en Guanajuato que se llama Las Libres”

con un seguimiento de principio a fin con las usuarias, mientras, las residentes en EU tratan de adaptarse a esta era de “prohibición” impulsada por los gobiernos conservadores y de ultraderecha. **“Hay muchas redes de acompañantes tanto en Chihuahua como en el país que estamos trabajando para eso”.**

La Casa Verde

Con gran esfuerzo, labor de campo, donativos y apoyo de agrupaciones internacionales, las activistas de Marea Verde han logrado abrir las puertas de “su hogar” en la capital del estado, la Casa Verde, un color figurado para la fachada del lugar.

Es un espacio, un techo, para aquellas mujeres que se dedican a capacitar a otras para educar en materia legal y de salud sobre el aborto. También ahí atienden a aquellas que no tienen un lugar para pasar por este proceso. La misma casa es el sitio de reunión para los círculos verdes, mujeres que comparten su experiencia de abortar.

“Hay maestras, abogadas, psicólogas, terapeutas, contadoras, servidoras públicas [...] otras activistas que trabajan desde varios frentes, esto nos ha ayudado mucho”, dice Alessa. **“Somos muy distintas, pero tenemos la misma idea de trabajar por la justicia reproductiva”.**

“Chihuahua es un estado muy grande y apoyamos a bastantes mujeres, también hay muchas que no nos conocen, otras que no saben que pueden tener un aborto con medicamentos en casa de manera segura”.

Agrega Alessa que **“gracias a las sentencias que ha sacado la SCJN respecto al tema del aborto, ya es muy complicado que una mujer sea penalizada por un aborto. Si bien hay contextos restrictivos, es gracias a las redes de acompañamiento que las mujeres puedan abortar y acceder a este derecho”.**

Aborto Seguro, el cobijo federal

“Los casos de violación sexual son los casos más difíciles en los que



¿Necesitas ayuda o información?
Contacta a Marea Verde
✉ mareaverdechihuahua@gmail.com

QR codes for Facebook and Instagram.

“Se les brinda la información de cómo funcionan los medicamentos, cómo se realiza, etc... es eso, estamos acompañando su decisión”

Alessa Rey, Marea Verde Chihuahua

nos ha tocado apoyar, ya que, a pesar de que el Código Penal del Estado de Chihuahua permite el derecho al aborto si fuiste víctima de violencia sexual, este se permite si tienes menos de 12 semanas, el problema de algunos casos es que las víctimas por diferentes motivos rebasan ese tiempo y entonces el gobierno local actual les dice que no se puede, les quiere dar para atrás, a pesar de que la SCJN ha dicho que —poner plazos al tema de violencia sexual en el tema del aborto es inconstitucional—”.

Marea Verde ha realizado varios amparos, colectivos e individuales, para exigir que el estado de Chihuahua cumpla el derecho de abortar en casos de violencia sexual sin límites de tiempo.

“En el estado se implementó el programa de Aborto Seguro de la Secretaría de Salud federal para

los casos de violación sexual o para mujeres que ponen en riesgo su vida por el embarazo que llevan, ahí se las da la opción de abortar con medicamentos o con AMEU (Aspiración Manual Endouterina)”.

Sin embargo, hay casos en que solo con amparos han podido hacer valer los derechos de las mujeres que sufren violencia sexual.

“Estamos trabajando en una plataforma que se llama abortistas.mx, a raíz de la sentencia de la SCJN respecto a que criminalizar el aborto es inconstitucional. Empezamos a realizar una serie de amparos, primero se presentaron cuatro amparos individuales, de los cuales se ganaron tres, la resolución del juez federal fue que las mujeres que firmaron el amparo no van a ser criminalizadas por abortar y además los servicios de Salud tiene que darles el servicio”.



39 mil mujeres mueren al año por abortos clandestinos OMS



“Uno de esos primeros cuatro amparos lo tomó un juez federal y lo resolvió en contra, se presentó un recurso y un Tribunal Colegiado, con sus facultades, resolvió que como era de vital importancia el tema, era necesario que lo avalara la SCJN. Estamos en ese camino, es muy importante porque por primera vez la SCJN va a analizar un recurso que va a analizar la inconstitucionalidad del Código Penal del estado de Chihuahua, no se había dado, para nosotros es una noticia muy importante que la Corte resuelva este amparo”.

En este proceso de litigio estratégico, Marea Verde impulsa una reforma en el Código Penal del estado, “tenemos una iniciativa en el Congreso del Estado para poder lograr esta despenalización del aborto, pero obviamente, por desgracia, sabemos que no va a pasar. El Congreso tiene la bancada panista mayoritaria, el grupo del PRI se alía mucho y también tiene una postura muy conservadora con respecto al tema de los derechos sexuales y reproductivos”, comenta Alessa, “lo importante es no quitar el dedo del

renglón, lo seguiremos impulsando hasta que sea una realidad”.

“Hemos trabajado en varios amparos colectivos, muchos ya se ganaron, vamos presentar otros 20 amparos colectivos más, de Ciudad Juárez son unos cinco de estos amparos colectivos”.

Educación de campo

“Tenemos mucho trabajo de base, hacemos las campañas para dar información sobre la Norma 046 (NOM046) que es la que regula todo el tema del aborto por violencia sexual, hemos realizado varias campañas”, comenta Alessa sobre la importancia de que las mujeres hagan valer sus derechos.

En esta norma, de carácter obligatorio, se define a “la atención médica de violencia familiar o sexual, al conjunto de servicios de salud

que se proporcionan con el fin de promover, proteger y procurar restaurar al grado máximo posible la salud física y mental, de las y los usuarios involucrados en situación de violencia familiar y/o sexual”.

Entre otros lineamientos se especifica que: “En caso de embarazo por violación, las instituciones públicas prestadoras de servicios de atención médica, deberán prestar servicios de interrupción voluntaria del embarazo en los casos permitidos por ley, conforme a lo previsto en las disposiciones jurídicas de protección a los derechos de las víctimas... (6.4.2.7)”.

Pero el mensaje de los derechos reproductivos de las mujeres no es algo que aún pueda llegar a la Educación Pública, por el contrario, opina Alessa: “se nos hace difícil, la verdad, por ahora el gobierno en Chihuahua tiene un programa ‘Formando Corazones’ que se metió a las escuelas por apoyo del grupo parlamentario del Partido Acción Nacional, que lograron meterlo en el Cobach y otras escuelas. Un programa que viene de grupos conservadores, grupos antiderechos de la mujer, para promover temas discriminatorios mensajes como ‘el aborto está mal’, ‘los gay están mal’ y todo eso, por eso se nos hace complicado que se pueda hablar dentro de las escuelas de los derechos reproductivos de las mujeres. Si es difícil que haya un tema de la

Educación Sexual integral, pues menos hablar del tema del aborto”.

“A pesar de que Chihuahua es un municipio muy cerrado, no pasa de que nos tomen nuestro

flyers (durante las campañas) y los rompan en nuestra cara”, y eso es un avance, dice Alessa. “En la ciudad empezamos a notar un cambio favorable, (un entorno menos agresivo), no como quisiéramos, pero ha habido un cambio”.





Una lucha sin tregua

Alessa asegura que *“si no se puede dentro del Congreso del estado reformar el Código Penal del estado, al menos que más mujeres sean protegidas por la justicia federal, porque independientemente de que el Código Penal, diga lo que diga, ya hay juezas y jueces federales que están diciendo que es inconstitucional, discriminatorio y que las mujeres pueden acceder a este servicio”*.

Sobre el aborto seguro, la OMS afirma que: *“además de las recomendaciones clínicas y de prestación de servicios, en las directrices se recomienda eliminar los obstáculos normativos innecesarios desde el punto de vista médico para el aborto seguro, como la penalización, los tiempos de espera obligatorios, el requisito de que otras personas (por ejemplo, la pareja o familiares) o instituciones den su aprobación, y los límites sobre el momento del embarazo en que se puede realizar un aborto. Estas barreras pueden provocar retrasos críticos en el acceso al tratamiento y exponen a las mujeres y las niñas a un mayor riesgo de aborto no seguro, estigmatización y complicaciones de salud, al tiempo que aumentan las interrupciones en su educación y su capacidad para trabajar”*.

“Es importante que las mujeres tomen el tema como suyo, que hablen del tema, que se esté hablando del aborto como parte del proceso reproductivo de las mujeres e ir quitándole esta carga negativa”, aseguró la activista. [N](#)



COPPER CANYON BOUTIQUE HOTEL

SOLUCIONES ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA

LARGA ESTANCIA

Costos bajos en
hospedajes prolongados





VENTA ANTICIPADA

Tarifas especiales
para empresas

TODOS LOS PROTOCOLOS DE HIGIENE Y GARANTÍAS PARA TU SALUD

Nuestra especialidad es atender a
quienes viajan por negocios.

*Tarifas que incluyen opción entre solo desayuno caliente o desayuno y cena

Vialidad del Ángel # 5100 C.P 31156
Col. Nombre de Dios. Chihuahua, Chi., Mex.
+52 (614) 158 08 08



www.cchotel.mx



Tribunal Especializado en Narcomenudeo

CORTE A LAS ADICCIONES

Más de 10 mil casos de rehabilitación y un 90% de sentencias del Tribunal Especializado en Narcomenudeo impulsan un freno a la puerta giratoria

POR: RUTH E. GONZÁLEZ

El trasiego de drogas por la frontera de Ciudad Juárez desencadenó una crisis de inseguridad y de consumo. Los casos relacionados al narcomenudeo absorben a las agencias investigadoras, y, en consecuencia, saturan a los juzgados. El ciclo del narcomenudeo y el encarcelamiento provocó el efecto de la "puerta giratoria" en el sistema penal. Los consumidores eran gran parte de este ciclo de reincidencia delictiva.

Empezar a frenar esa puerta giratoria ha implicado una enorme labor de varios frentes, la colaboración conjunta entre ciudadanos y autoridades binacionales ha sido el eje rector para cambiar la visión de una justicia punitiva por una de resolución de problemas.

El **Tribunal Especializado en Narcomenudeo** (TEN) ha probado su efectividad con 63 por ciento de resoluciones (2 mil 017) en 2022 y un incremento a 90 por ciento (712) de enero a abril de 2023. Más de 10 mil familias ha podido beneficiarse de una segunda oportunidad de vida para un ser querido que ha terminado con éxito un tratamiento de rehabilitación por consumo de drogas. El proceso de mejora para el TEN va de la mano con el sector Salud y enfrenta nuevos retos, pero continúa dando resultados positivos ante el creciente consumo de narcóticos.

Tribunales de drogas

Los juzgados especializados en resolución de problemas (problem-sol-

ving court) surgen en Estados Unidos para atender casos muy específicos, como el de las adicciones (1989)¹, esto fue en respuesta a que las cortes tradicionales no resolvían "la conducta adictiva" de los delinquentes.

El enfoque de esta jurisprudencia terapéutica es tratar a los infractores como enfermos que pueden sanar para reintegrarse social y productivamente, en vez de ser relegados a la reincidencia penitenciaria.

En 2014 surge el **Tribunal para el Tratamiento de Adicciones** (TTA) un esquema basado en la justicia terapéutica estadounidense. En el caso de México, se implementó en Chihuahua, Nuevo León, Morelos, Estado de México y Durango.

Este esquema **"funciona como parte de la suspensión condicio-**

¹John S. Goldkamp, "The Origin of the Treatment Court in Miami", (W. Clinton Terry, 1999)

nal del proceso que regulan los artículos 191 a 200 del Código Nacional de Procedimientos Penales y 100 a 105 de la Ley Nacional del Sistema Integral de Justicia Penal para Adolescentes. La persona imputada debe cubrir la reparación de daño y aceptar de manera voluntaria sujetarse al TTA”, de acuerdo con el Tribunal Superior de Justicia (TSJ). El enfoque principal ha sido para los adolescentes infractores: **“el tratamiento dura, como cualquier suspensión del proceso, de 6 a 36 meses (en el caso de mayores de edad) o de 3 a 12 meses (si se trata de adolescentes)”**.

El TTA continúa su labor de manera paralela a otro tribunal que se concentró en los adultos y que ha demostrado resultados de efectividad muy altos y ha abatido un rezago histórico de carpetas de narcomenudeo en Juárez.

El TEN nace con el trabajo conjunto de la **Mesa de Seguridad y Justicia de Ciudad Juárez** (Msjcj)

en conjunto con del Tribunal Superior de Justicia (TSJ), la Secretaría de Salud y el apoyo de Ficosec y el Consulado estadounidense.

Del rezago a los resultados

En Ciudad Juárez había un rezago de más de mil 400 casos relacionados al narcomenudeo en los juzgados, esto terminó el año pasado. El Tribunal Especializado en Narcomenudeo (TEN) no solo abatió esta carga, también ha logrado que más de 10 mil 314 personas (de 2022 a abril de 2023) se reintegren a sus hogares y trabajos (sin antecedentes penales) después de completar una rehabilitación.

Por ahora, Juárez impulsa y comparte los resultados de este tribunal especializado a varios estados del país, en lo que enfrenta nuevos retos, como la falta de infraestructura en el Sector Salud para la atención residencial de personas con trastorno de uso de sustancias y una efectiva reinser-

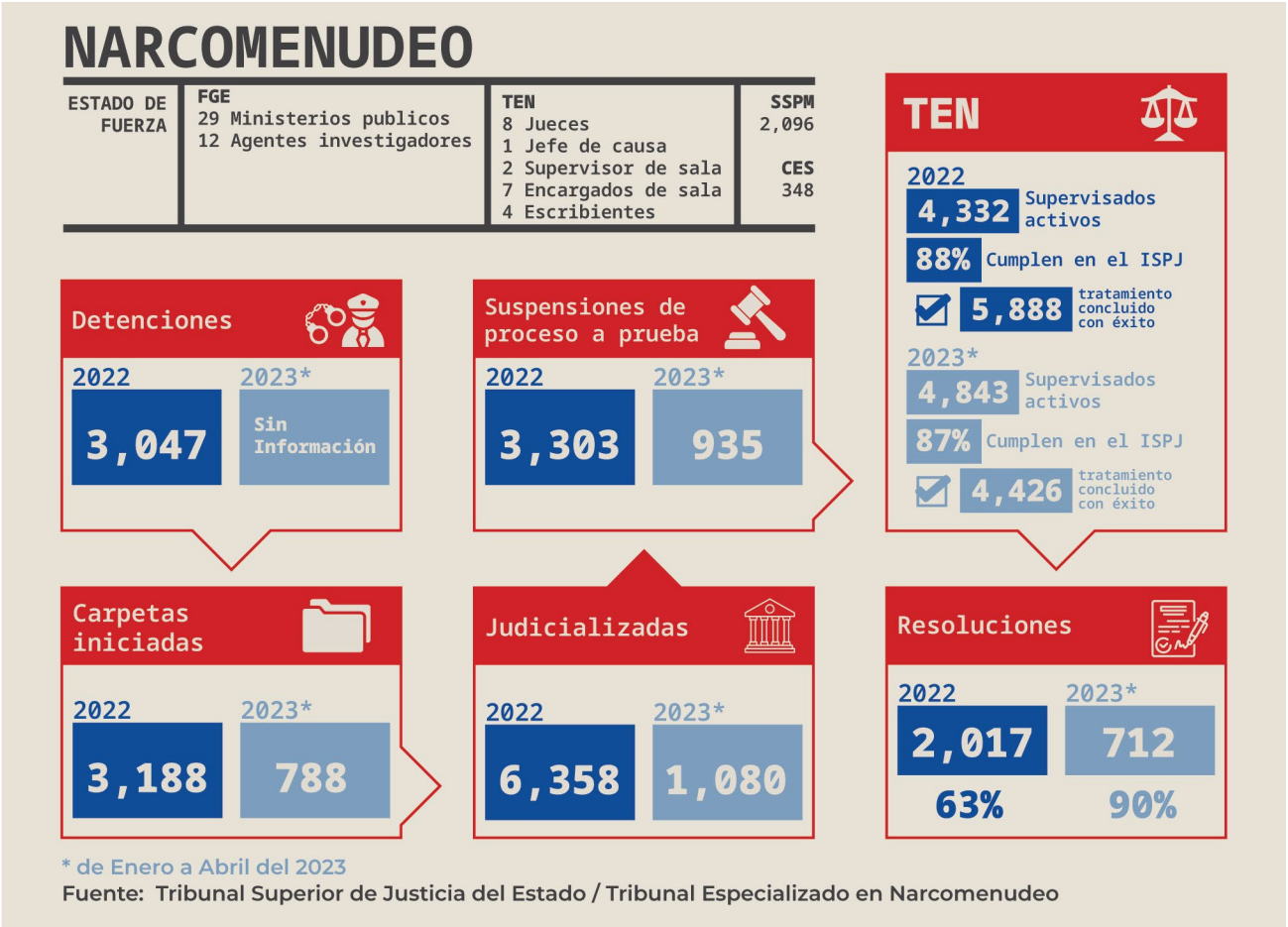
ción social que sea cuantificable. Por ahora se trabaja en lo que “sí se puede lograr”, de un modo factible ante los obstáculos vigentes.

Mesa de Seguridad y Justicia

“Era coordinadora de la Msjcj en ese momento (2019), estábamos preocupados por la situación de la ciudad y nos dimos cuenta que el 90 por ciento de los delitos de la ciudad estaban relacionados con el narcomenudeo”, comparte la abogada Isabel Sánchez Quirarte.

El Comité de Adicciones de la Msjcj comenzó un análisis de esta problemática, **“hacemos la tarea de ver cómo se estaban tratando esto y el problema mayor era que el 75 por ciento de los casos estaban relacionadas con el consumo”**.

En observación de la Msjcj sobre el tema del narcomenudeo, **“entraba una persona con problemas de adicciones y salía 10 meses después con un fusil en la mano,**



porque le quitaban el empleo, la familia, la posibilidad de que tuviera un ingreso, se le quitaba a esa persona de que tuviera una convivencia y su única alternativa al salir, ya con antecedentes penales, era ingresar a ese mundo”, agrega la litigante.

La Msjcj hace una serie de giras exploratorias, respaldada por el **Fideicomiso para la Competitividad y Seguridad Ciudadana** (Ficosec) y el Consulado estadounidense, encuentran en las cortes de drogas estadounidenses otra alternativa para hacer crecer la solución al problema del narcomenudeo y el consumo.

El Tribunal Especializado en Narcomenudeo

“Hubo una apertura total del TSJ”, comenta la integrante de la Mesa, “se planteó cómo implementar el modelo y cómo hacerlo sin gastos adicionales”. Este programa arrancó en 2019 de manera experimental con cuatro jueces, “este tribunal experimental, le ha quitado el 75 por ciento de la carga al TSJ”.

“El tema del narcomenudeo no se debe de confundir solo con la venta de drogas, el narcomenudeo viene de una reforma a la Ley de Salud {...} nos referimos a personas que son arrestadas por posesión simple, esos son los narcomenudistas que nosotros atendemos”, comparte el coordinador del TEN en el estado, el magistrado Jorge Abraham Ramírez Alviéndez.

En cuanto al aspecto jurídico al que se refiere el magistrado: “Los delitos de narcomenudeo —que las autoridades del fuero común sancionan— ocurren si la cantidad de sustancias psicoactivas (cannabis, cocaína, opio, heroína, alu-



Consejo consultivo del TEN



cinógenos o estimulantes de tipo anfetamínico) es inferior a lo que resulte de multiplicar por mil el gramaje especificado en la **Tabla de Orientación de Dosis Máximas de Consumo Personal e Inmediato, que establece la Ley General de Salud², y cuando no existen elementos para presumir delincuencia organizada. Cuando esa cantidad se rebasa, entonces se consideran delitos contra la salud. Estos son responsabilidad del fuero federal y se sancionan conforme al Código Penal Federal**”.

El proceso simplificado

A grandes rasgos, explica el magistrado, el infractor se presenta a una primera audiencia, en esta el juez o jueza no criminaliza al usuario, lo ve como una persona enferma y dependiendo del grado de adicción le da un tiempo para ir a centros de rehabilitación certificados. Este proceso es mediante supervisión judicial y del Sector Salud. El usuario debe probar que cumple este tratamiento completo (ambulatorio o residencial) que incluye exámenes toxicológicos (antidoping), otras audiencias judiciales de supervisión, cumplir con el tratamiento terapéutico y presentaciones calendarizadas (se cuenta con dispositivos electrónicos en kioscos en diferentes puntos de la ciudad).

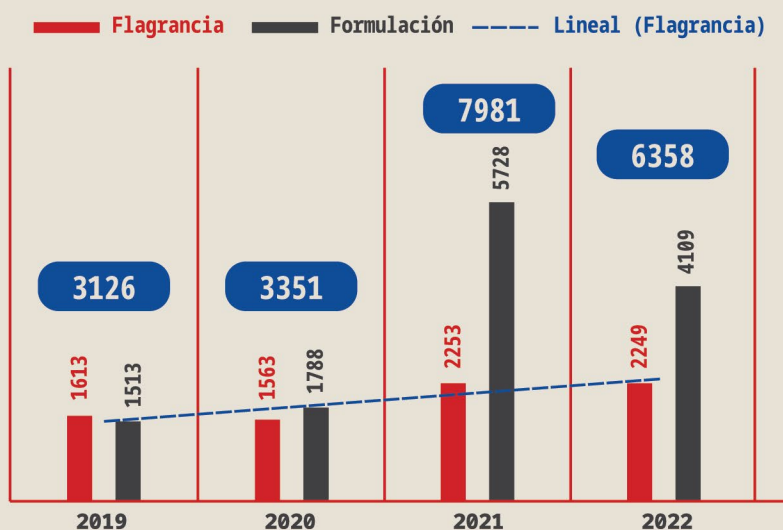
“Tenemos una oficina, el **Instituto de Servicios Previos al Juicio (ISPJ)** en donde los que hacen es cuidar a las

“En México, la mayor parte de los delitos relacionados con drogas que cometió la población en los centros penitenciarios en 2020 fue por narcomenudeo (61.1 %)”
(ENPOL 2021).

² Artículo 479 de la Ley General de Salud.

CARPETAS JUDICIALIZADAS (POR AÑO)

Incrementó 103% la judicialización de carpetas



Fuente: Tribunal Superior de Justicia del Estado / Tribunal Especializado en Narcomenudeo



personas que pueden estar sujetas a un juicio y que todavía no lo inician {...} cuando llevan este control, podemos ver quién sí acudió a los centros de rehabilitación, quiénes acudían a sus citas o si ya está en otras circunstancias {...} esto se le comunica al juez y el juicio puede continuar si una persona no cumple, se le vuelve a citar a audiencia y entonces se vuelve a tomar una determinación por parte del juez”, explica el magistrado.

“Tenemos unos 50 casos diarios, pero los jueces realizan una audiencia combo o concentrada, una vez al mes, se citan a unas 200 personas para que comparezcan en las cinco salas de audiencia”, comenta la magistrada de la Segunda Sala Penal Regional, Judith Ávila Burciaga.

Este sistema de “audiencias combo” se ha convertido en otro gran acierto del TEN, dice el magistrado Ramírez, **“con 400 audiencias (2021) se ahorraron más de 73 millones de pesos, es una buena cantidad para dar un mejor servicio, pero es importante decir que aunque tenemos esos ahorros, de 2019 a la fecha hemos tenido unos 14 mil o 15 mil juicios y solamente cuatro amparos y en estos casos nos dieron la razón a la autoridad, lo cual quiere**

decir que no nos hemos equivocado”. El costo promedio por audiencia individual es de unos 15 mil pesos (gastos operativos e infraestructura).

“Los números no mienten, se ha logrado abatir el rezago tanto de Fiscalía como el rezago del Tribunal, al momento de ser judicializadas todas las carpetas de investigación, pues obviamente que se dificultaba porque en una audiencia sola se resolvía la situación de una persona, y actualmente se resuelven la situación de 5 o 10 personas”, agrega Ávila.

Como parte de este proceso en el combate al narcomenudeo se cuenta, como primeros respondientes, a los más de 2 mil elementos de la Secretaría de Seguridad Pública Municipal (SSPM), los más de 300 elementos de la Comisión Estatal de Seguridad (CES) y, en el más reciente Consejo Consultivo del TEN al que tuvo acceso Revista Net, se suman a los elementos de la Guardia Nacional.

Datos duros

Los resultados han sido sustanciales, en 2022 hubo 3 mil 047 detenciones por narcomenudeo, 3 mil 188 casos puestos a disposición, 868 sobreseimientos y 6 mil 358 judicializa-

dos, de estos casos se reportaron 3 mil 303 suspensiones de proceso de prueba (aquí es donde el TEN desglosa parte de sus resultados), hasta el cierre del año pasado se contabilizaron 4 mil 332 supervisiones activas, 88 por ciento cumpliendo y 5 mil 888 casos con un tratamiento exitoso. Las resoluciones fueron del 63 por ciento, 2 mil 017 sentencias.

Este año, los resultados son alentadores, de enero a abril del 2023 las resoluciones van al 90 por ciento, con 712 sentencias se han sumado 788 carpetas iniciadas, 776 sobreseimientos, mil 088 judicializadas y 935 suspensiones de proceso a prueba. Este inicio de año suma 4 mil 843 supervisiones activas con 87 por ciento de cumplimiento y 4 mil 426 personas han concluido con éxito su tratamiento. De 2022 a abril de este año, un total de 10 mil 314 personas han aprovechado una segunda oportunidad para reintegrarse a la sociedad alejados de las drogas.

Salud Digital vs el ‘cuello de botella’

Mientras el TEN mejora el proceso jurídico, el equipo de ocho jueces, un jefe de Causa, dos supervisores de sala, siete encargados de sala y

En el estado de Chihuahua el 26.9 por ciento de los delitos cometidos por internos de penales estaban relacionados con drogas

(ENPOL 2021).

cuatro escribientes, por parte del TSJ, detectan un punto que se convirtió en un “cuello de botella” en el sector Salud estatal, las citas y capacidad de atención a los usuarios en supervisión.

“Antes recibían de 15 a 20 personas diarias dependiendo el número de especialistas que estuvieran disponibles (en el sector Salud) y una vez atendidos se les indicaba el tipo de tratamiento, se les hacía el antidoping, pero como no todos alcanzaban a ser atendidos tenían que estar regresando, una y otra vez, y como se tenía un término de tres meses para cumplir con el tratamiento, al estar regresando solo alcanzaban una o dos sesiones, no terminaban y los jueces debían estar ampliando el término para que pudieran cumplir y rehabilitarse”, explica Ávila Burciaga.

Aunado a esto, otros obstáculos previos que tuvieron que solucionar con el apoyo de Ficosec fueron la falta de reactivos, **“¿cómo supervisas a la gente cuando a vas servicios de salud y te dicen: no te puedo dar el servicio?, entran en**

un incumplimiento {...} entonces fuimos solucionando la cadena. No había máquinas para los indicios, Ficosec donó máquinas, el Gobierno del Estado se puso las pilas y los profesionistas químicos de aquí se pusieron a formular reactivos {...} verdaderamente tenemos gente muy comprometida, los MP, la Fiscalía, Servicios Previos al Juicio, la Policía Municipal, hay gente avocada al servicio y eso lo tengo que recalcar. En Salud hay gente dedicada a ver cómo pueden solucionar los problemas”, asegura Isabel Sánchez.

Por su parte, Judith Ávila dice: **“Salud Digital desatoró ese cuello de botella y el otro proceso tecnológico que facilitó la presentación de los usuarios ante las autoridades fueron los quioscos para tomar huellas y datos biométricos de los usuarios bajo procesos de supervisión”.**

Salud Digital es un sistema en red (software) que permite que el ISPJ dé de alta al usuario, una vez terminada la audiencia, con esto le brinda de manera ordenada y cer-

tera un seguimiento por parte del sector Salud, al generar una cita, esta se les da con un código de barras con una fecha para que acudan a la primera entrevista en las oficinas de Ceadic (Centro Estatal de Atención a las Adicciones), después de la primera atención, obtienen otra cita para acudir al CAPA (Centro de Atención Primaria en Adicciones) los horarios se pueden adecuar al usuario, matutino o vespertino, tienen horario de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Cada cita tiene una tolerancia de 15 minutos y hay tres CAPA en la ciudad en las colonias Águilas de Zaragoza, Altavista y Aztecas. **“El proceso ahora toma 45 días en su primera fase, pero, con la implementación de Salud Digital, podría mejorar a menos de 15 días”,** comenta la doctora Lizbeth Gutiérrez Perea, quien coordina el Ceadic en la Zona Norte.

La sociedad civil se ha sumado históricamente a la atención de las personas con problemas de adicciones, la mayoría de los centros de rehabilitación brindan servicios ambulatorios (de consulta), pero la gran carencia, el reto vigente, son los hospitales residenciales de tratamiento psiquiátrico contra las adicciones.

Adicciones e infraestructura

“Cuando detectamos que un paciente requiere de servicios de internamiento (para su rehabili-



tación), avisamos a ISPJ, en ese sentido contamos con apoyo a través de Gobierno del Estado con programas de becas para pagar al usuario la atención, también tenemos becas por parte del Gobierno Municipal”, agrega la doctora Gutiérrez Perea.

En Ciudad Juárez solo hay una Unidad Hospitalaria (UH) para tratamiento residencial por adicciones certificada a nivel federal y solo cuenta con 15 camas, la administra el Centro de Integración Juvenil (CIJ), además es la única que cuenta con un tratamiento de tipo profesional, es decir, con personal médico con especialidad en psiquiatría. Las organizaciones no gubernamentales, en su mayoría, ofrecen tratamientos de Ayuda Mutua (espacios de intervención de personas que comparten un mismo problema con apoyo psicológico) o Mixtos (religiosos, de ayuda grupal y psicológica).

“Habíamos hecho un convenio con el IMSS y con el Issste para que recibieran a sus derechohabientes que tienen este tipo de problema, porque es un problema de salud, el servicio no se ha podido materializar, pero eso realmente sería lo correcto, que si ya existe un sistema de salud, que empecemos por el sistema que ya tenemos para empezar a solucionar el problema”, comenta Sánchez.

El problema de consumo de drogas de tipo anfetamínico se ha generalizado en el país, en Chihuahua representa el 30 por ciento de las drogas de impacto, de acuerdo con el Informe Sisvea³ (2021). **“La metanfetamina, drogas sintéticas como el cristal, son de las drogas de impacto que más estamos atendiendo en el TEN, en Juárez, para tratamiento ambulatorio y residencial con mayor frecuencia”**, asegura la doctora Gutiérrez Perea. Este consu-



mo representa un 60 por ciento de los casos del tribunal, mientras que esta droga combinada con alcohol representa un 75 por ciento.

“El trastorno por uso de sustancias es una enfermedad, una adicción es considerada una enfermedad mental, hay bibliografía que lo define como una enfermedad crónica cerebral que es propensa a recaídas”, explica el doctor Adrián Mendoza, director de la UH del CIJ.

El costo promedio por un tratamiento residencial de adicciones puede superar los 20 mil pesos, se requiere un mínimo de tres meses dependiendo el caso, aseguran los expertos en salud.

Juárez multiplica el TEN

“Hemos tenido un avance considerable, como todo inicio, muestra grandes áreas de oportunidad, las cuales se han ido superando poco a poco, con la colaboración de todos y la atención por parte de la presidenta del TSJ y el coordinador del TEN”, dice la coordinadora del ISPJ.

Para la representante de la Mesa de Seguridad, los obstáculos se deben atender uno por uno como algo entre comunidad y gobiernos. **“Muchas personas tiene problemas multifactoriales, son problemas psiquiátricos, es problema dual, les quitan la droga, pero sigue el problema psiquiátrico y no tenemos centros de internamiento psiquiátrico a dónde mandar a la gente”** y agrega, **“con la protesta no se llega a ninguna parte, mejor de la protesta a la propuesta, de la confrontación a la colaboración”**. Espera ver, en un futuro cercano, un hospital residencial psiquiátrico en esta frontera, es el nuevo reto junto a una reinserción medible. **“Es el primer experimento a nivel nacional donde están involucrados los tres niveles de gobierno y la sociedad civil para ver cómo sí podemos solucionar los problemas que tiene la comunidad”**.

“Vamos por la ciudad de Chihuahua, este junio estaremos empezando a capacitar en Coahuila, en Jalisco en julio y agosto, y después, estaremos nuevamente en Baja California y Sonora. A finales de este año pensamos que estaremos en cinco entidades trabajando los TEN, siempre capacitados por el personal de Ciudad Juárez, como punta de lanza”, asegura el magistrado. **N**

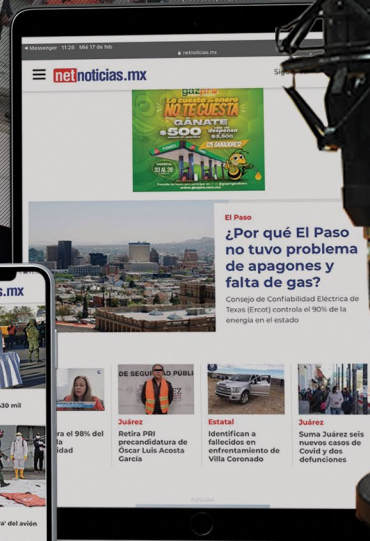
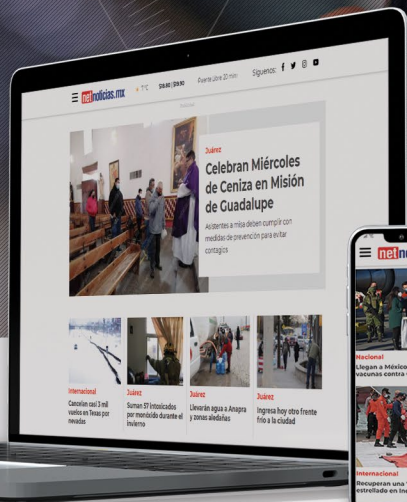


Jorge Ramírez

³ Sistema de Vigilancia Epidemiológica de la Adicciones.

⁴ Las drogas de impacto son aquellas responsables de un conflicto entre el consumidor y su entorno.

¡INFORMACIÓN AL MOMENTO!



M U L T I M E D I A

netnoticias.mx



RADIONET
1490AM

Escanea y síguenos en cualquiera de nuestras plataformas:



¿DOLOR en el hombro?

Las lesiones en el 'manguito rotador' son las más comunes en la atención médica de ortopedia en el IMSS Chihuahua

POR: STAFF/REVISTA NET

Entre las lesiones más comunes en el hombro se encuentra la de la articulación conocida como "manguito rotador", dijo a conocer el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Chihuahua.

Pero ¿qué es? y ¿por qué pasa? **"Es un conjunto de músculos que terminan insertándose en la cabeza humeral, en el hombro, dándole movimiento al brazo"**, explica el ortopedista Valentín Luna Domínguez, del Hospital General Regional 1, en la ciudad de Chihuahua.

El médico describe que la patología del manguito rotador puede ser tan severa, que incapacita al paciente para su adecuado desempeño, sobre todo porque en muchos casos se presenta en ambos brazos.

Luna Domínguez dice que las principales lesiones son ocasionadas por una sobreutilización de dicha articulación, en especial cuando se elevan los brazos por encima del nivel de los hombros, esto aunado al desgaste propio de la edad del paciente.

"Generalmente es en aquella gente que utiliza el brazo por arriba del nivel del hombro o que utilizan mucho esta articulación para su actividad diaria. Esto se ve mucho en algunos deportistas, también cuando las personas van manejando y jalan el brazo hacia atrás para levantar

LESIÓN EN EL MANGUITO ROTADOR

El manguito Rotador es un grupo de músculos y tendones que tiene como función principal el movimiento del hombro.

SÍNTOMAS

- Dolor sordo y profundo en el hombro.
- Alteraciones en el sueño.
- Dificultad para peinarse o tocarse la espalda.
- Debilidad en el brazo.

FACTORES DE RIESGO



Edad



Deportes



Algunos
oficios



Componentes
genéticos

tar objetos; o en las mujeres al abrocharse el sostén", comenta el experto.

Mucho dolor poco movimiento

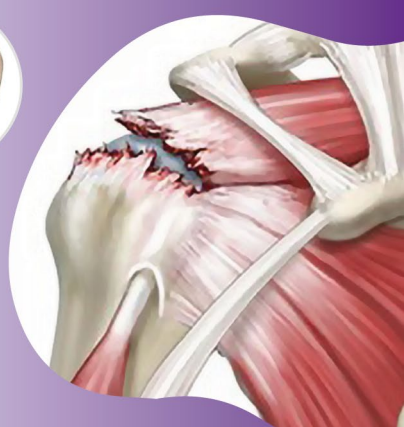
El médico asegura que el dolor es el principal síntoma de la ruptura de esta estructura, pero también hay disminución en la movilidad, **"no pueden levantar el brazo y hay dolor caracterizado porque en las noches los despierta y puede irradiarse hacia el codo o hacia el cuello y generalmente es con el movimiento del hombro"**.

En cuanto al manejo de estas lesiones, el médico considera que debe hacerse en forma integral, **"de inicio se da terapia física y rehabilitación para mejorar los arcos de movilidad, en ocasiones hacemos**

una infiltración, es decir, les inyectamos medicamento en el hombro para disminuir la molestia".

"Aunque, también existen pacientes que por sus condiciones generales o por alguna otra enfermedad que tengan, ya no son candidatos a cirugía y se maneja con pura rehabilitación".

Finalmente, Luna Domínguez destacó que, si bien existen factores no modificables como la edad, es importante recordar que evitando la sobreutilización del hombro, sobre todo con movimientos como los ya mencionados, de elevar frecuentemente el brazo por encima del nivel de dicha articulación o bien forzándolo hacia atrás, se reduce el riesgo a presentar esta dolorosa lesión que llega a ser incapacitante para quien la sufre.



CAVERNAS DE CARLSBAD

Una aventura bajo tierra

Explora el laberinto de roca que ofrece la cueva más grande de Norteamérica en Nuevo México

TEXTO Y FOTOS: RUTH E. GONZÁLEZ

A dentrase en un laberinto de senderos rocosos es parte de una experiencia natural única, el Parque Nacional Cavernas de Carlsbad, en Nuevo México, hace de este paseo una aventura bajo tierra.

Al norte del desierto de Chihuahua, bajo sus cadenas montañosas, hay un universo subterráneo con una belleza inigualable, una flora cactácea rodea la entrada y salida de colonias de murciélagos (de 17 especies) que nublan el horizonte. La oscuridad, el silencio,

el goteo del agua que se filtra por inmensas paredes de roca rodean de paz y tranquilidad a estas cavernas ubicadas a poco menos de 250 kilómetros de Ciudad Juárez.

Revista Net te ofrece un recorrido por uno de los parques nacionales estadounidenses más visitados por los mexicanos.

Dos formas de empezar

Este recorrido tiene varias maneras de hacerse, como la “Rayuela” de

Julio Cortázar, pero más simple. La más popular es entrar por el ojo de la caverna principal y hacer la ruta en bajada, es como si descendieras casi todo el Empire State de Nueva York, ya que son 2 kilómetros con 245 metros en desnivel, por lo que el tiempo promedio de la ruta es de una hora, considerado extenuante.

Ahora, si te gustan los retos y el ejercicio, puedes llegar y bajar directamente en el ascensor hasta la caverna mayor “Big Room”. Esta es la ruta más concurrida, es la cámara de la cueva más grande (por volumen) en todo América del Norte. Este sendero de 2 km (1.25 millas) es relativamente plano y toma alrededor de hora y media (en promedio) recorrerlo. Este trayecto cuenta con los paisajes más espectaculares, formaciones de cuevas de todas las formas y tamaños, y una es-



The Caveman (El Cavernícola)



Hall of Giants (El Salón de los Gigantes)

calera (original) de cuerda utilizada por los exploradores en 1924.

Pero incluso el Big Room tiene un atajo para aquellos que solo puedan con la mitad del recorrido, son aproximadamente un km o 0.6 millas. El tiempo de caminata con esta opción puede ser de unos 45 minutos, depende del tiempo que contemples estas vistas increíbles.

Al terminar el recorrido en Big Room puedes volver caminado a la superficie escalando por la ruta a la entrada principal de la caverna, algo solo recomendado para quienes cuenten con buena salud. Para aquellos que solo deseen conocer la gran cueva pueden hacer la fila para llegar a la superficie en elevador, un buen tip es que ese elevador deja de subir antes de las 5:00, así que si te pasas de tiempo será obligatorio caminar cuesta arriba.

La otra forma de disfrutar este recorrido es bajar 2 kilómetros cuesta abajo, al entrar por el ojo principal de la cueva, lo interesante de esta experiencia, además de que es más ligera, es que puedes seguir el camino original de los primeros exploradores del lugar.

Puedes observar las formaciones como Devil's Spring (Primavera del

Diablo), Whale's Mouth (Boca de Ballena) y el Iceberg Rock (Roca Iceberg).

Además, la escalera y ruta de los descubridores permanece intacta para su contemplación.

Atardecer y amanecer de murciélagos

El Programa de Vuelo de Murciélagos comienza con los atardeceres del Memorial Day (día feriado a finales de mayo) y hasta el mes de octubre, consiste en observar el vuelo de miles de estos mamíferos nocturnos de las cavernas, cuando salen en busca de comida. Esto se puede hacer desde el anfiteatro ubicado en la entrada de las cavernas y no tiene ningún costo. Los admiradores de estas colonias también tienen la opción de observar al amanecer el regreso de los mamíferos a las cavernas, entre 4 y 6 a.m., el tiempo puede variar, pero el espectáculo es impresionante.

El descubrimiento

Las cavernas de Carlsbad son como una huella geológica conformada por más de 300 cuevas de piedra caliza en un arrecife fósil, su anti-

güedad se estima entre 250 y 280 millones de años, de acuerdo con la información oficial del parque.

Los pobladores originales, que ocupaban las montañas de Guadalupe, fueron los primeros en dejar vestigios de su civilización por los límites de la actual área protegida. Mucho después de la llegada de los españoles, México logró su independencia y ocupó todo este amplio terreno, hasta finales de 1840, cuando Estados Unidos se apropió de una extensa parte del país, entre estos territorios estaba el actual Nuevo México (NM). Después, la guerra contra los apaches mezealeño se extendió por 30 años, fue hasta 1912 que NM se convirtió en estado.

Las primeras fotografías de las Cavernas de Carlsbad fueron publicadas en el periódico estadounidense The New York Times en 1923, pero fue hasta 14 de mayo de 1930 que las cavernas fueron oficialmente designadas como Parque Nacional.

Desde entonces, este sitio fue creciendo con el descubrimiento de sus laberintos y cuevas y la adaptación al turismo, vale resaltar que entre sus datos curiosos, el 23 de junio de 1927 se realizó la primera boda frente al punto "Rock of Ages".



Rock of Ages

Consejos para el recorrido

Se debe tener buena condición física motriz para hacer este recorrido, por lo que el calzado es importante, es buena idea llevar ropa cómoda y tenis o zapatos para senderismo o montaña, evita sandalias o zapatillas que no tengan suela antiderrapante.

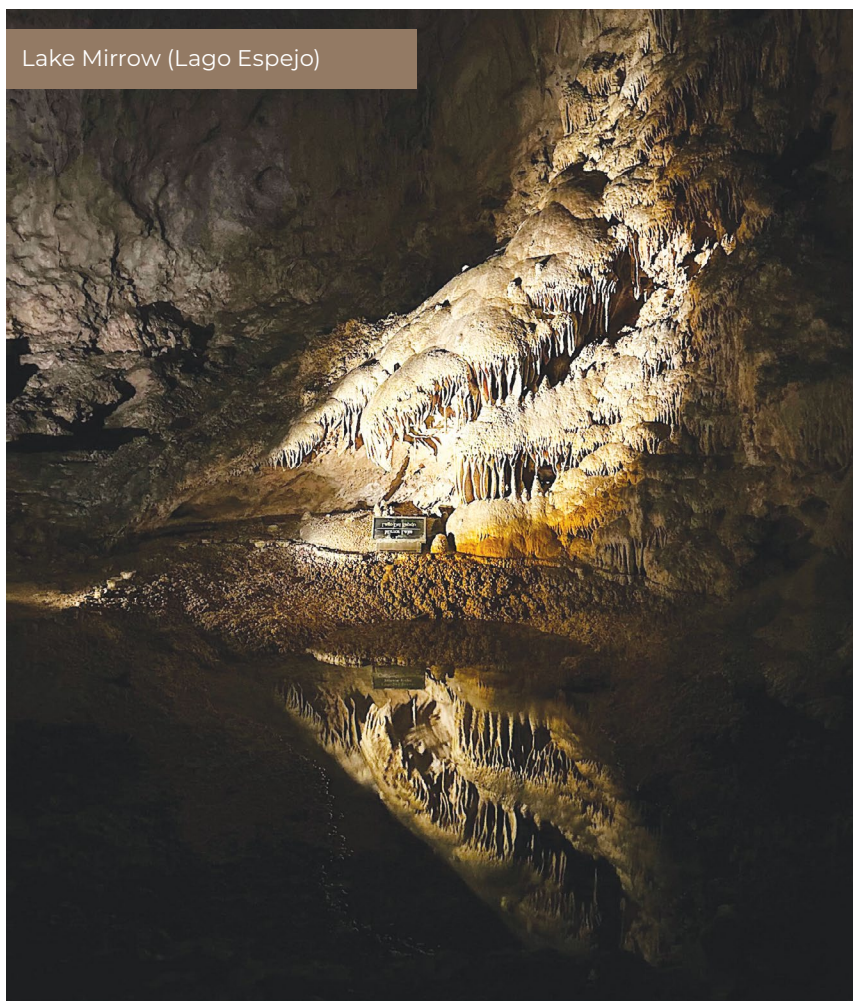
Puedes tomar fotos con cualquier equipo, incluyendo el profesional. No puedes entrar con comida o bebidas, solo el agua está permitida y se debe guardar cualquier tipo de basura durante el recorrido.

La temperatura interior es de 13°C (56 °F), para quienes sean sensibles a eso se recomienda llevar un saco ligero. Hay que recordar que algunos de los trayectos tienen escurrimientos naturales.

Qué facilidades tiene el lugar

Centro de atención, dos tiendas de souvenirs (superior e inferior), baños (inferiores y superiores), comedor subterráneo, elevador y recorrido para personas con discapacidad en el Big Room.

Lake Mirrow (Lago Espejo)



Cómo reservar y llegar

Para llegar a este sitio hay que partir de El Paso, Texas, por el I-10 hacia el Este, seguir por el US 180 E y el US 62 E, la carretera es bastante segura y en el caso de ser turista se requiere el permiso migratorio (I-94), pero antes de todo esto, es muy importante hacer una reservación anticipada al parque. Para ello es necesario entrar al sitio www.recreation.gov

o bien contar con la aplicación para celular NPS (de parques nacionales) o bien llamar al (877) 444-6777, con cualquiera de estas opciones se paga un costo de 15 dólares por adulto (mayores de 15 años), con seis horarios para elegir, menores de 15 entran gratis, pero también deben reservar.



En la entrada se presenta el boleto de reservación y se realiza en taquilla el pago formal de los pases, en caso de cancelación se pierde el costo de reservación que es de un dólar.

La ubicación exacta del lugar es 727 Carlsbad Caverns Highway Carlsbad.





ALERTA por reto de TikTok



Consumo de medicinas o activide de alto riesgo ponen en peligro la vida de estudiantes, advierte diputada

POR: STAFF/REVISTA NET

Ante los constantes retos virales de la plataforma de TikTok en la que se incita a las y los jóvenes de secundaria y preparatoria a participar en retos que ponen en riesgo no solo su salud sino la vida, la legisladora **Rosana Díaz** hizo un llamado a las autoridades educativas, de seguridad pública y padres de familia para estar atentos y prevenir estos retos tan peligrosos.

“Invito a madres y padres de familia que desde casa orienten y realicen una revisión de las mochilas de sus hijas e hijos además de cerciorarse que no porten ningún medicamento o sustancia que ponga en riesgo su vida, esto ante el latente problema que se está presentando”.

Hace un par de días en Chihuahua capital se presentó un lamentable hecho en donde cerca de 12 estudiantes de la secundaria Técnica 50 participaron en el reto (“El último que se duer-

ma, gana”) y consumieron el medicamento controlado Clonazepam dentro de las instalaciones del plantel educativo, lo que dejó como resultado jóvenes intoxicados que incluso perdieron el conocimiento y tuvieron que ser trasladados al hospital.

Retos mortales

Desde hace más una década se hicieron virales los retos de Internet. Son difundidos por las redes sociales más populares y seguidos al pie de la letra por los cibernautas de todo el planeta.

Aunque algunos retos son divertidos y otros son con intenciones solidarias o ecológicas, como limpiar lugares o pedir apoyo o difusión de temas científicos o de salud, desafortunadamente, hay muchos desafíos que le han costado la vida a muchas personas, una gran parte adolescentes.



Los retos virales o desafíos llamados “challenges” no son nuevos, ni únicos en Tik Tok, pero sí que es la red social en la que más difunden. Y cada vez aumentan más, tanto los retos como los usuarios de la red, que, en siete años, ya está adelantando a Youtube.

Los retos letales más peligrosos han sido: “Blackout Challenge” (7 de diciembre de 2021) una niña de 10 años falleció tras aguantar la respiración hasta desvanecer; “El Rompecráneos: traumatismos mortales de cabeza”, tres personas saltan a la vez, pero las dos en los extremos hacen una zancadilla en el aire a la persona que está en medio, se reportaron dos decesos en 2020, uno en Brasil y otro en Reino Unido; “Benadryl Challenge” es un reto de consumo en exceso de esta medicina antialérgica, (31 agosto 2020) un joven de 15 años murió en Oklahoma; “El Chroming”, que consiste en inhalar desodorantes de spray, de 2015 a 2022 se reportaron cinco muertes y el “Fractal

Burning”, un desafío que consiste en decorar madera quemándola con electricidad y soluciones químicas, este método ya le costó la vida a 33 adultos en Estados Unidos. El reto del Clonazepam inició este año y preocupa a las instancias de Salud federal.

La diputada hizo un llamado a toda la comunidad para proteger de estos retos virales a nuestros jóvenes, debemos entre todas y todos concientizarlos y evitar que pongan en riesgo su vida, finalizó.





PEPPERS 'AROUND THE WORLD'

Los RHCP dan la vuelta al mundo otra vez, regresan de la mano de su guitarrista John Frusciante

POR: RUTH E. GONZÁLEZ

Anthony Kiedis (voz), Flea (bajo), John Frusciante (guitarra) y Chad Smith (batería) siguen dando la vuelta al mundo con una buena mezcla de funk, punk y rock, este año han hecho mancuerna con The Strokes, Iggy Pop, The Roots, The Mars Volta, St. Vincent, City and Colour, Thundercat y King Princess (dependiendo

el lugar, las bandas varían). El escenario más cercano a la frontera chihuahuense fue en el estadio State Farm, en Glendale, Arizona (sede del pasado Súper Tazón), ahí la banda californiana ofreció un concierto memorable.

Red Hot Chili Peppers regresó con Frusciante reintegrado, luego de unas idas y vueltas. La banda no se rinde ante el tiempo, al contrario, se adapta, se reinventa, prueba de ello son sus más recientes producciones "Unlimited Love" y "Return of the Dream Canteen".

Abren Thundercat y The Strokes

El State Farm no se abarrotó del todo, pero la audiencia latina y de Arizona sí logró su clímax con los

RHCP, antes de su entrada contó con Thundercat que poco pudo conectar con el público, pero en la siguiente, The Strokes entró al escenario para calentar a las masas con una buena parte de sus éxitos como "Automatic Stop", "Bad Decisions" y entre su top ten, no faltó "Reptilia", cerrando con "Someday".

Poco antes de las nueve, el escenario se transformó con enormes pantallas y luces para que los Peppers ofrecieran su "Intro Jam" y levantaran al público con "Around the World", "Scar Tissue", "Snow (Hey Oh)", "Here Ever After" y "Suck my Kiss".

En la dinámica de la banda, Flea provocó al público con su atuendo con colores de los Lakers de Los Ángeles, pero los fans de los Suns pasaron la broma ante un repertorio que dio para "Eddie", "Soul to



yen a ciudades de Europa, Centroamérica y Sudamérica. Ondeando la bandera muchos fronterizos compartieron el amor a la banda que se formó en 1982 y que desde entonces ha permanecido vigente como el estandarte angelino de un estilo único y sólido.

RHCP para más

Con 13 álbumes de estudio, los RHCP ha hecho historia como una de las bandas con récord de ventas en todo el mundo. Su rock alternativo, funk rock, funk metal o rap rock, sea cual sea la etiqueta, su música ha sido multipremiada en todas sus categorías y la respaldan 19 exitosas giras mundiales.

Con 18 canciones es difícil abarcar toda la trayectoria de los Peppers que han pasado por momentos brillantes y oscuros, debido al consumo de drogas y acusaciones de abuso que han marcado su carrera. El episodio más oscuro fue la muerte de uno de sus fundadores, el guitarrista Hillel Slovak, quien falleció el 25 junio de 1988 por una sobredosis de heroína, adicción que compartía Kiedis, lo que provocó la salida de su baterista original, Jack Irons, quien sufrió depresión por buen tiempo y se integró después a Pearl Jam.

Pese a los altibajos, el sonido californiano de los RHCP ha podido cautivar a varias generaciones durante cuatro décadas, el doble lanzamiento en 2022 es una muestra de que hay Peppers para más y esta gira que empezó el marzo y terminará 23 de julio en Glasgow, Reino Unido, lo reafirma.




RHCP PLAYLIST PHOENIX

“Intro Jam”
 “Around the World”
 “Scar Tissue”
 “Snow ((Hey Oh))”
 “Here Ever After”
 “Suck My Kiss”
 “Eddie”
 “Soul to Squeeze”
 “I Like Dirt”
 “Wet Sand”
 “Reach Out”
 “Tell Me Baby”
 “The Heavy Wing”
 “Californication”
 “Black Summer”
 “By the Way”

LAS DEL ESTRIBO:

“I Could Have Lied”
 “Give It Away”

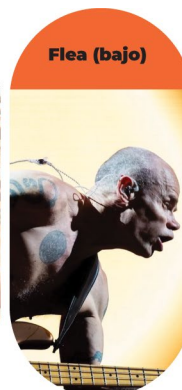
Squeeze”, “I like Dirt”, “Wet Sand”, “Reach Out”, “Tell Me Baby” y “The Heavy Wing”.

Kiedis mantuvo relajadas sus cuerdas para dar un cierre con “Californication”, “Black Summer” y “By the Way”, pero esto no bastó, los aplausos y luces en los celulares los hicieron volver para interpretar “I Could Have Lied” y “Give It Away”. Entre los grandes ausentes fueron “Under the Bridge”, “Dani California” y “Dark Necessities”, pero los RHCP dieron prioridad a cinco temas de sus dos últimos álbumes.

Fronterizos ondean la bandera

Los mexicanos sí estuvieron presentes en la primera fila de esta gira, que además de las principales plazas de la Unión Americana, inclu-

LA BANDA





Crea un **lunch** saludable

Estas son las claves para comer los nutrientes necesarios en un paquete fuera de casa

POR: STAFF/REVISTA NET

Para las personas que tienen hijas o hijos es muy importante que coman lo necesario para mantenerse saludables fuera de casa, pero si eres una persona sin dependientes, esta tarea de crear un refrigerio nutritivo es igual de vital para mantener una vida sana, expertos en salud nos comparten algunas recomendaciones para tomar en cuenta y hacer buenos hábitos alimenticios.

El desdeñado desayuno

El desayuno está considerado como el alimento más importante del día y, de hecho, uno equilibrado se asocia con una óptima ingesta de nutrientes a lo largo del día y a un mayor rendimiento físico e intelectual, según expertos de nutrición del **European**

Journal of Clinical Nutrition. Pero, pese a estos estudios, es la comida que más dejamos de lado, lo omitimos o desdeñamos, por lo que es muy difícil alcanzar las recomendaciones de ingesta diarias de minerales y vitaminas.

Un refrigerio o *lunch* saludable asegura un sano crecimiento y desarrollo para niñas y niños, comparte la doctora **Laura Loeza Montero**, coordinadora de Prevención y Atención a la Salud del **Instituto Mexicano del Seguro Social** (IMSS) en Chihuahua.

Este *lunch* debe incluir: verduras, frutas de temporada, cereales integrales como avena, tortillas, pan integral entre otros y algún alimento de origen animal como pollo, queso, huevo, pescado, res o cerdo, comparte la doctora.

Loeza Montero dice que como **“el lapso que transcurre entre el**

desayuno y la comida es muy largo, los menores necesitan contar en su intermedio con alimentos que proporcionen energía y nutrientes al cuerpo, necesarias para su desarrollo físico”.

Por lo tanto, destacó la importancia de prepararles a los menores diariamente la “lonchera saludable”, que permite abastecer de carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, además de una adecuada hidratación que niños y jóvenes necesitan para un buen desempeño en las aulas.

La clave para armar este refrigerio es agrupar los alimentos que integran del “Plato del Bien Comer”, (verduras, frutas de temporada, un alimento preparado con bajo contenido en grasa, un cereal de grano entero o integral y agua simple), que deben incluirse en porciones adecuadas a la estatura, edad y actividad física de los menores.

Las necesidades nutrimentales de cada pequeño dependen de las actividades académicas y físicas que realicen. Algunos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada.

Una tarea fácil

La experta del IMSS explica que una lonchera saludable no sustituye el desayuno o la comida, es un complemento o refrigerio y deberá incluir:

- Agua simple para hidratarse.
- Una porción de verdura y fruta, que aporta vitaminas y minerales para su sistema inmunológico.
- Una porción de cereal, que proporciona energía para sus actividades: pan, galletas integrales o pasta.
- Una porción de proteína para el óptimo crecimiento de huesos y músculos: huevo, queso blanco, pollo, frijoles.

Es importante evitar jugos, bebidas con alto contenido de azúcares, refrescos o leches saborizadas que conducen a generar sobrepeso u obesidad.

NO OLVIDES UNA **LONCHERA SALUDABLE**



Un almuerzo balanceado es insustituible, además de su refrigerio para evitar muchas horas sin alimentos



Es la principal fuente de energía al cerebro y al cuerpo, para realizar las funciones cognitivas requeridas para el aprendizaje y su desarrollo físico



Lo ideal es alimentar a los escolares cuatro o cinco veces al día, con tres comidas fuertes y dos colaciones en porciones pequeñas.

UN REFRIGERIO ESCOLAR BALANCEADO CONTIENE:

Una fruta (manzana, pera mediana, media taza de fruta picada)

Una rebanada de pan con otra de queso, jamón de pavo o atún.



100 g. de verdura

Agua simple

Fuente: IMSS

La ‘chatarra’ en la vida adulta

Aunque la comida “chatarra” se convierte en la opción principal de muchos adultos y universitarios a la hora de salir de casa en horarios matutinos, es la peor decisión para nuestra salud, aseguran estos expertos. Así como para los menores un lunch saludable les permite desempeñar actividades provechosas como el deporte, la música, trabajos artísticos, entre otros, en el trabajo o universidad comer “chu-

cherías” es justo lo contrario a un buen desempeño.

“Despiértese 15 minutos antes para preparar este refrigerio”, recomiendan los nutriólogos. Es fácil combinar el plato del buen comer, esta es una lista que puede funcionar:

- Atún o salmón en lata bajos en sodio (pruébelos en una ensalada o en un sándwich con pan integral).
- Queso en tiras bajo en grasa.
- Fruta fresca.
- Yogur descremado.
- Palitos de verdura.

- Cereales integrales de desayuno, (como la receta de la American Heart Association de avena con plátano sin cocinar de la noche a la mañana).

Un cuidado adicional debe darse con las ensaladas, recuerde que los aderezos pueden contener mucha azúcar o grasas, así que todo con medida.

Debemos mantener una alimentación balanceada y nutritiva para tener una salud plena, pero no es tan fácil cuando tenemos una jornada laboral intensa, por ello, el crear estos refrigerios nutritivos es una opción que puede mejorar la salud.



HEROICA
CIUDAD
JUÁREZ
Gobierno Municipal 2021-2024

PROGRAMA DE **Mejoramiento de Vialidades**

Para mejorar la movilidad el Gobierno Municipal adquirió **seis máquinas bacheadoras** que trabajan todos los días en las avenidas por donde transita diariamente el

80 % de la población

EL CAMBIO YA SE NOTA



DIRECCIÓN GENERAL DE
OBRAS PÚBLICAS
Gobierno Municipal de Juárez 2021-2024



¡Participa para ganar un increíble viaje a la playa!

Viajes Todo Pagado*
**a Cancún, Los Cabos, Acapulco,
Punta Mita, Puerto Vallarta,
Huatulco o Ixtapa Zihuatanejo.**



1
Compra mínima
de un Saco de
Cemento Chihuahua.

2
Registra tu ticket de
compra y datos personales en
www.cementochihuahua.com

3
Juega a identificar
las playas que
forman parte de los
viajes de la promoción



La promoción "Playa, Sol y Cemento Chihuahua" Vigente del 15 de mayo de 2023 al 09 de julio de 2023.
Promoción de habilidad y destreza. Las marcas utilizadas en esta publicidad son propiedad de sus respectivos titulares.
Para mayor información de la promoción, comunicarse al 5530679926 de lunes a viernes de 9 a 18 hrs.

*Consulta términos y condiciones en <https://www.cementochihuahua.com>



El Gobierno Municipal de Chihuahua a través del
Instituto de Cultura del Municipio de Chihuahua

invita al:

ENCUENTRO



**MUESTRA DE ARTE Y
CULTURA CHIHUAHUENSE**

2 al 18 JUNIO

**EVENTOS
GRATUITOS**



ICM

INSTITUTO
DE CULTURA
del Municipio
de Chihuahua

