



GUACHOCHI

mágico

Mantente cerca de tu auto en todo momento



- > Apaga tu auto desde el celular
- > Recibe alertas cuando mueven o si alguien más maneja tu auto
- > Entérate a qué velocidad lo conducen o cuando llega a su destino

\$199
renta mensual¹

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Al contratar un plan Zeek mi Auto a 24 meses, la renta mensual es de \$199. aplica solo en equipos participantes. Aplica solo en equipos participantes. Aplica solo para dispositivos que requieren instalación. NO Plug and Play. Los precios publicados sujetos a cambios incluyen IVA al 16%. Imágenes ilustrativas. Información en www.telcel.com. Válido a nivel nacional excepto en las ciudades de CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de Agosto 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 Mansion Tarahumara
"El Castillo"

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

LOCAL

Quinta Touché: El Palacio de las Lágrimas

08

AIRE FRESCO

Tania Rico: encantadora de mascotas

12

SALUD

Males de la boca al estómago

14

DE PORTADA

Guachochi mágico

22

REPORTAJE

Fentanilo: del 'enganche' a la muerte



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

Eduardo Lara

Dínorah Gutiérrez

Fotografía

Carlos Soria

Portada

Foto: cortesía

RADIONET
1490AM

netnoticias.mx

NET Información Total Edición #189. Agosto 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.



QUINTA TOUCHÉ:

El Palacio de las Lágrimas

La huella del arquitecto inglés George E. King más allá de la antigua Aduana fronteriza, queda en las fincas de la ciudad de Chihuahua

Por: Ruth E. González

En la recta final del porfiriato, en 1899, por el Paseo del Porvenir (ahora Bolívar) y la calle Del Comercio (Independencia), los muros de una enorme casona emergían en Chihuahua para ocupar parte de los terrenos que antes fueron del panteón San Felipe. Su estilo ecléctico inglés comenzó a

deslumbrar, esta residencia llevaba el apellido de su propietario, era la Quinta Touché, también conocida como “El Palacio de la Lágrimas”.

Así describen los datos históricos el encanto y origen de una Quinta “hermana” de los edificios de la Antigua Aduana, en Ciudad Juárez, de la Quinta Sisniega, del extinto Teatro

de los Héroes, entre otros edificios que han marcado la historia del estado y que fueron construidos por el arquitecto inglés **George E. King**, cuyos restos reposan en el cementerio Concordia en El Paso, Texas.

Las calles del porfiriato

Un aire cosmopolita inundaba la capital del estado, mientras los vientos de desigualdad comenzaban a levantar en armas a los más vulnerables. Esta época de quintas y embellecimiento **“ocurre por el crecimiento de la ciudad de Chihuahua**



Fotos: Carlos Soria



Teatro de los Héroes

y dada, precisamente, la desigualdad social, había familias que estaban muy acaudaladas, tenían mucho dinero y veían la necesidad de comprar muchos lotes”, comparte el doctor **Sergio Reaza Escárcega**, miembro de la Academia de Historia de la Facultad de Filosofía y Letras (FFL) de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).

Una de las obras culturales más importantes del exgobernador de Chihuahua (y Jalisco), el coronel Miguel Ahumada Saucedo, fue el Teatro

de los Héroes, inaugurado el 9 de septiembre de 1901, se estrenó con la ópera de Verdi “Aída”. **“Obviamente él (Ahumada) era de toda la confianza de Porfirio Díaz, era amigo personal, entonces debemos suponer que, por esa amistad, llega el arquitecto. George E. King vivía a las afueras de El Paso, esa recomendación es la que hace que venga, primero a Ciudad Juárez (para construir la Aduana) y posteriormente a la ciudad de Chihuahua”**, dice Reaza Escárcega.

Mientras se construía el teatro en la capital, otra obra paralela estaba en proceso, había sido solicitada por un empresario libanés conocido como “El Turco”, Juan Jacobo Touché.

Un hombre de negocios

“Juan Jacobo Touché llega a Chihuahua proveniente de Libano, en 1888, era viudo y tenía tres hijos, posteriormente se vuelve a casar con la señorita María Lynden (de origen suizo) y tiene otros tres hijos”. El empresario se hizo de una fortuna

con una fábrica de medias y calcetines “La Favorita”, un almacén y un casino clandestino “El Cosmopolita”. El escritor estadounidense John Reed le adjudica su poderío económico principalmente a la casa de apuestas:

“El Cosmopolita es el garito de moda en Chihuahua. El dueño era Jacob La Touche, ‘El Turco’, un hombre gordo de caminar lerdo, que había llegado a Chihuahua descalzo con un oso bailador, hace veinticinco años, y ahora se había convertido en millonario. Poseía también una extravagante residencia en el Paseo Bolívar, a la que llamaban ‘El Palacio de las Lágrimas’, porque la había construido con las ganancias de las concesiones sobre apuestas, dejando en la ruina a muchas familias. Pero el perverso anciano se había escurrido con el ejército federal de Mercado”².

Otros lo recuerdan como un hombre “sangre libiana”, **“sus amigos lo describían como una persona muy amable, muy afable, muy bueno para los negocios. Él empieza a amasar su fortuna y ve la oportunidad de adquirir uno de los lotes del panteón”**, comenta Reaza Escárcega.

“El Gobierno del Estado mandó abrir la avenida Independencia en la parte que la cerraba el panteón... y la fracción que quedaba al Municipio por el mismo lado se traspasó a particulares y se construyeron en el mismo terreno el templo protestante de La Trinidad y la Quinta Touché”³. Después de un litigio federal de dos años, se concretó la compra de los lotes del cementerio San Felipe, inaugurado en 1802. La quinta comenzó a construirse en 1899 y quedó terminada en 1904.

Así nacen las leyendas de que la Quinta Touché estaba “maldita”, sus cimientos estaban sobre un panteón, el dinero “sucio” con el que se construyó, y además, como fue hospital revolucionario, se suman a la fantasía popular todos sus fantasmas, incluyendo el de Toribio Ortega.

Las quintas y la Revolución

Estas “quintas victorianas” o estilo “campestre romántico” se multiplica-

¹ Márquez Terrazas Zacarías (2010). “Chihuahua, Apuntes para su Historia”. GCC.

² Reed John. “México Insurgente” (1914).

³ Archivos Históricos en Chihuahua. “Los Panteones en Chihuahua” (2016).

ron en la ciudad de Chihuahua. Su estilo, en comparación a las tradicionales haciendas coloniales, no cuentan con un patio central, sino con un jardín que las rodeaba, otro ejemplo es la Quinta Gameros, con una influencia francesa, fue parte de la tendencia arquitectónica europea que predominó durante la dictadura. Otra característica de estas casonas fueron sus torrecillas redondas, poligonales o cuadradas, estos techos les daban una presentación muy elegante y ostentosa.

Sin embargo, luego de este auge, la mayoría de los millonarios abandonaron sus residencias con el inicio de la Revolución Mexicana, para la familia Touché no fue la excepción.

“Los Touché estuvieron en su mansión seis años, luego estalla la Revolución y se van a El Paso”, comparte el historiador. “Los revolucionarios la toman (los villistas), la parte de atrás la utilizaron como caballerizas, fue bodega de explosivos, pero por la manera en que estaba construida, tenía todas las facilidades de una residencia de lujo y les sirvió más como hospital... era el lugar donde trasladaban a los heridos de las batallas grandes, muchos heridos fueron a dar ahí”.

Retomando a John Reed: ***“Cuando Villa llegó a Chihuahua le dio ‘El Palacio de las Lágrimas’ al general Ortega como regalo de Navidad, y confiscó El Cosmopolita”.***

Sin embargo, el caudillo llegó muy débil y enfermo a la quinta. ***“Ahí muere el general (16 de julio de 1914) Toribio Ortega que venía muy enfermo de la Toma de Zacatecas, él venía levemente herido de bala, pero grave porque tenía tifoidea y venía en un estado de deshidratación muy fuerte. Muere en el primer piso”, explica Reaza.***

Toribio Ortega Ramírez fue el primer hombre que se levantó en armas en contra de Porfirio Díaz e inició la Revolución Mexicana en el poblado de Cuchillo Parado, Chihuahua, el 14 de noviembre de 1910, seis días antes que Francisco I. Madero. El caudillo nació el 16 de abril de 1870 en Santiago de Coyame.

Hoy en día, afuera de la Quinta Touché se puede apreciar el monumento del general que resguarda el

jardín. En el interior, una parte de la casona es el museo en honor a este destacado chihuahuense, incluso tienen la cama donde murió, además de varias fotografías. El museo se inauguró en diciembre de 2016.

Fin de la guerra y el regreso de la familia

“En California había un boom con el descubrimiento de las betas de oro en San Francisco. Es por eso que parte de la familia emigra para allá y solo una parte de sus hijos regresan, son los que recuperan la quinta, ellos veían en Chihuahua como un punto comercial que después de la Revolución iba a tener un resurgimiento. A Juan Jacobo le iba muy bien con la industria textil, su empresa despunta en California y muere años más tarde allá”, comenta el historiador. Los Touché recuperan la quinta, encabezados por el hijo mayor del primer matrimonio. Pero más adelante otra desgracia toca a la mansión.

“Los descendientes de la familia Touché prosperan y en los años 70 y 80 tienen una distribuidora de autos bastante grande. Los Chrysler

eran vendidos en la Casa Touché, ellos siempre se han caracterizado por ese dinamismo empresarial”.

El gran incendio

Después de la Revolución la Quinta Touché sufrió un gran incendio en 1924, su construcción, mayormente de madera, perdió todo el interior. Fue ***“gracias a la habilidad de tres ingenieros: Carlos Ochoa, Francisco Terrazas Falomir y Miguel Márquez, hacen la reconstrucción utilizando un método conocido como bóveda catalana”*** comenta Reaza. Este método se refiere a techos de ladrillos.



Quinta Touché, dibujo de la arquitecta Sarah Ramírez



Familia Touché 1930



Foto: Carlos Soria

La estructura original se respetó en la mayoría de los detalles del edificio. Los muros originales eran de adobe, recubiertos en el exterior con ladrillo rojo, mientras las ventanas que tenía pequeños espacios tipo balcón, cambiaron a un estilo más sencillo.

“Se reconstruye en 1927 y se vuelve a habitar por los descendientes de la familia hasta 1975... hay una leyenda urbana de que el propietario la pierde en una apuesta, entonces decían que esa casa estaba maldita”, pero asegura el historiador que esto es mito.

“Lo cierto es que en 1975 se pierde la casa y empieza a pasar de mano en mano, sin embargo, en 1990 la vuelve a comprar uno de los descendientes de la familia Touché (de nombre Juan). En el 2005 se adquiere por parte de otra persona con el fin de hacerla un hotel boutique. Finalmente, el Gobierno Municipal es el que la compra”.

El Ayuntamiento de Chihuahua la adquiere en 2015, un año después inauguran el museo de Toribio Ortega junto a unas oficinas municipales.

“Estaba muy deteriorada, prácticamente lo que se compra es el cascarón, es la fachada, todo el segundo piso estaba derrumbado, fue una inversión bastante grande la que hizo la Administración”.

King, el toque inglés en Chihuahua

En el terreno de más de 700 metros cuadrados de esta finca se mantie-

ne como una de las más emblemáticas de la ciudad. **“De este prominente arquitecto destaca el diseño de las denominadas ‘Quintas’ que, aunque podrían clasificarse de eclécticas, responden en gran medida al estilo arquitectónico de las viviendas construidas en Inglaterra durante el mandato de la reina Victoria (1837-1901)”**⁴.

King nació en Londres (el 15 noviembre de 1852) y se mudó a Estados Unidos en 1871 junto a su hermano, trabajando principalmente en el estado de Colorado (Estados Unidos)⁵.

Para Reaza, el inglés hizo un sentido de pertenencia muy importante en el estado, **“es una lástima que un incendio consumiera el Teatro de los Héroes y no se reconstruyera como en el caso de la Quinta Touché”.**

En orden de edificios relevantes en el estado, entre la obra de King destacan: La antigua Aduana fronteriza, actualmente el Muref en Juárez (1889); en Chihuahua, la Quinta Ahumada o Quinta Sisniega (1888-1900); el Teatro de los Héroes (1898-1901), fue demolido tras un incendio⁶; la Quinta Horcasitas (1901); la Quinta Terrazas u Hospital Verde (1903) y la Quinta Touché.

En el país, en Zacatecas construyó el Teatro Calderón (1891-1897) y el Antiguo Banco Nacional de México (1891); mientras en Durango, el Teatro Ricardo Castro (1900).

King hizo el mayor número de edificios en Colorado, unos 32, entre

los que destacan el Templo de Israel (1884) y el Tabor Grand Hotel (1885), en Leadville⁷.

También dejó huella en El Paso con construcciones como el Herald Building (1899-1900) y The Gem Theater (demolido en 2014), así como otras residencias privadas.

El arquitecto falleció en El Paso el 25 noviembre de 1912, su tumba, está a un costado de la de su esposa, Harriet Smith, en el cementerio Concordia.

Más allá del tiempo

“La quinta es uno de los grandes patrimonios culturales que tenemos, fue una muy atinada política pública el haberla adquirido. La trascendencia y el rescate de este tipo de patrimonio cultural no es solamente de nuestra ciudad y el estado, podemos decir que estas edificaciones son obras hermanas de la antigua Aduana de Ciudad Juárez y de la casa del gobernador, Quinta Sisniega que representan un legado cultural patrimonial muy grande del cual nos tenemos que sentir muy orgullosos”, dice el doctor Sergio Reaza.

“No representa solamente un ornamento o una herencia estética sino una herencia histórica que es completamente intangible”.

Actualmente la Quinta Touché es la sede del Instituto Municipal de las Mujeres y comparte su espacio con el Museo del general Toribio Ortega, quien continúa de pie en el jardín, como si contemplara las calles y el tiempo pasar por Chihuahua. **N**

⁴ The AIA Historical Directory of American Architects (2016).

⁵ Ibidem.

⁶ El 17 de junio de 1955 el teatro fue incendiado y después demolido. El contexto de la inestabilidad política llevó a la destitución del gobernador Oscar Soto Maynez.

⁷ De Stolle Robert-George, “Building History/George E. King” (2018). Temple Israel Foundation. Leadville, Colorado.



• Tania Rico •

Encantadora DE MASCOTAS

*Ser terapeuta de perros y gatos
ha enriquecido su carrera como
veterinaria, la sanación se logra
con un vínculo emocional*

POR: DINORAH GUTIÉRREZ ARANA

Aunque es médica veterinaria y al salir de la universidad se dedicó, como la mayoría, a la atención de pequeñas especies de animales, en los años recientes también se ha convertido en terapeuta holística de mascotas, especialmente de perros y gatos. Es **Tania Berenice Rico Salcido**, nacida en la ciudad de Chihuahua un 31 de enero de 1983, egresada de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro, en Torreón, Coahuila, en el 2005.

La joven profesionista no solo atiende a los animales enfermos, sino que busca restablecer el equilibrio de los mismos de manera integral. ***“Mi contribución es hacia las mascotas y sus dueños. Manejo técnicas de sanación energética para su cuerpo físico, mental y emocional, además de utilizar la medicina veterinaria cuando es necesario”***, explica Tania.

En su búsqueda como especialista de la salud, encontró el camino para prepararse como terapeuta holística de personas. Se introdujo en el Reiki, en la Sanación Pránica y en la terapia floral. ***“Mi ser me decía que podía dar más a los animales, comencé a implementar todas la técnicas que conozco de sanación holística en ellos. Aumentó así mi conexión energética y me di cuenta de que no solo podía ser contribución para las mascotas, sino a través de ellas, ser también contribución y canal para poder hacer conciencia en sus compañeros humanos de lo que ellos necesitaban sanar en la parte emocional”***. Así describe Tania su experiencia en la Medicina Veterinaria Integrativa.

Emociones y mascotas

Para Tania nuestras emociones afectan el comportamiento de las mascotas e incluso determinan sus enfermedades. Así se explicaría el surgimiento de algunos padecimientos que en apariencia solo sufrirían los seres humanos. ***“Los animales que conviven contigo día con día reflejan y representan lo que tú eres, cómo te sientes y hasta lo que te niegas a aceptar de ti”***, comenta la especialista.



“Manejo técnicas de sanación energética para su cuerpo físico, mental y emocional, además de utilizar la medicina veterinaria cuando es necesario”

Enfermedades, un reflejo interior

La especialista en salud animal explica que los animalitos son un espejo de nuestras vidas, el ambiente en casa y de las emociones de cada una de las personas con quienes convive. **“Las mascotas captan nuestra energía y estado de ánimo en un instante, son como esponjas”**, resalta.

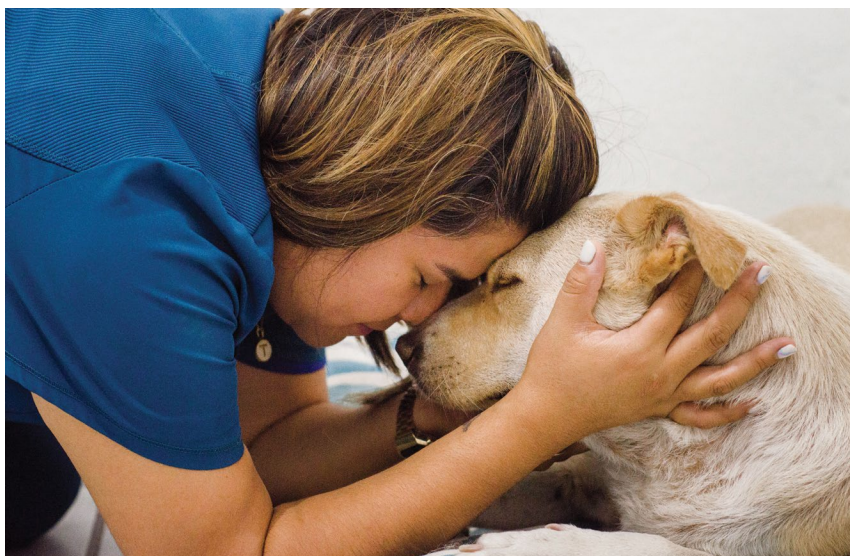
También ha explorado la Biodescodificación Veterinaria, que tiene como base la forma en la que se relacionan las emociones humanas y las conexiones energéticas de los “perrhijos” o “gathijos”, como Tania les llama. **“Cuando se observa a un perro tranquilo, educado, juguetón y amable, es fácil determinar que vive en un lugar con paz, con tranquilidad, en coherencia. Cuando se observa a un gatito que se deja acariciar, que juega, que corre y se divierte, es fácil determinar que vive en un hogar con amor y alegría, en donde lo dejan ser y le ponen límites”**.

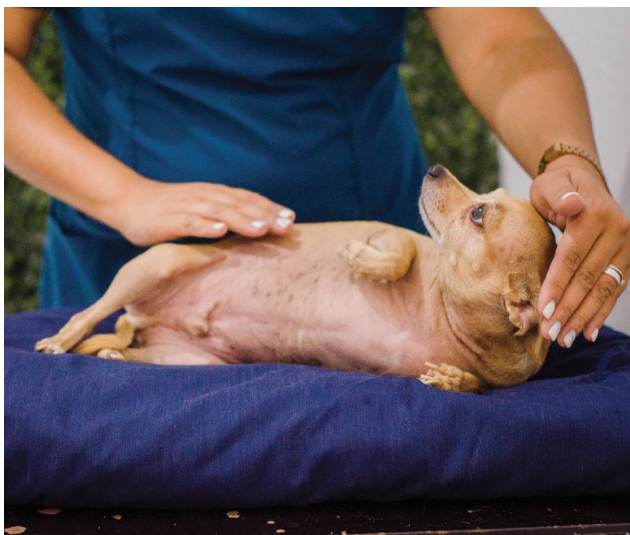
Desde esa perspectiva, Tania defiende que ocurre algo similar en el caso de los animalitos agresivos, nerviosos, que muerden todo, siempre inquietos. Ese comportamiento podría indicar que la mascota **“vive en un hogar caótico, donde no hay respeto, paz ni tranquilidad”**, puntualiza la médica.

A lo largo de su trayectoria profesional probando las terapias alternativas complementarias con la medicina alópata. Rico ha identificado que los animales también

reflejan nuestras emociones con enfermedades y algunas vulnerabilidades que les predisponen ante los virus y bacterias del medio ambiente. Bajo estas condiciones las defensas se debilitan y pueden enfermar a nuestra mascota. **“Un perro que vomita, es el resultado de algo que su dueño no digirió emocionalmente”**, resalta Tania, **“si un perro o gato presentan cáncer, es por un conflicto emocionalmente muy fuerte de su dueño”**.

En la consulta médica, Tania atiende de manera integral, tanto a las mascotas, como a las personas que les cuidan o acompañan. Ha desarrollado a lado de su esposo Gerardo, también terapeuta, una serie de técnicas que, de manera intuitiva, facilitan el camino hacia la salud, sin ser invasivas. **“Estamos comenzando a explorar la posibilidad de aplicar los conocimientos de Gerardo en la acupuntura, para atender a los animalitos”**, afirma Rico.





Veterinaria D'Pelitos
(614) 487 7491

“Los animales que conviven contigo día con día reflejan y representan lo que tú eres”

La atención veterinaria integral con terapias alternativas resulta realmente novedosa para algunas personas y tal vez para otras sea aún desafiante la idea de probar técnicas menos convencionales para ayudar a nuestros compañeros “peludos” a recuperar la salud. No obstante, Tania Rico confía no solo en sus conocimientos científicos, sino en su aguda intuición y sensibilidad, por eso ha fundado su clínica D' Pelitos en la ciudad de Chihuahua, a donde acuden diariamente sus pacientes de cuatro patas con sus compañeros o compañeras humanas.

Atención debe ser integral

Tania suele prepararles gotitas de Flores de Bach especialmente para cada caso. Sin embargo, asegura que no basta con atenderles en lo físico, los animales necesitan oír nuestra voz, sentir nuestro cariño y reconocimiento, pero advierte: **“antes de echar la culpa a su perro por haber mordido el zapato o a su gato por haber hecho trizas el rollo de papel de baño, analicen qué emoción o emociones están viviendo ustedes y no han sabido liberar, porque es lo que su mascota está percibiendo. Pregúntense quién se pasa la vida haciéndoles la vida de cuadritos a ustedes y ante qué situaciones se sienten débiles o agredidos. Al encontrar esa conexión, es probable que podamos encontrar también la solución al problema de nuestra mascota”,** concluye, **“porque finalmente, ustedes son los responsables emocionales”.** 

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

JJR
PROMOTIONS

MUSIC
+ CUM
FEST

SANTAFE
ALMANZA
473

ALEMAN



MOLOTOV



JEFONE

9

SEP

ESTADIO
ALMANZA



MAKING

Informes: (614)413-5400



URBANCITY

RODEO+CITY
Dress & Western wear

Venta de boletos en taquillas y
www.donboleton.com

Línea sin costo: (656) 613-0100

SÍGUENOS:



MALES DE LA BOCA AL ESTÓMAGO



Cuidado con las enfermedades gastrointestinales en esta temporada, el manejo adecuado de alimentos es la mejor prevención, recomiendan las expertas del IMSS

POR: STAFF / REVISTA NET

Por el calor extremo la buena salud empieza de afuera hacia adentro, comparten los expertas de salud del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Por ello, recomiendan extremar las medidas preventivas para evitar enfermedades gastrointestinales este verano, ya que no solo requerimos una sombrilla o bloqueador para protegernos de la deshidratación, también hay que cuidar lo que comemos.

“Alrededor del 90 por ciento de los problemas gastrointestinales son de origen viral, que regularmente no requieren medicamento sino cuidados generales”, dice la doctora **Laura Loeza Montero**, coordinadora de Prevención y Atención a la Salud del IMSS en Chihuahua.

Por su parte, la doctora **Brenda Ramírez Vega**, coordinadora de Salud Pública del mismo instituto, considera que ***“la combinación del aumento de las temperaturas y la escasa o nula práctica de higiene en la preparación de***

los alimentos, contribuyen exponencialmente en la generación de estas enfermedades gastrointestinales”.

Diarrea un aviso de emergencia

Las evacuaciones diarreicas permiten expulsar en forma natural los elementos infecciosos que dieron origen al padecimiento gastrointestinal, por ello las especialistas recomiendan no tomar medicamentos, especialmente antibióticos que no sean recetados por un médico.

“Los síntomas de una intoxicación alimentaria son calambres, vómitos, diarrea y, en casos graves, la muerte”, dice la experta Brenda Ramírez. Es importante acudir al médico a recibir atención.

Cuidados en la cocina

La doctora explica que ***“el límite para dejar los alimentos cocinados a tem-***

peratura ambiente, es de no más de dos horas”. Además comenta que ***“existen bacterias que no generan mal olor o cambio de color raro, por lo que recomendó en esta temporada extremar medidas de precaución al consumir alimentos”***.

Las expertas dan una serie de recomendaciones para cocinar en casa para evitar intoxicarse:

- Desinfectar y lavar adecuadamente los ingredientes para cada platillo a elaborar.
- Mantener en refrigeración los ingredientes que no vayan a ser utilizados al momento de cocinar, en las altas temperaturas es más fácil que se descompongan.
- Lavarse las manos antes de cocinar, durante el cambio de tipos de alimento (por ejemplo, si usa las manos para manipular pollo crudo, vuelva a lavar las manos antes de agarrar vegetales u otro tipo de carnes). Mantener las manos limpias antes de comer y después de ir al baño.
- Recoja su cabello si va a cocinar, el uso de cubrebocas es recomendable a la hora de preparar alimentos, para evitar restos de saliva o algún virus en la comida.

- Cuidar lo que comen niñas y niños y adultos mayores, recuérdese que todo debe estar lavado.
- Tomar suficiente agua. El líquido es recomendable embotellado o bien hervido.

Riesgos de gravedad

Loeza Montero comenta que **“el peligro es que las personas afectadas con estas patologías pierdan líquidos en las evacuaciones y en la sudoración, complicación que de no ser atendida oportunamente puede ocasionar la muerte por deshidratación”**.

Por ello recomienda mantener en casa los sobres de Vida Suero Oral, **“sobretudo si hay niños y adultos mayores en casa, ya que estos sueros permiten después de un proceso diarreico, ir recuperando los electrolitos y evitar que un problema gastrointestinal simple, vaya a desencadenar en una complicación al grado de deshidratación”**.

Y recuerda a la población que los sobres de Vida Suero Oral se obtienen gratuitamente en las instituciones del Sector Salud y en el caso del Seguro Social las Unidades de Medicina Familiar (UMF).

Evitar comida callejera

Es preferible durante el verano evitar consumir comida en la calle o en

¡REFRIGERA LOS ALIMENTOS!

Con las altas temperaturas, la comida se descompone con mayor facilidad

Extrema las medidas de higiene en el **consumo y manejo de alimentos** durante la temporada de calor, para evitar que se presenten **enfermedades gastrointestinales**



Intensificar la higiene al preparar los alimentos.



Evitar dejar la comida expuesta al ambiente por más de 2 horas.



Evitar consumir alimentos en la calle.



Refrigerar los alimentos lo antes posible si se ha dejado de consumirlos.



Las personas que preparan alimentos deben conservar y mantener el cabello recogido y utilizar cubrebocas.

lugares donde esté expuesta al aire libre, porque en el ambiente circulan bacterias que pueden contaminar lo que se ingiere.

“Es mejor consumir alimentos hechos en casa, lavarse las manos regularmente, antes de comer y después de ir al baño; si se

sospecha que los alimentos están descompuestos no hay que consumirlos, además hay que ingerir suficiente agua para mantener una buena hidratación, procurando que esté purificada, cocer bien los alimentos y evitar aguas frescas de la calle”, agrega la doctora Ramírez. [N](#)

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

DEPORTADA

GUACHOCHI

mágico

Conoce los bellos paisajes de esta tierra indígena milenaria, ahora Pueblo Mágico

POR: RUTH E. GONZÁLEZ

Las ciudades de Guachochi e Hidalgo del Parral recibieron este año el nombramiento de Pueblos Mágicos. Desde junio pasado, el estado de Chihuahua cuenta ahora con cinco lugares bajo esta denominación: Creel, Casas Grandes, Batopilas, Parral y Guachochi. En México hay 177 localidades en total.

Para conocer más sobre su historia y lo que ofrece Guachochi y Parral, **Revista Net** te invita a conocer los principales atractivos de estos dos lugares mágicos del estado.

El Lugar de las Garzas

En las profundidades y cumbres de la Sierra Tarahumara, entre un río, cas-

cadadas y una vegetación donde predomina el pino y el abeto, se encuentra “El Lugar de las Garzas”, el nombre en rarámuri es Guachochi.

Su magia ha sido reconocida este año, pero su encanto milenario ha destacado siempre entre los atractivos naturales que ofrece la Sierra Madre Occidental. Guachochi se encuentra a poco más de 400 kilómetros de la ciudad de Chihuahua, se extiende en 6 mil 962 km cuadrados, que representan el 2.81 por ciento del territorio estatal.

Como municipio es “joven”, apenas el 31 de diciembre de 1962 fue decretado así, sin embargo, los primeros pasos de los jesuitas españoles forjaron su fundación a mediados del si-

glo XVIII, lo llamaron “Casas Quemadas”, así lo citan los datos históricos.

En el vasto territorio se encuentran varios puntos de interés turístico como la barranca Sinforosa, el Lago las Garzas, la Ruta del Toro, Kokoyome, Tónachi, Rocheachi, Agua Caliente, Cusárare y el Cañón del Jaguar. También está Norogachi, el centro de la población tarahumara.

La flora de esta región esta compuesta por pino, aile, abeto, chamal, táscate, ciprés y diferentes encinos. La fauna incluye pumas, gato montés, coyotes y aves migratorias. La garza gris es el símbolo de la región, es parte del escudo del municipio, en las ruinas de la primera hidroeléctrica anidan la mayoría de estas aves. El lugar tiene un monumento y lago que las honra.

La Sinforosa

La Sinforosa, su principal atractivo turístico, puede ser apreciada desde



muchos puntos, pero desde el mirador Cumbres Huérachi o Guérachi se disfruta contemplar los mil 830 metros de profundidad máxima, y en el fondo, ver correr el río Verde, la vertiente más generosa del río Fuerte. El otro mirador se llama Cumbres de Sinforosa y ofrece mil 400 metros de hondura.

Bajar al río, para los expertos en senderismo es una inolvidable experiencia ya que el paisaje es impresionante. La Sinforosa está conformada por paredes de piedras volcánicas a lo largo de 120 kilómetros rodeados de vegetación, arroyos y bosques.

Caminar hacia la depresión de estos caminos naturales tiene múltiples posibilidades, algunos senderistas recomiendan bajar por los cañones laterales de las Cumbres de la Sinforosa, que son unos seis kilómetros que pueden tomar un recorrido de unas cuatro horas, es un tramo rocoso vestido de pinos, ahí se cruzan las poco conocidas cascadas Rosalinda con 80 metros de caída.

Otras opciones para descender que recomiendan los senderistas es por Baqueachi y Cumbres de Huérachi. Estas rutas son las más verdes y cuentan con arroyos, pozos y pequeñas cascadas, el mayor atractivo es la Piedra Agujerada, donde el cauce del arroyo pasa por un gran orificio de roca, por ello su nombre. Esta caída conforma una cascada de unos cinco metros de altura.

Kokoyome

Este espacio se encuentra en las Cumbres Huérachi o Guérachi, ahí ofrecen una experiencia orgánica en cabañas de corte rústicas con vista a

una cascada de 20 metros, hay frutos y plantas de clima tropical, además de que ofrecen lugares seguros para acampar. El espectáculo nocturno es muy impresionante.

Esta zona fue impulsada en 2009, pero son pocos los que realmente la aprovechan muchas parejas ya la están incluyendo como lugar para sus fotos de boda o compromiso, esto

ha sido gracias a la construcción de cabañas y la zona de ecoturismo.

Lago las Garzas

El Lago de las Garzas es un punto obligatorio para tomarse una foto genial, la escultura de dos enormes garzas en un jardín que rodea el cuerpo de agua le dan un encanto que nadie puede resistir para una selfie.

Hay dos lagos juntos en Guachochi cercanos a la Catedral. El segundo se llama Lago de las Truchas, ambos son puntos de recreo familiar y esparcimiento.

La Piedra

Así como cerca de Creel se encuentra "El Pitonal", una roca con forma fálica, en Guachochi está la Piedra de la Virilidad. Ambas, además de ser un punto turístico para fotografías, existe la creencia popular de que si una mujer





desea quedar embarazada, llegar a este lugar le facilitará la encomienda a cualquier pareja, es una leyenda popular en la región, la realidad es que la picardía mexicana no tiene límites.

Cercana a la piedra también se encuentra la Cueva de la Hierbabuena, otro punto que se recomienda visitar.

Cañón del Jaguar

Otro sitio para contemplar la belleza del paisaje es el Cañón del Jaguar, uno de los miradores de la Sinforosa. En este punto, además de contemplación, permite a los visitantes hacer actividades como senderismo, campismo y cuenta con asadores para días de campo. Está a unos 10 km por el camino viejo Guachochi-Sinforosa, en la Ranchería de Ochocachi.

Misión

Para conocer más de la conquista, la Antigua Misión Jesuita del siglo XVIII se encuentra localizada en Cusárare, a 13 kilómetros de Ararareco. Es considerada un monumento histórico.

Cascada de Cusárare

Muy cercana a Creel se encuentra la Cascada de Cusárare, sin duda uno de los lugares más visitados de Guachochi. Está a dos kilómetros de la Antigua Misión, precisamente, por lo que se pueden visitar los dos puntos en un mismo horario.

Tiene una caída de unos 30 metros, es un espectáculo natural que vale la pena conocer y disfrutar.

Pies ligeros y el Ultramaratón

La belleza de Guachochi atrae a los atletas de todo el mundo desde 1996, sobre todo a aquellos que se atreven a retar en el Ultramaratón de los Cañones a los corredores de pies ligeros, cuya resistencia en los largos trayectos de bosques y rocas los hacen líderes naturales de esta disciplina.

La competencia tiene categorías de 10 y 21 km y de mayor resistencia con 63 y 100 km. Este año Antonio Ramírez, Eleuterio Parra y Federico Villa, maratonistas rarámuris, obtuvieron los tres primeros lugares en la categoría de 63 kilómetros. No es un reto nada sencillo, en 2008 hubo dos decesos en este evento, por lo que solo deportistas experimentados son admitidos.

La dimensión de esta geografía, para tener una idea del tamaño, es cuatro veces más grande a la del Cañón del Colorado en Estados Unidos.

Magia, carencia e inseguridad

Este lugar tiene más de 50 mil habitantes, las mujeres son la mayoría, 25 mil 882 (Inegi 2020) y sus principales habitantes son niñas, niños y adolescentes hasta los 14 años, ellos

componen el 33.4 por ciento de su población, de acuerdo con el mismo censo. El idioma más importante es el tarahumara, más de la mitad lo habla, también se usan el tepehuano del norte y el mazahua, en minorías.

En medio de toda la belleza de sus paisajes la mayoría de los habitantes de este municipio viven entre la pobreza y la pobreza extrema, el 67.7 y 22.8 respectivamente, de acuerdo con el Coneval 2022. Es importante apoyar a los artesanos rarámuris comprando sus artículos a precio justo y no regatear, al contrario, dar un extra al costo sí es posible o bien llevarles víveres, ropa o medicamentos.

El narcotráfico es otro de los problemas que enfrenta la población de esta región, este año (28 de junio) un enfrentamiento entre grupos rivales dejó un saldo de ocho muertos, además la iglesia de Santa Anita fue sede de un enfrentamiento armado.

En medio de estos episodios de inseguridad, la ciudad fue nombrada Pueblo Mágico. El programa fue creado en 2001 para promover a los poblados del país que ofrecen experiencias especiales a sus visitantes, ya sea por su belleza natural, su riqueza cultural, su folklore, tradiciones, relevancia histórica, arte, gastronomía y hospitalidad en general.

Por ahora, Guachochi lucha por el respeto a sus ciudadanos, su fauna y sus bosques para seguir siendo el paraíso natural que vale la pena conocer. **N**



Parral, el siglo del Villa

‘La Capital del Mundo’ una historia de plata, Revolución y turismo

POR: RUTH E. GONZÁLEZ

“El Ombligo del Mundo” o “La Capital del Mundo” es como se le conoce popularmente a Hidalgo del Parral, ubicado al sur del estado, a unos 300 kilómetros de la ciudad de Chihuahua. Su gloria colonial fue por la minería y durante la época Revolucionaria, esta tierra vio correr la sangre del Centauro del Norte, el general Francisco Villa, quien fue asesinado hace 100 años.

Junto a Guachochi, este lugar que combina su historia con su legado cultural y arquitectónico, ha sido denominado como Pueblo Mágico. Para conocer parte de lo que ofrece a sus visitantes es importante descubrir el mapa de lugares de interés que es recomendable conocer.

‘Fiebre de la plata’

El 14 de julio de 1631, el descubrimiento de la mina “La Negrita” o “La Prieta”

vino a cambiar la historia de este lugar llamado entonces: San José del Parral (posteriormente fue nombrado Real de Minas del Parral), de acuerdo con crónicas y documentos no oficiales, — no se ha encontrado un acta de fundación de la ciudad—, pero se reconoce a Juan Rangel de Biesma como su fundador, por haber descubierto la mina.

“El mineral de Parral, conjuntamente con los minerales de Santa Bárbara y San Francisco del Oro formaron el conocido Triángulo del Oro de la Nueva España, de aquí la importancia y la relación de estas zonas con el municipio de Valle de Allende, proveedor de alimentos y sustento para los trabajadores mineros de los minerales vecinos”, documenta el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) de Chihuahua.

Sus pobladores originales fueron desplazados por la **“fiebre de la plata”**, el territorio contaba con **“escasos asentamientos humanos consolidados donde numerosos grupos indígenas tepehuanes conchos, tobosos y masames, entre otros, se rebelaron e hicieron una prolongada guerra en defensa de su forma de vida y sus pertenencias”**.

Las grandes tormentas

El auge minero hizo de Parral la capital de la Nueva Vizcaya y después de Chihuahua. Sin embargo, el crecimiento y asentamientos humanos fueron limitados desde un principio por el cauce del río. Los barrios más antiguos son: San José, El Centro, El Rayo, San Nicolás y Juárez.

Junto con los movimientos del río Parral, las grandes tormentas y trombas han marcado la historia de la ciudad, el INAH destaca las inundaciones de los siglos XIX y XX. “La primera inundación que se tiene registrada fue en el año de 1793, la segunda en 1832, una tercera en 1837, en 1936 la cuarta y la más grande y destructiva se registró el 8 de septiembre de 1944. Gran parte de Parral quedó convertido en un enorme lago”.

Guerras, cambios y monumentos

En sus edificios y calles, Parral enmarca sucesos muy importantes para la historia del país. Desde la Intervención Francesa hasta el asesinato del general Francisco Villa ocurrida el 20

de julio de 1923, pero para facilitar este resumen histórico haremos la lista de lugares que se recomienda visitar para conocer cada etapa del tiempo.

Es importante saber que el 13 de marzo del 2001, Parral fue declarado Zona de Monumentos Históricos, hay 497 inmuebles en este inventario invaluable. Este mapa abarca 8 mil 353 kilómetros cuadrados. El INAH enlista los recintos más destacados a continuación.

La Prieta

El museo de la mina La Prieta ofrece un recorrido a 87 metros de profundidad por este antiguo yacimiento que dio “origen moderno” a este poblado.

Tiene dos entradas por el primer nivel (son 25 en total) y se puede conocer el proceso de extracción de metales con las piezas originales que exhiben. Uno de los accesos es por la calle Cerro de la Cruz o “Calle del Cerro”, mientras el otro es por la calle Topacio y Estación, en el Centro. Los recorridos son de martes a domingo.

El sitio estuvo activo durante 345 años (1629 a 1974), así que es como recorrer las “entrañas” de Parral en lo que el visitante conoce los procesos de extracción utilizados a través del tiempo. En realidad, si no se visita a La Prieta, no se conoce a Parral, eso dicen los pobladores.

Parroquia de San José

“Es una construcción del siglo XVII. Su estilo es barroco y tiene la peculiaridad de que aquí se resguardan los restos del fundador del pueblo”. Los jardines y su quiosco permiten un recorrido tranquilo caminando por el lugar. La edificación exacta data de 1678, fue construida por Simón Do Santos, en este lugar están los restos de Juan Rangel de Biesma. Los materiales que predominan son la piedra tezontle y la cantera.

Palacio de Alvarado

Entre los grandes acaudalados del porfiriato estaba Don Pedro Alvarado, dueño de la mina “La Palmilla”. Este palacio se construyó entre 1898 y 1904 por el arquitecto Luis Eduardo Rouvier y el pintor de la casa fue el italiano Antonio Decanini.

Por décadas, quien visitaba a Parral se paraba frente a este hermoso edificio y no podía acceder a él, ya que seguía siendo propiedad de una descendiente de la familia, sin embargo, con el tiempo el Gobierno del Estado, en el año 2000, adquirió el inmueble y lo convirtió en un museo y recinto cultural, uno de los más hermosos del estado.

El palacio fue construido en honor de la esposa del minero, Virginia Griensen, por lo que el edificio de estilo neobarroco, neorrenacentista y neoclásico es como una declaración de amor. Pedro Alvarado fue respetado por los revolucionarios, a quienes apoyó económicamente durante la guerra.

Museo de Pancho Villa

Esta casona de dos pisos está frente al lugar donde Villa fue asesinado. La escenificación de su muerte es parte de los eventos centrales de “Las Jornadas Villistas”, que consisten en una cabalgata masiva que termina con esta conmemoración en el Centro de Parral. El edificio fue remodelado en el año 2000 y exhibe fotos y objetos sobre el fatal acontecimiento, en la banqueta la cara del Centauro del Norte inmortaliza el rostro final del caudillo.



Casa Griensen

Esta mansión con estilo art nouveau fue construida en 1905 bajo la petición de José Griensen Zambrano, cuñado de Pedro Alvarado. Inicialmente fue utilizada como casa de la familia y después cada evento histórico la adaptó a diferentes usos, desde un cuartel, escuelas, templo masónico, oficina de Hacienda, salón de baile, Correos de México, Presidencia Municipal, museo temporal y templo cristiano. Las hermanas de José Griensen fueron Virginia y Elisa, heroína parralense que enfrentó al Ejército estadounidense, durante la llamada Expedición Punitive (1916).

Actualmente es el Museo de Historia Regional de Parral y alberga figuras de personajes destacados y fotografías históricas que abarcan la historia de este gran Pueblo Mágico.

Las Jornadas Villistas

“Conseguir ser Pueblo Mágico es una responsabilidad muy importante y mantener este nombramiento también, continuando mejorando la infraestructura”, compartió el presidente municipal de Parral, César Alberto Peña Valles.

Este año con cerca de 100 eventos culturales, el Ayuntamiento recordó la vida y la muerte del general Francisco Villa. Además de inaugurar una serie de obras de infraestructura con las se pretende seguir fortaleciendo la promoción turística de la ciudad. ***“Inauguramos el Pabellón Revolucionario, una plaza cívica dedicada a Villa, donde encuentra la estatua ecuestre más grande del mundo del revolucionario; también remodelamos su tumba, se inauguró la Plaza del Motociclista, nos visitaron cerca de 7 mil este año durante Las Jornadas Villistas, además familiares del general presentaron fotos inéditas y otros artículos originales”,*** dijo el edil sobre los eventos de este año.

Parral, la belleza de “La Capital del Mundo” no termina, solo se adapta al tiempo. **N**



EN PARRAL TRABAJAMOS CON **SENTIDO SOCIAL**



**CENTRO
PROTEO**



**VELATORIO
MUNICIPAL**



**PANTEÓN
SAN JOSÉ**



**CANASTA
SOLIDARIA**



• HIDALGO DEL •
PARRAL
GOBIERNO MUNICIPAL
ADMINISTRACIÓN 2021-2024

LA CAPITAL DE
LO BUENO



CIÉNEGA

RESIDENCIAL

AHÓRRATE HASTA

\$246,132*

PESOS

EN DESCUENTOS

+

Cocina Gratis



Para
mayores
informes,
escanea el
código QR



*Aplican restricciones de acuerdo al prototipo de vivienda,
válido únicamente en viviendas seleccionadas,
vigencia del 01 de agosto al 04 de Septiembre,
no aplica con otras promociones.

656 411 2557

enalte
DESARROLLOS

REPORTAJE

FENTANILO

DEL 'ENGANCHE' A LA MUERTE

Hay un aumento en el consumo de la droga, pero usuarios no acuden a recibir atención, asegura experta

POR: EDUARDO LARA

El consumo de narcóticos y psicodislépticos no clasificados, como el fentanilo, ha cobrado en el estado de Chihuahua la vida de al menos 68 personas desde enero del 2022 hasta mayo del 2023, víctimas entre las que se encontraba un menor de edad, lo que ha obligado tanto a las autoridades de Salud, como a las corporaciones de seguridad, a reforzar sus estrategias no solo para detener el trasiego de esta droga, sino también para prevenir a los jóvenes sobre sus letales efectos.

El fentanilo es una droga que ha ido aumentando el consumo, aunque no siempre sus usuarios llegan a un tratamiento, explica **Selene Prieto**, directora del Centro de Integración Juvenil (CIJ) de Ciudad Juárez.

"Con la primera vez te enganchas, porque los efectos de apa-

rente relajación son casi inmediatos y también desaparecen al poco tiempo, lo que lleva a que se repita la dosis y conduzca a la adicción casi de manera inmediata", comenta.

Los efectos que provoca esta sustancia pueden ir desde el adormecimiento, sensación de sedación, desinterés de actividad, pérdida de conciencia, disminución de funciones básicas y que pueden llevar a la muerte, señala Prieto. Además, cuando se deja de consumir, pueden presentarse alteraciones de sueño, ansiedad, irritabilidad, depresión, síntomas físicos como escalofríos, diarrea, vómitos, náuseas, calambres, sudoraciones excesivas, debilidad, fatiga, entre otros.

Al respecto, **Javier González**, comisionado de Adicciones del Estado de Chihuahua, explica que es importante primero especificar que el fentanilo es un opiáceo sintético que ha venido fabricándose de manera legal por laboratorios y con controles de calidad desde 1970, usado en hospitales para procedimientos quirúrgicos que son muy dolorosos y controlar molestias postoperatorias o crónicas por un tipo de enfermedad y son recetados de manera cuidadosa.

La peligrosidad, detalla González, viene en adquirir un fentanilo que no es farmacéutico y que se fabrica de manera clandestina y sin controles de calidad. **"Una persona no corre riesgo de morir por fentanilo en un hospital, pero sí, si estas pastillas o cualquier presentación es adquirida en la calle, producida en este tipo de laboratorios que no sabes cuántos miligramos pueda contener y que con solo dos miligramos por arriba de lo recomendado puede ser suficiente para que alguien muera por una sobredosis, sin importar que sea un primer consumidor o uno frecuente"**.

Datos de la Secretaría de Salud del Estado de Chihuahua (SSA) revelan que de enero a diciembre del 2022, en la entidad se realizaron un total de 114 consultas por consumo de opiáceos, de las cuales, 56 se registraron en Ciudad Juárez, mientras que el resto ocurrieron en el municipio de Cuauhtémoc.

Otro de los datos reveló que solo en 2022, la entidad alcanzó un total de 46 decesos por "envenenamiento accidental por exposición a narcóticos y psicodislépticos" en personas mayores de edad, según se detalla en la solicitud de información 080142623000186 de la Plataforma Nacional de Transparencia.

La mayoría de los decesos registrados al cierre del 2022 ocurrieron en la ciudad de Chihuahua, con un total de 39, seguido por Juárez con 3, Ojinaga con 2, mientras que Hidalgo del Parral y Riva Palacio cuentan con un caso cada uno.

El Subsistema Epidemiológico Estadístico de Defunciones (SEED) detalló que del total de fallecimientos de personas mayores de edad en el estado, 10 correspondieron a mujeres y 36 a hombres.

El rango de edad que concentró el mayor número de muertes femeninas fue de los 20 a los 24 años, con el 50 por ciento de los casos; mientras que en los hombres, el grupo con más fallecimientos fue el de los 30 a 34 años, acumulando casi el 28 por ciento de los decesos.

Debido a lo anterior, las autoridades han iniciado una serie de actividades preventivas que van desde pláticas en escuelas de nivel básico y medio superior, hasta la realización de jornadas especiales para advertir a los más jóvenes sobre los riesgos del consumo de fentanilo y otras drogas, ya que en las cifras del último año, un menor perdió la vida por intoxicación de “alucinógenos”.

De acuerdo con el SEED, de la Dirección General de Información de la Salud (DGIS), durante el 2022 se reportó la muerte de un joven de apenas 17 años de edad en el municipio de Chihuahua, teniendo como causa **“envenenamiento por exposición a narcóticos y psicodislépticos [alucinógenos], no clasificados”**.

A través de la solicitud de transparencia 080142623000176, la Secretaría de Salud del Estado detalló que la información del año 2022 es preliminar y la fuente es la página de Cubos dinámicos del SEED, asegurando que el reporte no puede ser desagregado por narcótico (fentanilo) ya que en la CIE-10 se agrupa por el tipo de sustancia.

Asimismo, en el documento, asegura que para el 2023 no hay casos registrados de defunciones y atenciones por fentanilo en menores de edad. Sin embargo, detalla que durante 2022 se registró la atención de un joven de entre 12 y



“Con la primera vez te enganchas, porque los efectos de aparente relajación son casi inmediatos”

Selene Prieto, directora del CIJ de Ciudad Juárez

17 años de edad en el municipio de Juárez, relacionado con el consumo de opiáceos.

Salud del Estado destaca que de enero a mayo del 2023 se han registrado 50 consultas por consumo de opiáceos, de las cuales 48 se dieron en Juárez, una más en Delicias y otra en Cuauhtémoc.

Según las cifras correspondientes a Juárez, el 75 por ciento de los casos se dieron en hombres de entre 30 y 39 años de edad, seguido por el grupo de entre 20 y 29 años con el 12.5 por ciento del total.

Aunque en lo que va del 2023, no se han registrado muertes en menores de edad, la entidad sí acumula un total de 21 decesos por **“envenenamiento accidental por exposición narcóticos y psicodis-**

lépticos”, donde una vez más, la ciudad de Chihuahua encabeza la lista con más del 76 por ciento de los casos.

Los casos de fallecimientos por consumo de esta droga en la capital destacan a una mujer de entre 20 y 24 años, así como 15 víctimas hombres, en su mayoría entre los 30 y 34 años de edad (33 por ciento). En el caso de Juárez, la frontera acumuló hasta mayo del 2023, un total de dos decesos, ambos masculinos, uno de ellos de entre 30 y 34 años y otro de entre 35 y 39 años.

El resto de las muertes se reparten entre los municipios de Aldama y Ojinaga con uno y dos casos, respectivamente.

‘Cada persona que compra está en peligro’

El comisionado de Adicciones del Estado de Chihuahua, Javier González, señala que aunque han sido pocos los casos que ingresan a estos centros de rehabilitación, ya sea por consumo o por intoxicaciones, **“eso no quiere decir que no exista el problema como tal y lo que queremos es alertar y concientizar a la población de la peligrosidad de esta droga”**.

“Evidentemente el daño más importante es la muerte, pero produce estos efectos, inicialmente y lo que engancha es que se produce una

especie de euforia o alegría injustificable, una sensación que pudiera ser placentera y es lo que engancha a las personas y puede producir somnolencia, náuseas, confusión, estreñimiento, intolerancia, depresión, ansiedad y algo bien importante es que disminuye el ritmo en el que una persona debe de respirar, pudiendo provocar un paro respiratorio y como consecuencia deja de fluir el oxígeno al cerebro generándose una hipoxia, esa es una parte digamos de los daños que el fentanilo puede causar”, explica.

Por su parte, la directora del CIJ, Selene Prieto, reitera en que el riesgo está en el consumo del sintético producido en laboratorios clandestinos y que puede ser ingerido inyectado, en polvo, gotas, golosinas, vaporizadores nasales y pastillas.

“Los daños van desde descoordinación de pies y manos, fallas de un solo lado del cuerpo, alteraciones musculares, disminución de la fuerza, dificultad para pronunciar o articular palabras y problemas cardíacos (...) Piensan que no es tan potente, pero sus propiedades son altamente tóxicas, muchos dicen que en dosis controladas es estimulante, pero puede causar paro respiratorio o muerte inmediata”, comenta.

Prieto indica que son muchos los riesgos por el consumo de este opioides, sin embargo, estos aumentan cuando el usuario lo mezcla con otras sustancias como cristal o heroína.

“El fentanilo es muy peligroso porque no se detecta a simple vista, no tiene ningún sabor u olor y aún se desconocen muchos de sus efectos, lo que dificulta el tratamiento en caso de intoxicación(...) Algunos dicen que por una vez que se prueba no pasa nada, pero no es así, porque sí reduce tu capacidad para respirar y puede provocar la muerte, con la primera vez te enganchas”.

Hay que pedir ayuda para salir del ‘alucine’

Selene Prieto, revela que en lo que va del 2023, el centro que coordina únicamente ha recibido dos casos de

personas que solicitaron tratamiento para dejar el consumo de fentanilo, se trata de un joven de 25 años de edad y un hombre de 35 años.

Ante las interrogantes sobre el estado en el que ingresaron estas personas, Prieto destacó que en ninguno de los casos los pacientes llegaron intoxicados.

“Ellos llegaron por su propia voluntad, el de 25 años ya tenía tiempo que no estaba consumiendo, dejó de ingerir hace dos años, debido a que dos de sus amigos fallecieron a causa del fentanilo, sin embargo, él sí seguía consumiendo otras drogas como marihuana”.

En el caso del CIJ, se ofrece consulta externa, además de que cuenta

.....

“Fui subiendo la dosis, hasta que cuando ya no quise hacerlo, me empecé a sentir muy mal y no sabía por qué y por casi cinco años ya no la solté”

Gio, consumidor

.....

con una unidad de hospitalización. En el primero de los casos, la persona llega para iniciar un proceso de diagnóstico, en donde se les abre un expediente para conocer qué ha consumido y qué problemática tiene.

Posteriormente, al paciente se le saca una cita con un médico y pasa al área de Trabajo Social y con el psicólogo, y tras una reunión clínica se establece el tipo de tratamiento que se requiere. Estos trabajos van de la mano de terapias individuales, grupales o familiares, así como de diferentes talleres para mejorar las habilidades sociales y emocionales, según sea el caso. Mientras que la duración del proceso dependerá de cada paciente.

A través de la página cij.gob.mx/ autodiagnostico, la persona que requiera de ayuda para tratar su adicción puede solicitarlo llenando un formulario, en donde posteriormente, personal del centro lo contactará para dar seguimiento a su caso, o bien, puede llamar al número (656) 616 90 99 para pedir asistencia.

Es tan fuerte que ya no te das cuenta

A pesar de que en la mayoría de los casos, quienes comienzan a consumir fentanilo lo hacen para “aliviar” algún dolor, muchos otros se inician por curiosidad, por amigos o conocidos que les ofrecieron una pastilla en fiestas o reuniones, “enganchándose” desde el primer momento.

Es el caso de Giovanni de 22 años de edad, quien desde hace dos meses permanece internado en el centro de rehabilitación Ave Fénix de Ciudad Juárez, en un intento por dejar el consumo de fentanilo de manera definitiva.

“Ya estoy más repuestito, yo llevaba cinco años haciéndole al fentanilo y según yo, me miraba normal, aun cuando todos me decían que no, yo decía ‘estoy normal’, me veía al espejo y me veía bien, pero ahora me doy cuenta que no, luego de estos dos meses me doy cuenta que no era así”, comenta.

NET: ¿Cómo fue que empezaste a consumir, te la ofrecieron, la compraste?

Gio: — Me la ofrecieron, fue hace cinco o seis años, me las dieron como si fueran pastillas verdaderas allá en Estados Unidos, pero nunca me dijeron que tenía fentanilo, porque hasta eso, venían como una marca verdadera de medicamentos, pero no era cierto.
NET: ¿Era un desconocido o amigo tuyo quien te ofreció las pastillas?

Gio: — Me las ofrecieron una vez que estábamos tomando con unos amigos y la verdad las aceptamos por pura curiosidad, era un amigo mío y otra persona que era quien las vendía, pero nunca nos dijeron que era fentanilo.

Giovanni es originario de Denver, Colorado, y llegó a esta frontera hace dos meses con ayuda de su familia para desintoxicar su cuerpo.

Al principio, luego de ese primer consumo en aquella reunión con amigos, la adicción no parecía ser tan fuerte, pues Giovanni indica que mantenía un uso “controlado”, sin darse cuenta que desde ese día, el opioide cada vez más lo destruía por dentro.

“Primero empecé con una pastilla para toda la semana, cortaba pedacitos que consumía por día, después fui subiendo la dosis, hasta que cuando ya no quise hacerlo, me empecé a sentir muy mal y no sabía por qué y por casi cinco años ya no la solté, luego empecé a vender y consumir al mismo tiempo, pero ahora que lo veo, después de un tiempo de estar consumiendo, sí hubo cambios en mi físico, adelgacé mucho, se hundieron mis ojos, me salieron ojeras, mi cuerpo ya no fue el mismo”.

NET: ¿Qué sentías cuando consumías las pastillas y cuándo fue que te diste cuenta que tu adicción había escalado?

Gio: — Pues me sentía muy relajado, aunque primero me pegaba más fuerte, pero ya los últimos dos años me tomaba las pastillas para sentirme bien, normal, para ir a trabajar, para levantarme de la cama.

Cuando no me tomaba las pastillas no podía ir a trabajar, sentía fiebre y escalofríos, cuando me cobijaba sentía un resto de calor y cuando me quitaba la cobija sentía mucho frío, como le digo, llegué un momento en el que consumía para sentirme normal, así como ahorita, ya no me pegaban según yo que había ocasiones que me tomaba hasta cuatro pastillas solo para poder ir a trabajar y dormir.

Al preguntarle sobre los costos que tiene la droga en las calles, señaló que hace cinco años este opioide podía conseguirse en algunos lugares de los Estados Unidos en un precio de 20 dólares por dosis, sin embargo,



EL FENTANILO *Te mata*

COMERCIALIZADO COMO:



- × Polvo blanco
- × Pequeñas golosinas
- × Goteros para los ojos
- × Pastillas de colores

¿QUÉ ES? Una droga sintética
altamente adictiva

CONSECUENCIAS



- ☹ Estados de **aislamiento**
- ☹ Falla en las **funciones vitales**, como la respiración, hasta llegar a la muerte.

DAÑOS IRREVERSIBLES



Descoordinación del cuerpo:
falla al caminar.



Problemas en la pronunciación y articulación al hablar.



Trastornos a la salud mental:
ansiedad y depresión.

hoy en día puede ser comprada hasta en un dólar por pastilla.

NET: ¿Qué les dirías a los jóvenes como tú para que no caigan en el consumo de fentanilo?

Gio: — *La verdad que no lo hagan y no nada más por el consumo, porque uno pierde mucho más, yo tengo amigos que murieron por sobredosis de fentanilo, uno de ellos tenía 20 años, otro 19 y uno más 18, y a pesar de eso yo le seguía, con tal de quitarme la malilla.*

En una situación muy parecida se encuentra Pepe, de 36 años de edad y originario de Santa Fe, Nuevo México, quien al igual que Giovanni, permanece en el mismo centro de rehabilitación desde hace aproximadamente dos meses.

“Yo tenía ya dos años consumiendo fentanilo, yo empecé para calmar el dolor, me ofrecieron las pastillas y ya la verdad no pude dejarlo, cuando lo intenté me sentía muy mal, muy débil”, explica Pepe.

NET: ¿Cuál era su sensación cuando consumía las pastillas?

Pepe: — *Sentía mucha euforia, me sentía relajado que me quedaba dormido, y muchas veces era esa dopamina la que me mantenía.*

Coincidentemente, Pepe indica que debido a su adicción perdió alrededor de 15 kilogramos de peso, además de presentar problemas para dormir, náuseas y un cambio notable en su físico.

“Es algo muy peligroso, a mí me vendían las pastillas por cinco dólares cada una y lo que les puedo decir a los jóvenes es que no lo hagan, yo me doblé una vez consumiendo y me trajeron pa’tras, y también perdí amigos por culpa del fentanilo”.

Las nuevas modalidades

Si bien, el fentanilo puede ser consumido inyectado, en gotas, vaporizadores, golosinas o pastillas, tam-

La dependencia AL FENTANILO

Se desarrolla fácilmente aun cuando se reconocen los impactos negativos individuales y sociales, que está produciendo.



El fentanilo **te engancha a la primera.**



Es **muy dañino** para la salud, la familia y la comunidad.



Mezclan el fentanilo con cocaína, cristal y metanfetaminas para crear adicción desde la primera vez.

570 mil 736

Pastillas decomisadas

09/2021 a 05/2023

FGE

bién han surgido nuevas “modas”, tal es el caso del llamado “fentanilo negro”, que aunque por su nombre podría considerarse una sustancia de mayor riesgo, la realidad es que sus efectos son los mismos y ponen en peligro al usuario, así lo explica Javier González.

“Es muy importante dejar claro que solamente existen dos tipos de fentanilo, el farmacéutico fabricado en laboratorios autorizados y el que es fabricado en laboratorios clandestinos, no hay más. Dentro del fentanilo ilícito, comúnmente están saliendo en pastillas, éstas han presentado diferentes colores, amarillas, rosas, azules y últimamente sacaron unas de color negro, que se le empezó llamar así, pero no existe, es solo la pigmentación con la que se elaboró esa pastilla, no hay efectos diferentes, aquí lo importante es decir

que sea del color que sea no sabes qué contiene realmente”.

Sobre las secuelas que el uso de esta sustancia puede provocar en una persona, González indicó que pueden causar daños en la parte cognitiva, dependiendo de la periodicidad en la que haya sido el consumo.

Buscan concientizar

Ante esta situación, las distintas corporaciones policiales, así como las áreas de la Salud, han lanzado una alerta a la población en torno a la proliferación de esta droga.

César Omar Muñoz Morales, secretario de Seguridad Pública Municipal, exhortó a los padres de familia para que mantengan una comunicación estrecha con sus hijos sobre las distintas drogas que proliferan en las calles y las consecuencias que provocan a la salud, así como los conflictos legales que conlleva la posesión de estas sustancias.

La SSPM, dentro de su área de Trabajo Social, ha iniciado una serie de campañas de prevención en las escuelas del nivel básico, llevando pláticas con testimoniales y talleres en los que se involucra a

los padres de familia para evitar que más jóvenes caigan en las drogas.

El CIJ destacó que también están trabajando de la mano con diferentes dependencias de gobierno para que la gente tenga conciencia y esté informada sobre los riesgos, las alternativas de tratamiento y lo que se puede hacer en caso de presentarse una sobredosis.

Continúan los decomisos

Según información de la Fiscalía General del Estado (FGE), de septiembre de 2021 a mayo de 2023 se han realizado 570 mil 736 aseguramientos de fentanilo en pastillas, mientras que 20 personas han sido detenidas en posesión de esta droga.

Del total de detenidos, el 70 por ciento corresponden a Juárez. Tan solo de septiembre a diciembre de 2021, la FGE registró dos detenciones en la frontera, otras nueve se dieron en todo 2022, mientras que en 2023 se han contabilizado tres arrestos.

En la ciudad de Chihuahua se acumulan seis detenciones, tres de ellas ocurridas en 2022 y el resto en lo que va del 2023.

La FGE detalló que solo de enero a abril 2023, en Ciudad Juárez se contabilizaron 139 mil 276 pastillas decomisadas, en tanto que en mayo del mismo año, se incautaron 6 mil 754 dosis, así como 5.2 kilogramos de fentanilo negro en pasta; contrasta con las 195 mil 682 tabletas y los 3.23 kilos de fentanilo en polvo asegurados en 2022. [N](#)



PARA SOLICITAR ATENCIÓN O SERVICIOS
por el consumo de alguna droga
comunicarse a:

LÍNEA DE VIDA
Comisión Nacional
Contra las Adicciones

 **800 911 2000**
@LineaDeLaVida



CIJ CONTIGO
Centros de Integración
Juvenil A.C.

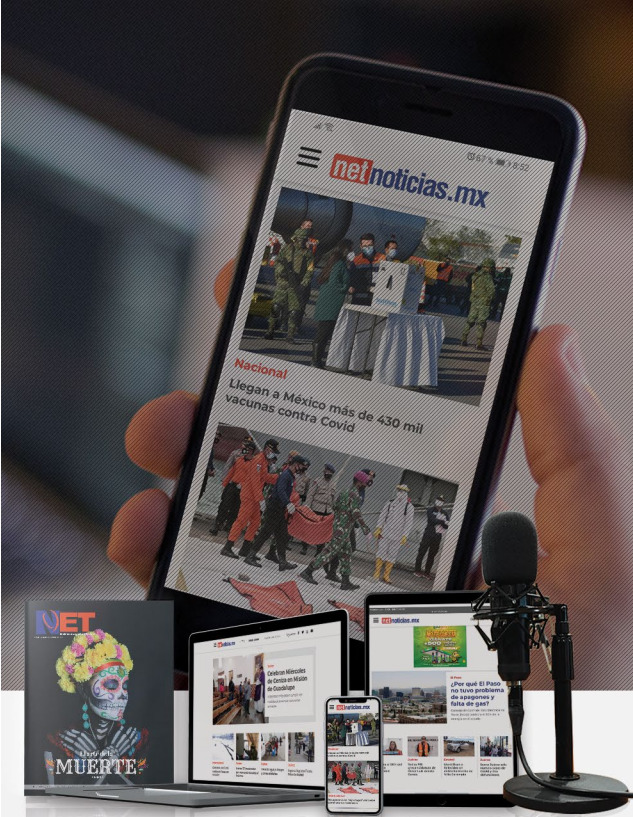
 **55 5212 1212**



CONTACTO JOVEN
Instituto Mexicano
de la Juventud

 **55 7900 9669**





**SOMOS
¡INFORMACIÓN
total!**

NET
Información Total
MULTIMEDIA

netnoticias.mx  **RADIONET 1490AM**

Búscanos en |     www.netnoticias.mx



El que respira, **ASPIRA:** *Adriana Terrazas*

La presidenta del Congreso cierra el primer ciclo de liderazgo de Morena en Chihuahua, con o sin bancada apuesta a la 4T

POR: STAFF / REVISTA NET

Este mes termina su gestión al frente de la Mesa Directiva del Congreso la diputada **Adriana Terrazas Porras**. Este segundo año legislativo marcó el debut del partido Movimiento de Regeneración Nacional (Morena) en Chihuahua.

Su nominación fue cuestionada inicialmente por su propia bancada, pero finalmente prevaleció su labor al frente del Poder Legislativo, avalada por la dirigencia nacional.

Terrazas deja un precedente histórico significativo, por primera vez se alinea una mancuerna femenina en los tres poderes del estado, en el Ejecutivo, la gobernadora María Eu-

genia Campos; en el Judicial, Myriam Hernández y en el Legislativo, ella.

Autodefinida como una política de carrera, desde las juventudes priistas hasta el Senado, la maestra Terrazas se describe como una mujer institucional y nos comparte en entrevista para **Revista Net** que su futuro está comprometido con la Cuarta Transformación.

¿Termina satisfecha?

— *Sí, con la satisfacción del deber cumplido, además de formar parte de la historia en Chihuahua al ser los tres pode-*

“Con la satisfacción del deber cumplido, además de formar parte de la historia en Chihuahua al ser los tres poderes presididos por mujeres”

“Me considero una mujer institucional y comprometida con las causas de la Cuarta Transformación y en esta línea continuaré”

res presididos por mujeres, lo que refleja la consolidación de una lucha histórica de nosotras. Además me enorgullece ser la primera presidenta de este Congreso emanada de Morena.

Concretar la reforma constitucional es una de las tareas más trascendentes de esta sexagésima séptima legislatura ¿cuáles considera que son los puntos a destacar?

— Para una servidora, el punto más importante es la actualización de los Derechos Humanos, que va desde el uso de un lenguaje incluyente, el reconocimiento de los derechos de las personas con discapacidad, de los pueblos originarios de nuestro estado, hasta los derechos básicos como la salud, que se extiende a temas de salud mental, prevención del suicidio, entre otros. Finalmente se busca que este documento esté acorde a la realidad que vivimos las y los chihuahuenses.

Se reconoció al Congreso por implementar las bases para la transversalización de la Perspectiva de Género en el Poder Legislativo, ¿nos podía ampliar el trabajo que ha hecho en este rubro?

— Como aliada de la causa de las mujeres, hemos buscado que este poder legislativo avance en temas como son la disminución de la brecha salarial. He propuesto la creación del Parlamento de Mujeres, se han impulsado reformas en contra de la violencia de género y accio-

nes tendientes a erradicación del feminicidio en el estado. Estamos trabajando en la firma de un convenio de punto naranja entre el Gobierno del Estado y este Poder, con el objetivo de brindar un espacio seguro a las mujeres que transitan en el centro de la ciudad.

Se conformó el Comité de Ética en el Congreso, ¿qué aportará?

— Bueno, este comité surge de una obligación que contempla la Ley Orgánica que rige este Poder Legislativo, el cual se tenía que crear desde la legislatura que dio inicio en el año 2016 y es con una servidora cuando finalmente se concreta su creación. Este comité habrá de ser vigilante del actuar de quienes laboramos en este Congreso, es decir que sea con ética y profesionalismo nuestro desempeño.

Después de los desacuerdos con su bancada, ¿seguirá con Morena o contempla otras opciones?

— Adriana Terrazas Porras es diputada por Morena. Me considero una mujer institucional y comprometida con las causas de la Cuarta Transformación y en esta línea continuaré.

¿Tiene aspiraciones políticas próximas?

— En política todo aquel que respira, aspira... y una servidora aspira a seguir sirviendo a las y los chihuahuenses desde la trinchera que me sea llamada.

La directiva encabezada por Terrazas en la LXVII Legislatura inició en septiembre de 2022 y termina este mes de agosto, dando paso al tercer y último año del ejercicio que concluye en agosto de 2024.

¿Qué espera del siguiente liderazgo en el Congreso?

— Que se continúe privilegiando el diálogo entre las fuerzas políticas que lo conformamos, lograr la consecución de acuerdo y que todo siempre nos lleve al bienestar de las familias chihuahuenses. ■

“En política todo aquel que respira, aspira... y una servidora aspira a seguir sirviendo a las y los chihuahuenses desde la trinchera que me sea llamada”



DEINTERES

POCA CARNE, MUCHO PESCADO

El exceso de consumo de res y cerdo puede provocar enfermedades cardiovasculares y obesidad

POR: STAFF / REVISTA NET

Reducir el consumo de carnes rojas, de cerdo y res, es un hábito que puede alargar la calidad de vida, de acuerdo con expertos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Chihuahua, por lo que exhortan a reducir su consumo.

Comer este tipo de carnes solo dos veces a la semana es lo más aconsejable, dice la doctora Laura Loeza Montero, la coordinadora de Prevención y Atención a la Salud del Seguro Social.

Comenta que el consumo excesivo de carnes rojas juega un papel perjudicial en la salud y provoca, en algunos casos, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Entre los padecimientos se encuentran:

- **Gota:** se asocia al consumo de productos vacunos y se produ-

ce por la acumulación de ácido úrico en la sangre (comúnmente se elimina del cuerpo por la orina) y se presenta con mayor frecuencia en hombres.

- **Obesidad:** se debe a su alto aporte energético y puede derivar en enfermedades cardiovasculares como aneurismas (acumulaciones de sangre en las paredes de los vasos sanguíneos) o infartos.
- **Infecciones:** si bien se habla del contenido de toxinas en la carne, muchas veces estos problemas se generan por la contaminación cruzada (manipulación del corte).
- **Parásitos:** es causada por el consumo de carne mal cocida, que contiene quistes o huevecillos. Es necesario cocinarla durante 15 minutos a temperatura de al menos 70 grados centígrados al centro del producto.

Lo adecuado para carnes rojas

Lo ideal para comer apropiadamente la carne roja es no superar las dos raciones diarias y hacerlo con una frecuencia de dos a tres veces por semana, acompañadas siempre de frutas y verduras, agua y otros alimentos, así como hábitos saludables.

Podemos obtener carnes rojas magras que son las más recomendables, de animales como la res, cerdo o cordero, siendo los cortes más apropiados el lomo, solomillo y pierna.

Al momento de cocinar, además de escoger la carne roja adecuada, los nutriólogos recomiendan usar métodos de cocción cuya temperatura sea moderada, pues la cocción a temperatura elevada y fuego directo puede quemar el corte de la carne que origina sustancias tóxicas.

Las carnes rojas consumidas con regularidad, pero no en exceso, pueden ser una buena forma de garantizar el consumo de hierro de calidad, es decir, que se absorbe fácilmente y que ayuda a prevenir anemias nutricionales, pues ade-

más ofrece ácido fólico y proteínas que favorecen el aprovechamiento de este mineral.

Otras opciones

Las carnes se les ubica en dos categoría básicas: rojas y blancas. Entre las rojas están la de res, cerdo o cordero (borrego), y entre las blancas las aves.

Aunque las carnes blancas pueden tener una cantidad levemente inferior, en comparación a las rojas, en cuanto a proteínas, en términos generales son más saludables. El 28 por ciento de las carnes blancas tienen contenido proteico, según expertos de nutrición.

En cuanto a la grasa, las carnes blancas tienen de 1 a 30 por ciento, dependiendo el caso y la forma de cocción. Pero al igual que las carnes rojas, sus nutrientes energéticos son proteínas y grasas únicamente.

También poseen bajo contenido en purinas en comparación con las carnes rojas y por ello son ideales para quienes llevan una dieta blan-

da, pues son más fáciles de digerir, sobre todo si escogemos opciones bajas en grasas.

Debido a que también poseen menos colesterol, pueden ser aliados de quienes padecen dislipemias, ya que menos grasas con buenas proteínas y bajo contenido en purinas resulta lo más recomendable para cuidar la salud metabólica.

Los expertos aconsejan en una dieta balanceada consumir carnes blancas de manera alternada a las carnes rojas, es decir, ingerir dos o tres veces por semana en raciones que no superen los 350 gramos diarios y en el marco de una dieta sana, junto a frutas y verduras variadas, agua y otros alimentos de calidad.

Rojas o blancas, ¿cuál elegir?

Al comparar carnes rojas y blancas podemos concluir que ambas tienen sus ventajas y desventajas, por lo que no hay una opción mejor que otra, sino que lo importante es realizar un consumo moderado inclu-

yéndolas en el marco de una dieta sana y siempre escogiendo alternativas magras, tanto de carnes rojas como blancas.

Asimismo, es importante aclarar que ni las carnes rojas ni las carnes blancas son imprescindibles en la dieta, aunque su consumo puede facilitar el acceso a proteínas de calidad, así como a minerales de alta disponibilidad, como el hierro.

Ni las carnes rojas son un “horror nutricional”, ni las blancas la mejor alternativa, sino que todo dependerá del corte escogido y de la forma en que las incluimos en nuestra dieta habitual.

Más dudas sobre alimentación...

Por lo anterior, la doctora recomienda llevar una dieta balanceada, variada y suficiente que permita conservar y mantener una buena calidad de vida, por lo que el IMSS ofrece a sus derechohabientes orientación alimenticia a través de especialistas en los módulos PrevenIMSS, ubicados en las Unidades de Medicina Familiar (UMF). 

MÁS DE ESTO



FRUTAS



VERDURAS



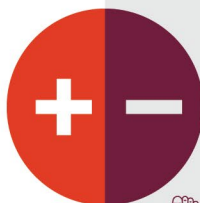
PESCADO



SALMON



POLLO



MENOS DE ESTO



EL CONSUMO EXCESIVO DE **CARNES ROJAS** PUEDE CAUSAR:



Gota: Se produce por la acumulación de ácido úrico en la sangre y se representa con mayor frecuencia en hombres.



Obesidad: Se debe a su alto aporte energético y puede derivar en enfermedades cardiovasculares como aneurismas.



Infecciones: Si bien se habla del contenido de las toxinas en la carne, muchas veces estos problemas se generan por la contaminación al manipular el corte.



Parásitos: Causada por el consumo de carne mal cocida, que contiene huevecillos.



HEROICA
CIUDAD
JUÁREZ
Gobierno Municipal 2021-2024

- PROGRAMA DE
- Mejoramiento**
- de Vialidades**

85

calles repavimentadas
con fresado y carpeta asfáltica

841,185.44 m²

de superficie de
rodamiento rehabilitada

INVERSIÓN

\$336 millones
558 mil pesos

EL CAMBIO YA SE NOTA

DIRECCIÓN DE
OBRAS PÚBLICAS
Gobierno Municipal de Juárez 2021-2024

NO CONSTRUYAS A MEDIAS

CONSTRUYE CON  GCC



**NUESTRO FUERTE
ES LA CALIDAD**

 **800 1111 422**

EL GOBIERNO MUNICIPAL DE CHIHUAHUA
A TRAVÉS DEL INSTITUTO DE CULTURA DEL MUNICIPIO Y LA DIRECCIÓN
DE DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN PRESENTA:

REFERENCIA NORTE



CONECTA LA CREATIVIDAD



referencianorte



www.referencianorte.mx

AGOSTO 2023



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados

ICM

INSTITUTO
DE CULTURA
del Municipio
de Chihuahua



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados

Dirección de
Desarrollo Humano
y Educación

Chih CAPITAL
CREATIVA

JÓVENES
Juntos