

ADemás: La BUAP celebra 25 años de regionalización

DICIEMBRE 2024.ENERO 2025

Newsweek®

EN ESPAÑOL PUEBLA

NEWSWEEKESPANOL.COM

ARGENTINA \$11,00
EL SALVADOR 31,00
PARAGUAY 616,500,00
BOLIVIA BS25,00
GUATEMALA Q27,00
PERU S/41,00
CHILE \$2130,00
HONDURAS L75,00
PUERTO RICO US\$3,50
COLOMBIA \$8,900,00
MÉXICO \$40,00
REP. DOMINICANA RD\$157,00
COSTA RICA ₡1,900,00
NICARAGUA C\$95,00
URUGUAY \$87,50
ECUADOR \$4,00
PANAMÁ B3,50
EE. UU. \$5,00

¿PODEMOS MANTENERNOS

JÓVENES

POR SIEMPRE?

MX\$40



0-040232-904479

Apreciable cliente, si eres usuario de BancaNet® o BancaNet Empresarial®, no des clic a ligas provenientes de páginas falsas y correos electrónicos que se hacen pasar por Citibanamex. ¡Protégete!

Identifica correos electrónicos falsos y no accedas a sitios fraudulentos por medio de enlaces.

- Solicitudes mal escritas, con mala gramática, sintaxis u ortografía.
- Cambios en el membrete normal o la apariencia del correo electrónico por parte del banco o de proveedores.
- Nombres o detalles de contacto alternativos o muy similares a los verdaderos y variaciones de dirección de correo electrónico.
(ejemplo: citybanamx@mexico.com o citibanamex@mexico.com)
- Cambios de nombre de dominio del sitio web.
(ejemplo: www.bnamex.com, www.banamx.com)



Cualquier duda y para más información contacta a tu ejecutivo de cuenta.

<https://www.banamex.com/centro-de-seguridad/index.html>

**EN CITIBANAMEX TENEMOS UN PROFUNDO
COMPROMISO CON TU SEGURIDAD
Y LA DE TU INFORMACIÓN.
TRABAJAMOS JUNTOS CONTRA EL FRAUDE.**

*Nota: al descargar e instalar el software de seguridad IBM Trusteer Rapport se deben aceptar los Términos y Condiciones de IBM. Citibanamex no es responsable por el contenido o servicios que provee este producto. Toda pregunta o inquietud deberá ser dirigida a <http://www.trusteer.com/es/support/submit-ticket>



- **Al acceder a sitios fraudulentos por medio de enlaces:**

Pueden descargar un código malicioso (malware) en tu computadora que permite al ciberdelincuente tomar control de tu equipo de cómputo y de manera remota robar tu información, tu dinero y defraudarte. Te solicitan claves de tu Netkey® Empresarial (token) para dar de

- alta cuentas y realizar transferencias.

Incrementa la protección en línea:

Verifica que estás en la URL correcta de BancaNet Empresarial® y asegúrate de contar con un antivirus. En nuestro sitio ponemos a tu disposición la herramienta de seguridad anti-intrusos “*IBM Security

- Trusteer Rapport”, descárgala.

Protección física del equipo de cómputo:

Se recomienda que esté en un lugar/oficina segura. Sólo las personas asignadas deben tener acceso a este dispositivo y éste debe contar con restricciones de navegación por Internet, ejemplo: redes sociales, páginas de apuestas, juegos, música, correos personales, etc. No utilices el mismo equipo para temas personales y ajenos a la Banca Electrónica Empresarial.



PRINCIPALES

4

EN INFOCUS

Chispas de resistencia

PORTADA:
ADOBE STOCK



Facebook/Newsweek en Español
X @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

10

PATRICIO OCHOA: 'LA EDAD ES MULTIFACTORIAL'

En un ascenso meteórico en las redes sociales con el tema de la medicina funcional, el médico cirujano exhibe que la edad y la salud son una colección de factores más que una consecuencia.



36

LO MEJOR DE LA FERIA IFA 2024

Conoce aquí los 15 gadgets más interesantes presentados en la feria de tecnología más importante del mundo.

SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Especial



10 Patricio Ochoa: 'La edad es multifactorial'

14 Juventud atemporal: el envejecimiento moderno



18 Cómo lograr que la tercera edad sea de oro y no de penurias

22 Tecnología que mejora la calidad de vida en la vejez

26 ¿Cómo lucir más joven?

30 Vivir más años y mejor sí es posible

Salud



32 Envejecimiento sin edad

Horizontes

34 La iniciativa MEM galardona a 108 compañías en su decimoquinta edición

36 Lo mejor de la feria IFA 2024

Educación



44 La BUAP celebra 25 años de regionalización

Hoy cuenta con cinco complejos regionales que ofertan 50 opciones profesionales

GRUPO EDITORIAL CRITERIO

DIRECTORA GENERAL _ **Gloria Márquez**
DIRECTOR COMERCIAL _ **Manuel Montes de Oca**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

DIRECTOR GENERAL _ **José Luis Fernández de la Maza**
DIRECTOR GENERAL ADJUNTO _ **Miguel Ángel Jaime**
DIRECTORA EDITORIAL _ **Camila Sánchez Bolaño**
COORDINADOR EDITORIAL _ **Joel Aguirre A.**
DISEÑO EDITORIAL _ **Abraham Solís Saldaña**
REPORTERAS Y EDITORAS WEB _ **Emma Landeros Martínez**
y **Kenia Hernández Rivera**
REDES SOCIALES _ **Paloma Corvera y Andrea García**
TRADUCTORES _ **Anaclara Chávez y José Ignacio Rodríguez**
COLABORAN EN ESTA EDICIÓN _ **Nancy Cooper, José Carlos Díaz, Eileen Falkenberg-Hull, Jake Lingeman, Carlos Alberto Martínez Castillo, Jessica Nasser.**

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN
DE NEWS FOR AMERICA LLC

CONSEJO DIRECTIVO _ **José Luis Fernández de la Maza, Juan Diez-Canedo, Felipe Diez-Canedo, Gerardo Márquez Camacho, Camilo Sansores Mata**
CONSEJERO EDITORIAL _ **Jorge Ávila**

NEWSWEEK MAGAZINE
PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC

EDITORIA GLOBAL EN JEFE _ **Nancy Cooper**
EDITORIA ADJUNTA _ **Diane Harris**
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA _ **Michael Goesele**
VICEPRESIDENTA DIGITAL _ **Laura Davis**
EDITORIA GERENTE _ **Melissa Jewsbury**
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES _ **Fred Guterl**

NEWSWEEK (ISSN0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC,
7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004.
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK.
NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA
ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

Newsweek en Español (ISSN: 1091-3416) Editada en México por News For America LLC, Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta, Plaza Galerias, Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300, Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102, Certificado de Licitud de Título No. 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. • Impreso en Vida y Placer Impresiones: Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles, C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) IS PUBLISHED WEEKLY. PERIODICAL POSTAGE PAID AT MIAMI, FL. POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO NEWS FOR AMERICA, 6355 NW 36TH STREET, SUITE 507, VIRGINIA GARDENS, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español invierte acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS. REGISTRO NO. 312/01

COMENTARIOS: 
cartasaleditor@newsweekespanol.com
Newsweek en Español / Vol. 28,
no.12; diciembre 2024 - enero 2025 © 2024

Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD:
publicidad@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL PUEBLA

Director editorial:
Miguel Ángel Crisanto
Coordinador editorial:
Beatriz H. Notario Sánchez
Administración / Ventas
14 Ote. 2803 Col. Humboldt

Pueblos Mágicos de Hidalgo



[f](#) [@](#) [d](#) [x](#)
hidalgo.travel



¡Tiene algo!



In Focus

EN LAS IMÁGENES





KIEV, UCRANIA

CHISPAS DE RESISTENCIA

Ciudadanos ucranianos encienden mil velas frente al monumento a la Madre Patria para conmemorar el día mil de la invasión rusa, el 19 de noviembre. Desde el 24 de febrero de 2022, más de 12,000 civiles han muerto y 10 millones han sido desplazados, según Naciones Unidas, y 40 por ciento de los ciudadanos ucranianos dependen de la ayuda humanitaria. Cuando se acerca el tercer año sin un final a la vista, Ucrania padece escasez de fondos y corre el riesgo de perder el apoyo financiero de Estados Unidos tras la reelección de Donald Trump.

📷 → MAXYM MARUSENKO



DORTMUND, ALEMANIA

ÁRBOL IMPONENTE

El tradicional árbol de Navidad de Dortmund, de 45 metros de altura y uno de los más grandes del mundo, se ilumina en el mercado navideño de la ciudad, en el oeste de Alemania, el 28 de noviembre. La tradición de montar este árbol data de 1996 y decorarlo requiere de unas 48,000 luces. Cada año miles de turistas acuden a visitarlo, pues es uno de los atractivos principales en la época navideña, así como su legendario Mercado de Navidad, donde se venden objetos artesanales, adornos, juguetes de madera, comida y bebidas tradicionales.

📷 → INA FASSBENDER / AFP

JALISCO, MÉXICO

UN PREMIO EN LA FIL

El escritor mozambiqueño Mia Couto recibe el Premio de Literatura en Lenguas Romances 2024, durante la inauguración de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, el 30 de noviembre. El premio está dotado con 150,000 dólares y, según el jurado, con Couto “se reconoce una obra literaria notable que integra y entretije la crónica, el cuento, la novela, cuya innovación lingüística hace repensar la relación entre los integrantes de la comunidad de países de lengua portuguesa”. La FIL concluyó el 8 de diciembre y tuvo a España como invitada de honor.

📷 → ULISES RUIZ / AFP





YINCHUAN, CHINA

NIEBLA PELIGROSA

Una capa de niebla cubre el horizonte de la ciudad, en el norte de China, el 20 de noviembre. La ciudad, con más de 2 millones de habitantes, estaba en alerta por las condiciones climáticas causadas por una combinación de humedad, aire frío y contaminación. Las partículas en suspensión, que contribuyen a la formación de niebla, alcanzaron los 238 microgramos por metro cúbico, cinco veces el umbral saludable establecido por la Organización Mundial de la Salud.

📷 → STRINGER / AFP



KHIRBET SELM, LÍBANO

TREGUA SIN TREGUA

Procesión fúnebre de un grupo de combatientes de Hezbolá muertos durante un ataque de Israel en el sur del Líbano. El 2 de diciembre las fuerzas armadas de Benjamin Netanyahu lanzaron decenas de bombardeos luego de que Hezbolá se reivindicara una serie de disparos contra una posición militar israelí. Este fue el primer ataque del movimiento paramilitar desde la entrada en vigor de la tregua entre Israel y Líbano, el 27 de noviembre. Desde entonces los combates cesaron en gran medida, con la excepción de algunos embates de Israel contra posiciones que, afirmó, violaban el acuerdo.

📷 → MAHMOUD ZAYYAT / AFP



**Camila
Sánchez
Bolaño**

DIRECTORA EDITORIAL

ABRAZAR LA VEJEZ ES UN ACTO DE RESISTENCIA

Hay niñas de 12 años que son patrocinadas por grandes marcas de *skincare* bajo la promesa de que así la vejez no llegará; hay mujeres menores de 25 que ruegan a su cirujano plástico que las deje “igual a como se ven con el filtro de Instagram”. La industria del entretenimiento, la moda y la belleza nos hace creer, desde que somos niñas, que en nuestra juventud reside nuestro valor. Debemos lucir jóvenes por siempre. En especial las mujeres que, contrario a los hombres, las arrugas y el cabello blanco nos hacen ver “viejas”, en lugar de “maduras”, como se les considera a ellos.

La “dictadura de la belleza” ha impuesto sus normas y en ellas no caben las patas de gallo, las arrugas en la frente o las marcas de años sonrientes en los labios. Para la sociedad del consumo solo importa que tu piel brille, que esté llena de colágeno, que te mantengas, cueste lo que cueste, joven por siempre. Partiendo de ahí, esta industria millonaria nos ofrece sérums, cremas, luces infrarrojas, cirugías de reconstrucción facial, bótox, ácido hialurónico y cientos de productos e intervenciones que, lejos de hacernos sentir mejor, nos dejan siempre con la sensación de que aún se puede lucir más bella.

La película *The Substance*, ópera prima de la directora y guionista Coralie Fargeat, es una sátira terrorífica de la industria de la belleza y el entretenimiento, y con imágenes violentas nos muestra la desesperación de una mujer (Demi Moore) por mantenerse joven. Pero esa desesperación no ha nacido de ella: lo ha hecho de los hombres que la rodean, y la manejan, y le dicen: “El público solo quiere a mujeres jóvenes, solo ellas son bellas”. Después del estreno de la película, la protagonista

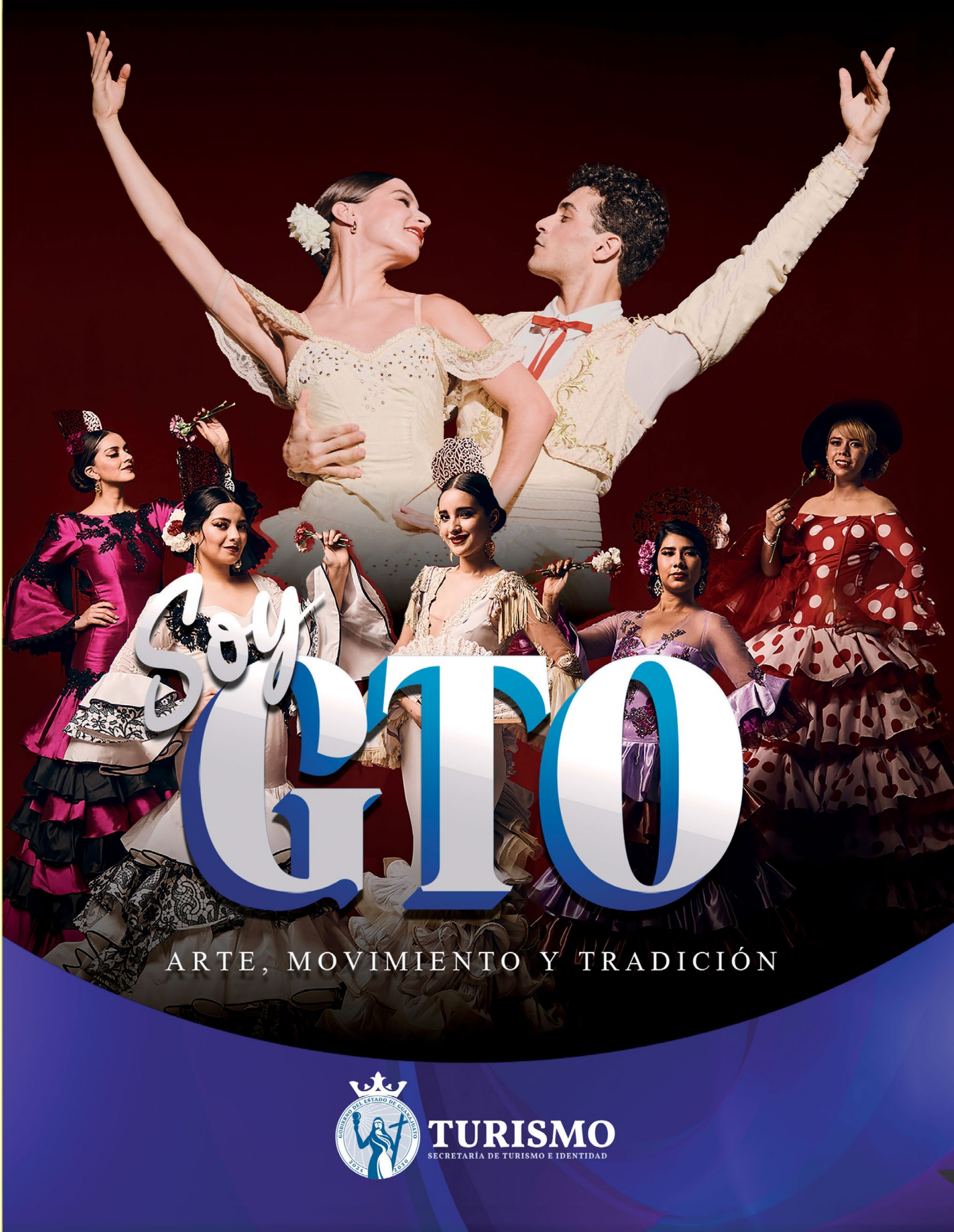
ha revelado que durante años sintió sobre ella ese mandato, pero que ahora se siente más segura y tranquila, más en paz con el paso del tiempo, al que denomina como “inevitable”.

Y aunque no todas las personas vivimos de nuestra belleza, sí estamos sujetas a querer mantenerla. Durante años, hombres y mujeres por igual se han sometido a cirugías dignas de películas de terror, a reconstrucciones faciales estéticas y “arreglitos” que en situaciones no profesionales ponen en riesgo incluso la vida —hay quienes se inyectan aceite de automóvil en los glúteos con tal de hacerlos crecer.

Sabemos que no podemos ponerle fin al sistema capitalista y su biopolítica. Lo que nos queda es ofrecer opciones que sean más amables, y abrir una conversación hacia la aceptación de una realidad irrefutable: la vejez llegará para cada una de las personas que leen este especial, ¿cómo podemos aceptarla sin vergüenza?

Como en todas las áreas de nuestra experiencia humana, la ciencia ha avanzado y, ahora, nos ofrece saberes y tecnologías que nos permiten hacer frente a esa temible dictadura de lo bello sin poner en riesgo nuestra integridad, nuestra vida y, sobre todo, nuestra identidad. En esta edición de *Newsweek en Español* queremos acercarte a métodos no invasivos que te harán lucir más joven y, también, a consejos de especialistas en bienestar, nutrición y descanso que, aseguran, la clave de la juventud está más cerca de tus propias manos que de las de un cirujano.

No critico la cirugía estética, solo cuestiono la necesidad generalizada que se nos ha impuesto a someternos a ella. Creo que ser amables con nosotros mismos es un acto de resistencia. **N**



Soy GTO

ARTE, MOVIMIENTO Y TRADICIÓN



TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO E IDENTIDAD

Patricio Ochoa: 'La edad es multifactorial'

En un ascenso meteórico en las redes sociales con el tema de la medicina funcional, el médico cirujano exhibe que la edad y la salud son una colección de factores más que una consecuencia.



➤ PARA MUCHAS PERSONAS, LAS redes sociales se han convertido en el espacio común para conocer nuevas técnicas de belleza y estilos de vida saludable. Se han transformado en nuevos “ágoras” de discusión de grandes temas: la belleza, el estar saludable y tener una buena condición física son materias recurrentes que se atienden en el mundo digital.

Con 29 años de edad y con 200,000 seguidores en su cuenta de Instagram, Patricio Ochoa, médico cirujano,

por
**NEWSWEEK
EN ESPAÑOL**

no, egresado de Medicina de la Universidad Anáhuac Norte, ha traído el tema de la medicina funcional y su relación con los procesos anti-vejecimiento. En meses, el médico ha generado una comunidad que busca tener mejores hábitos de salud.

“Directamente, empecé en marzo de este año. Antes había hecho videos ocasionales, como uno sobre el covid-19 porque me dio mientras trabajaba en el Hospital Militar”, comenta Ochoa sobre su inicio en las redes sociales, en las que comparte

sus intereses como médico y creador de contenido. “Ese video se viralizó porque fui de los primeros casos en México. Sin embargo, no lo consideré un inicio formal. No fue sino hasta que dejé la residencia de medicina interna que decidí dedicarme de lleno a mis estudios de longevidad, *anti-aging* (anti-vejecimiento) y medicina funcional.

“Ahí fue donde pensé en documentar mi proceso a través de videos. Así nació este proyecto, combinando dos de mis pasiones: la medicina y la fotografía”, agrega.

PATRICIO OCHOA TIENE MAESTRÍA EN LONGEVIDAD y *anti-aging* por la Universidad de Barcelona y un *fellowship* en medicina funcional por el Instituto Funcional de Medicina.

Hablando de médicos o pseudo-médicos en las redes sociales, quienes recientemente sacudieron a la opinión pública, Ochoa asegura: “Yo estudié médico cirujano en la Universidad Anáhuac Norte y luego entré a la especialidad de Medicina Interna. Pasé dos veces el ENARM [Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas], primero para Ortopedia y luego para Medicina Interna. Sin embargo, durante la residencia me di cuenta de que quería algo diferente. Decidí hacer una maestría en la Universidad de Barce-

La participación y concienciación del paciente en su proceso de atención y mejora es crítico para que logre un beneficio palpable en su vida.

lona en longevidad y *anti-aging* y un *fellowship* en medicina funcional en el Instituto Funcional de Medicina. Esa transición me llevó a explorar cómo abordar la salud de manera más integral”, narra sobre su encuentro con el enfoque y vocación que hoy tiene con la salud.

MEDICINA FUNCIONAL PARA VIVIR BIEN

SIN DUDA, PARA PATRICIO OCHOA LA medicina funcional es una pasión y en su estudio encuentra que la salud no es un factor único, sino una composición multifactorial que es el bienestar del ser humano.

“La medicina funcional surge en Estados Unidos como una respuesta a las limitaciones de la medicina tradicional, que tiende a centrarse en los síntomas sin abordar las causas subyacentes. La medicina funcional ve al paciente como un todo: su salud física, mental, familiar y social”, detalla el médico.

Aunque en cierto punto comparte mucha cercanía con un médico de familia o de comunidad, como los que existen en algunos países, este tiene un diferenciador crítico: es el paciente quien se atiende de forma preventiva, antes de enfrentar cualquier tipo de dolencia.

“Este enfoque busca integrar todos esos factores para ofrecer un tratamiento más completo. Por ejemplo, no se trata de recetar un medicamento, sino de entender cómo influyen la dieta, el sueño y el estrés en la salud del paciente”, detalla en entrevista con *Newsweek en Español*.

Usualmente asociamos esta atención médica de primer contacto con las personas mayores o con otras que están enfrentando una enfermedad seria y necesitan casi un marcaje personal para salir adelante, por lo que, en opinión del médico cirujano, ello debería de ser de interés incluso para el Estado.

“Desde personas en tratamiento para enfermedades graves como el cáncer, que pueden beneficiarse de un enfoque holístico, hasta personas sanas que buscan prevenir enfermedades o mejorar su calidad de vida, la medicina funcional podría ser el médico de familia del futuro, alguien que te conoce integralmente y adapta las soluciones a tus necesidades”, subraya.

“La medicina funcional implica un reaprendizaje de hábitos fundamentales como la alimentación, el ejercicio y el sueño. Por ejemplo, sabemos que una mala dieta acelera el envejecimiento. Estudios en ratas han demostrado que una alimentación ultraprocesada afecta no solo la longevidad, sino la capacidad cognitiva. Sin embargo, no se trata de ser restrictivo, porque eso puede causar daño psicológico, hemos visto los efectos que tienen estos regímenes demasiado estrictos; solo es cuestión de balance: comer de forma consciente, mantener una rutina saludable y ser disciplinado”, acota el Dr. Ochoa.

Todo parece muy entendible, pero se trata de mera disciplina y de escuchar lo que nuestro cuerpo necesita. La medicina funcional con un enfo-

que antienvjecimiento necesita tener sus pilares bien asentados, como una dieta y un estilo de vida saludable; también se vale de tecnologías como saunas, crioterapia y baroterapia, que aportan beneficios extras a la salud.

La intención es mejorar la funcionalidad del cuerpo y rejuvenecerlo, aunque lo más importante es el enfoque integrativo: entender las metas y necesidades de cada paciente para ofrecer soluciones personalizadas. Sin embargo, una cosa es una vida de deportista profesional y otra es mantener el cuerpo en una condición física saludable, aunque no necesariamente tenga una relación con la apariencia. La idea es brincar el “estás muy bien para tu edad”.

UN TEMA DE SALUD PÚBLICA

DURANTE LA CHARLA CON ESTE MEDIO el doctor Patricio Ochoa recuerda las jornadas extenuantes que miles de residentes de medicina realizan en hospitales públicos para poder practicar y ser profesionales de la atención a la salud.

“El sistema educativo, y particularmente en las ciencias de la salud, es arcaico. Las guardias son extenuantes, con turnos de hasta 36 horas sin descanso. Esto afecta la salud y reduce la expectativa de vida de los médicos, además de impactar su desempeño. Un doctor cansado es menos eficiente y más propenso a errores, lo que termina costando más al sistema de salud. Cambiar este modelo no solo mejoraría la calidad de vida de los médicos, sino también la de sus pacientes”, reflexiona respecto a la forma en que se prepara a los futuros profesionales de la salud.

Estos escenarios detonaron su interés en la medicina funcional, en la



LA MEDICINA FUNCIONAL con un enfoque antienvjecimiento necesita tener sus pilares bien asentados, como una dieta y un estilo de vida saludable.

“Es cuestión de balance: comer de forma consciente, mantener una rutina saludable y ser disciplinado”.

que ve un área de oportunidad para que esta disciplina se integre en el servicio de salud de México. “Me encantaría que la medicina funcional se convirtiera en una especialidad reconocida. Imagino un sistema en el que los médicos funcionales puedan practicar con pacientes. Esto generaría un impacto positivo tanto en la salud de los pacientes como en la vida de los profesionales”, comenta optimista.

Los egresados tienen que luchar por espacios cada año para practicar en un hospital donde tengan acceso a recursos y especialistas profesionales para prepararse y definir su perfil. “Creo que los estudiantes de medicina merecen mejor trato al llegar a los hospitales porque lo que pasa va en contra de todo proceso de aprendizaje, de mejora y de integración de nuevos talentos al sistema de salud. Viéndolo desde el punto de vista de medicina funcional es desastroso”, apunta.

Ante este panorama, y siendo uno de los pioneros en el tema, no descarta acercarse al gobierno a presentar una iniciativa: “Yo pienso que el gobierno debería considerarlo, creo que es una herramienta que tendríamos que tener en nuestro sistema de salud”, visualiza el médico.

INFLUENCER NO, DIVULGADOR DE LA SALUD

LA ERA DIGITAL QUE VIVIMOS HACE que los creadores de contenido tengan una autoridad superior a las verdaderas instituciones que proveen información confiable y probada, lo que nos pone en verdaderas disyuntivas profesionales.

“Yo creo que un *influencer* es un doctor investigador, un científico, alguien que con sus estudios y hallazgos crean cambios porque genuinamente influyen en la vida de otros. Lo que me pone a mí en este lugar es ser un divulgador de la salud y de un estilo de vida que nos dé mejor calidad de vida, no necesariamente alguien que solo sube videos que nos hacen reír, aunque también hacen falta”, reflexiona.

Si bien su camino lo marcó el deseo de estudiar medicina, ahora con el alcance que tienen sus mensajes e información por medio de redes sociales Patricio Ochoa cree que este es un recurso para la educación masiva.

“Una consulta ayuda a una persona a la vez, pero un video puede llegar a miles. Si logro que alguien tome decisiones más saludables, el impacto es enorme. Mi objetivo es posicionarme como una voz en medicina funcional en México, educando y ayudando a las personas a través de las plataformas de redes sociales”, menciona entusiasmado, pues durante la realización de esta entrevista le notificaron que ya rebasó los 200,000 seguidores en su cuenta de Instagram.

Hablando de productos y servicios estéticos que se han popularizado por redes sociales, el Dr. Ochoa tiene su propia opinión, además de ser cauto con las recomendaciones que se hacen por estos medios.

“Tengo amigos que son cirujanos plásticos, que operan y ponen bótox,



DE ACUERDO CON EL DR. OCHOA, un médico cansado es menos eficiente y más propenso a errores, lo que termina costando más al sistema de salud.

creo que es una decisión personal hacerlo, pero esto siempre tiene que ser verificado de forma que sea seguro y no exponga tu integridad. Es muy irónico que las tendencias en cirugía estética salgan de personajes como la familia Kardashian y de pronto en todas partes se realizan estos procedimientos con las supuestas mismas sustancias”, bromea.

“Para mí lo mejor es que si te salen tus patitas de gallo te salgan porque eres quién eres y es el tiempo que te dio la experiencia, es lo que te moldeó así, no porque lo viste en algún lado de forma viral”, sentencia Ochoa.

Aunque a esta altura del año podemos pensar que todo fue un viaje maravilloso al mundo de las redes sociales combinado con sus estudios en la medicina funcional, no todo fue como un paseo dominical. En este punto el doctor Patricio Ochoa se sincera y reconoce que en 2024 hubo una muy mala temporada.

“Fue un año difícil. Empecé el año deprimido, desmotivado y con

crisis de ansiedad. Pero en marzo todo cambió. Encontré un propósito en la medicina funcional y la creación de contenido. Aposté por un proyecto que combinaba mis pasiones, aunque muchos dudaban de que funcionara. Hoy puedo decir que fue la mejor decisión. Me siento orgulloso de haber enfrentado mis miedos y haber construido algo significativo”, recuerda al describir cómo las piezas se han acomodado.

Las dudas y los problemas que representaron iniciarse como divulgador de un tema que en México no se habla con soltura le generó inquietudes y dudas. “La verdad es que hasta que empecé me di cuenta de que se vale tener dudas, pero lo importante es no rendirse. Este año me enseñó que los sueños son posibles si los acompañas con disciplina y pasión. Y en cuanto a la medicina funcional, creo que es el futuro. No solo para la salud individual, sino también para transformar un sistema que necesita evolucionar”, concluye. **N**

JUVENTUD ATEMPORAL: EL ENVEJECIMIENTO MODERNO

Las terapias no invasivas antiedad no prometen cambios drásticos, pero sí una piel más iluminada y tersa, como si hubieras dormido un par de horas extra.

FRASES COMO “¿TU PIEL NECESITA un respiro?”, “Perfila tu rostro sin cirugía” y “Luce más hermosa” inundan las redes sociales. En clínicas y spas de todo el mundo los términos radiofrecuencia, láser fraccionado y bioestimulación con factores de crecimiento ganan protagonismo entre quienes buscan alternativas modernas para el cuidado de la piel. Estos procedimientos comparten un propósito esencial: retrasar el envejecimiento promoviendo la producción de colágeno y restaurando la elasticidad natural. Todo sin tijeras ni bisturí, pues solo se utiliza tecnología avanzada.

Atrás quedaron los días en que enfrentar el envejecimiento significaba invariablemente someterse a operaciones. Hoy las alternativas no invasivas son la elección predilecta por quienes desean resultados efectivos sin riesgos ni largos periodos de recuperación. Al contrario de lo que sucede en *La muerte te sienta bien* (1992), una comedia negra dirigida por Robert Zemeckis que combina humor ácido, toques sobrenaturales y una mordaz crítica a la obsesión por la belleza eterna, las terapias innovadoras buscan algo más realista:

POR
NEWSWEEK
EN ESPAÑOL

ayudar a las personas a sentirse cómodas con su imagen.

Una de las terapias estrella es *ultherapy*. De acuerdo con el Instituto Médico Ricart, es un tratamiento no quirúrgico aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA en inglés) para levantar y tensar la piel del rostro y cuello, y a la que se sometió Julieta, una mujer de 34 años.

LA PROMESA DE LUCIR UN ROSTRO MÁS FIRME Y LUMINOSO

PERIODISTA Y MADRE DE UNA NIÑA pequeña, Julieta —nombre para ocultar su identidad— no buscaba borrar su pasado, sino preservar su presente, pero bajo un rostro luminoso. Hace tres años tuvo a su primera hija. Desde entonces las noches sin dormir, la falta de tiempo para hacer ejercicio y la escasa hidrata-

ción, producto de las demandas de la maternidad, comenzaron a pasar factura. Su tez empezó a perder firmeza y brillo.

“Desde que nació mi hija hace tres años siento que perdí la luminosidad en mi rostro; considero que responde a diversos factores químicos y biológicos, desde desveladas hasta dejar de lavarte el rostro porque estás muy cansada. Soy una persona joven, además tengo una genética muy privilegiada porque todas las mujeres de mi familia se ven más jóvenes de lo que son realmente, pero incluso así yo lucía sin luz”, relata en entrevista con *Newsweek en español*.

A pesar de haber probado una rutina de *skincare* (cuidado facial) a rajatabla, nada surtía efecto. Entonces decidió someterse a la terapia *ultherapy*. En palabras de Julieta, desde el primer minuto observó grandes cambios: una piel más hidratada y radiante.

Una de las razones para lucir una tez opaca y desvitalizada es la falta de yoga facial, la cual rejuvenece, relaja y libera estrés acumulado.



EL HIFU CONSISTE EN LA APLICACIÓN de un haz de ultrasonido y energía en la piel para remodelar su tejido mediante ablación térmica.

“Probé mil cremas; todas las promesas del mundo dermatológico. Al minuto uno noté cómo mi cara empezó a ser más firme, a estirarse de nuevo. Me siento bastante bien, pero falta ver cuáles son los resultados a largo plazo porque supuestamente el mayor efecto se observa al mes. No quería nada invasivo. No quiero ser otra persona, solo que mi rostro sea una versión más descansada de mí misma”, dice con una sonrisa que revela sus expectativas.

GENÉTICA, UN TEMA SIGNIFICATIVO

EXISTEN DISTINTAS RAZONES PARA LUCIR una tez opaca y desvitalizada, en parte por la falta de yoga facial, la cual rejuvenece, relaja y libera estrés acumulado, según una cosmíatra y dueña de un spa en Culiacán, Sina-

loa, bajo perfil de anonimato. Sobre los factores a considerar para recomendar un “tratamiento antienviejimiento”, responde: “Para todos hay una solución, entonces debemos hacer una valoración de qué requiere la persona, su tipo de piel, estilo de vida y, sobre todo, genética”.

Sin embargo, la edad ideal es a partir de los 30 años cuando comienza a disminuir la producción de colágeno y regeneración de la piel. “Me ha tocado casos en donde los pacientes invierten enormes cantidades de dinero en sus tratamientos y no tienen resultados tan significativos por el tema genético. El envejecimiento pasa porque no utilizamos desde que nacemos todos los músculos faciales, entonces músculo que nosotros no usamos es vencido, particularidad no fre-

cuente en Asia, donde activan la circulación de esta zona del cuerpo”, pormenoriza la cosmíatra, quien también labora en el Hospital Español de México.

En cuanto a *ultherapy*, explica que es una terapia HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad). El nombre es una marca, agrega en entrevista, pero la tecnología consiste en dar calor a las capas internas de la piel a fin de crear una microlesión para que el cuerpo estimule la producción de colágeno y las fibras de elastina; su nombre real es ultrasonido microfocalizado.

El nivel de dolor es moderado: hay una sensación de calor, hormigueo y sensibilidad al tacto, pero soportable por la anestesia tópica. El tiempo para realizar este procedimiento es de 40 minutos a dos horas. Las re-



HOY LAS ALTERNATIVAS NO INVASIVAS son la elección predilecta para quienes desean resultados efectivos sin riesgos ni largos periodos de recuperación.

comendaciones posteriores son no asolearse ni hacer ejercicio durante 48 horas y mantenerse hidratado.

“Es no invasiva porque pones todo tu cuerpo a trabajar. Le digo a mis pacientes: ‘Es un engaño al organismo. Lo estás lastimando y él se autorrepara’. No hay riesgos asociados, pero sí deben comentarnos cuando, por ejemplo, tienen alguna enfermedad como diabetes porque no pueden cicatrizar rápido”, refiere vía telefónica.

A tenor de Doctoralia, una plataforma líder mundial que conecta profesionales de la salud con pacientes, *ultherapy* tiene un costo aproximado de entre 19,000 y 25,000 pesos por sesión. Recomendado una vez al año o cada dos, en función del estado de la piel, puede variar en precio dependiendo de la región y zona del cuerpo a tratar. No obstante, hay una amplia gama de tratamientos estéticos no quirúrgicos igualmen-

“El hecho de que un paciente se opere no quiere decir que no vaya a necesitar algún tratamiento para que la piel se conserve por más tiempo”.

te efectivos. ¿Cuáles son los que gozan de mayor popularidad entre los usuarios?

Según el portal de estadística en línea Statista, en 2022 los principales procedimientos fueron las inyecciones de toxina botulínica, con nada menos que 9.2 millones de intervenciones, seguido por el ácido hialurónico (4.3 millones) y el *peeling* químico (844,616), pero ¿qué dicen los expertos?

TERAPIAS CON ENERGÍA

DE ACUERDO CON RODRIGO MERINO Arellano, especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva de TecSalud, por su evidencia científica las terapias con energía (realizadas con aparatología) resultan eficaces para retrasar el envejecimiento y corregir otros signos. Concretamente, son cuatro tecnologías que han vencido la barrera del tiempo y llevan años en el mercado:

■ **HIFU:** consiste en la aplicación de un haz de ultrasonido de alta frecuencia y energía en la piel para remodelar su tejido mediante ablación térmica. La máquina emite energía ultrasónica. Aumenta la temperatura de la zona tratada, localizando el calor a unos 4.5 milímetros de la epidermis.

■ **Radiofrecuencia:** la producción de colágeno se consigue mediante la aplicación de ondas electromagnéticas que penetran las capas de la dermis, elevando la temperatura.

■ Terapias con luz láser: igual estimula el colágeno al dirigir haces de luz hacia áreas con imperfecciones e irregularidades como arrugas, cicatrices de acné, manchas y verrugas.

■ Fotobiomodulación: es el empleo de láseres de baja potencia u otras fuentes de luz de baja intensidad para conseguir efectos bioquímicos (intracelulares) y no efectos térmicos (de destrucción).

Ante el auge de los tratamientos faciales para mantener una apariencia joven, existen consultorios y centros que realizan tratamientos estéticos, pero sin contar con la certificación necesaria y en donde frecuentemente se incurre en casos de negligencia médica. En ese sentido, en 2022, senadores presentaron una iniciativa de reforma a la Ley General de Salud para establecer que quienes realicen este tipo de prácticas sean profesionales de salud que tengan un título o certificado de especialidad que los faculte para ejercer.

“Son básicamente tres áreas de la medicina: cirujanos plásticos, dermatólogos y médicos estéticos”, comenta Merino Arellano en conversación con *Newsweek en Español*.

—**¿Cómo se comparan en costo-beneficio las terapias sin cirugía con opciones invasivas?**

—le preguntamos.

—Varía según la geografía de la ciudad y la calidad de las máquinas, pero es importante aclarar que no son caminos separados. Hay quienes no consideran para nada una intervención quirúrgica por temas económicos, morales, etcétera, pero cuando tenemos estas opciones no es elegir una u otra. Cuando operamos retiramos excedentes de piel, agregamos volumen, rellenamos espacios, pero los tejidos siguen siendo los mismos. El hecho de que un pa-



LA RECOMENDACIÓN PARA REALIZARSE LA TERAPIA ULTHERAPY es una vez al año o cada dos, según la edad y la firmeza de la piel.

ciente se opere no quiere decir que no vaya a necesitar algún tratamiento para que la piel se conserve por más tiempo y tenga más durabilidad el resultado de la cirugía; entonces son complementarios.

—**¿Hay alguna novedad tecnológica o tratamiento en el mercado que sea especialmente prometedora?**

—Los polinucleótidos y exosomas son terapias celulares, es decir, las células van a generar distintos mensajes a otras para también producir colágeno y retrasar las señales de envejecimiento que tenemos programadas genéticamente. Los exosomas ya se venden y usan de forma comercial.

A voz del doctor, actualmente se ha observado que ciertos tipos de células, específicamente las mesenquimales o pluripotenciales, están generando resultados interesantes en el ámbito antiaging. Estas células pueden extraerse de diferentes fuentes del cuerpo humano, como el cordón umbilical y los fibroblastos, que son las células responsables de producir colágeno. A partir de ellas es posible obtener exosomas, que también se derivan del tejido adiposo.


“Hay diferentes tipos de colágenos, pero digamos que el rejuvenecedor es el uno. La presentación de los exosomas es un suero y se aplica ya sea en inyecciones o microagujas debajo de la piel. En cuanto a los polinucleótidos son componentes del ADN que estimulan la reparación celular. Hasta donde conozco todavía no hay presentaciones comerciales”, concluye. ■

DR. RODRIGO MERINO



CÓMO LOGRAR QUE LA TERCERA EDAD SEA DE ORO Y NO DE PENURIAS

Ahorrar para el retiro desde una edad temprana tiene muchas ventajas, como desarrollar el hábito de ganarle dinero al tiempo.

LA IMAGEN ES DE ENSUEÑO:  cumplés 60 años y dejas de trabajar para dedicarte a pasar los últimos años de tu vida lo más placenteramente posible. De lo que menos te preocupas es del dinero, pues toda tu vida trabajaste mucho y ahora tienes recursos disponibles para comer, vestir, pagar los gastos de tu hogar, ir al cine, a conciertos, al teatro y, desde luego, darte lujos como viajar y ser dadivoso con quienes te rodean. En pocas palabras, vivir sin sobresaltos financieros.

Sin embargo, la realidad que hoy en día vive la mayoría de las personas de la llamada edad de oro es muy diferente a la expuesta en la imagen descrita. En México, una enorme cantidad de personas mayores de 65 años subsisten con pensiones de

apenas 3,000 pesos mensuales, situación que han visto ligeramente atenuada con los programas sociales que les otorga el gobierno.

Evitar caer en esa situación de estrechez financiera cuando seas un adulto mayor está en tus manos. Para ello, en tu edad laboral y de productividad debes ser muy prudente con tus gastos y destinar una parte de tu salario al ahorro, la Afore, las inversiones o cualquiera de las opciones que existen justamente para prevenirse frente al futuro.

“Ahorrar para el retiro desde una edad temprana tiene muchas ventajas importantes, las cuales básicamente se resumen en desarrollar el hábito de ganarle dinero al tiempo”, comenta Joselyn Quintero, especialista en neurofinanzas, conferenciante y autora de varios libros sobre educación financiera.

“El ahorro es un hábito que puede estar al mismo nivel del de cepillarse los dientes”, dice en entrevista con *Newsweek en Español*. “Y el ahorro para el retiro es un hábito que se puede realizar a partir del primer pago de salario que recibimos en nuestro primer empleo. Incluso si elegimos aportes pequeños, el efecto de composición de reinversión de los intereses generados crea un círculo virtuoso que cada vez se hace más grande a medida que pasa el tiempo”.

“Ahorrar desde temprano nos da, a lo largo de la vida, la seguridad y confianza de que podremos vivir una vejez digna”.

por

NEWSWEEK
EN ESPAÑOL



tiene esquemas diversos según las necesidades de cada persona.

Y una tercera opción, y tal vez la menos conocida, es la inversión en fondos cotizados en bolsa, conocidos como ETF, la cual consiste en invertir en fondos indexados que contienen en sí mismos una diversificación de mercado, como el caso del índice Standard & Poor's 500 (S&P500), el cual reúne las acciones de las 500 empresas más rentables del mercado.

“Mi sugerencia es hacer una mezcla inteligente de estas tres opciones, ya que cada una tiene ventajas, costos y rendimientos diferentes”, aconseja Joselyn Quintero, nacida en Venezuela y radicada hoy en día en Brujas, Bélgica, donde, entre otros, brinda consultorías de sistemas financieros a las multinacionales.

“Algo que también se debe tomar en cuenta es que los rendimientos históricos son una referencia, pero no una predicción del rendimiento que se va a tener a futuro, especialmente en el caso de las ETF”, abunda al respecto.

En ese tenor, ¿qué porcentaje de los ingresos debería destinarse al ahorro para el retiro? La experta responde: “Un monto razonable sería alrededor de 15 por ciento de lo que recibimos desde nuestro primer salario. Un ejemplo sencillo: si ahorramos 750 pesos mensuales durante 40 años de vida laboral a una tasa baja de 5 por ciento podríamos generar un monto de aproximadamente un millón de pesos, lo que a su vez nos sirve para mantenernos durante 30 años más recibiendo 6,144 pesos mensuales según cálculos referenciales que no reflejan ningún producto financiero específico”.

De este modo, “el retiro puede verse como tu yo del presente, lleno de vida y productivo; invierte para garantizarle a tu yo del futuro una

En ese tenor, un aspecto importante a considerar es que cuando recibimos nuestro primer salario generalmente no tenemos obligaciones con otros, por lo que si desde ese momento lo ahorramos le apostamos a nuestro futuro, añade Quintero, administradora de empresas con especialidades en gerencia de finanzas y en consultoría organizacional.

“Comenzar a ahorrar temprano nos va dando, a lo largo de la vida, una sensación de tranquilidad, seguridad y confianza de que podremos vivir una vejez digna, sin nadie que tenga que hacerse cargo de nosotros, especialmente cuando se trata de gastos médicos o de asistencia de cualquier tipo”, agrega la experta. “Eso nos permite incluso darnos el privilegio de dejar de trabajar antes de la edad de retiro, si así lo quere-

mos, porque contamos con suficientes ahorros en diferentes mecanismos adicionales a la pensión”.

AFORE, PPR, ETF... ¿DÓNDE AHORRAR?

EN MÉXICO EXISTEN DIVERSOS INSTRUMENTOS financieros para administrar las finanzas personales de los trabajadores. Sin embargo, los expertos coinciden en que no hay un producto que brinde tantas facilidades para ahorrar como la administradora de fondos para el retiro (Afore).

La Afore es un esquema obligatorio para los trabajadores formales que, además, tiene la particularidad de que permite adicionar ahorros voluntarios a partir de 50 pesos.

Otra opción son los planes personales de retiro (PPR), los cuales buscan complementar el aporte que se realiza en la cuenta de Afore y que

tranquilidad e independencia para dedicarse a hacer eso que tanto le gusta hacer”.

¿Y SI NO AHORRASTE A TIEMPO?

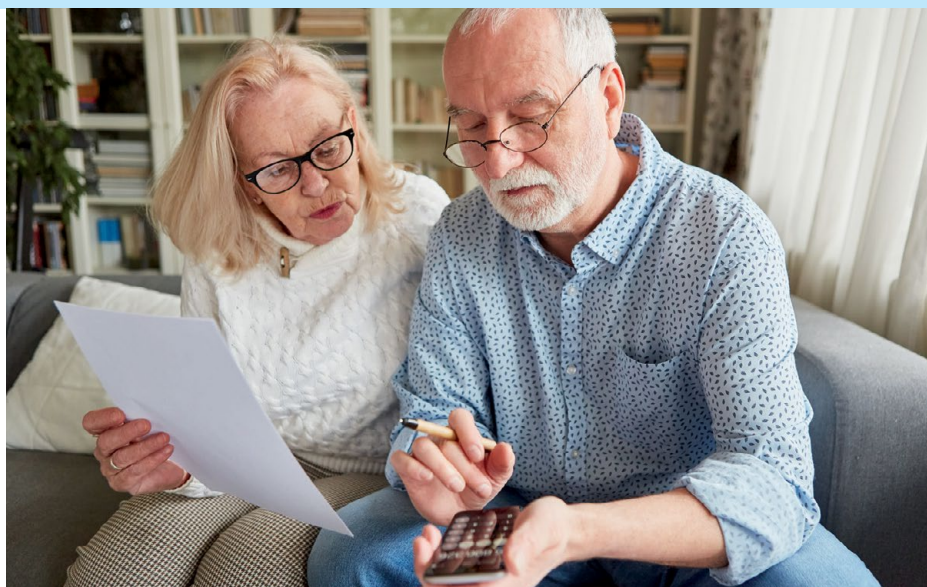
FRENTE A LA DUDA RECURRENTE DE SI es mejor ahorrar en una cuenta de inversión o en un fondo de pensiones, Quintero comenta que esa decisión depende del nivel de riesgo que la persona desee correr.

Explica al respecto: “El fondo de pensiones suele colocar los fondos en instrumentos financieros de bajo riesgo, como bonos y servicios básicos, lo que da a su vez un rendimiento bajo. En tanto, la cuenta de inversión tiene implícito un nivel de riesgo mayor, el cual requiere tener un mejor control del fondo, pero pueden obtenerse rendimientos más altos”.

Por ello, agrega, cada persona decide el nivel de riesgo que quiere correr y el nivel de atención que desea prestar a sus ahorros a medida que pasa el tiempo.

Ahora bien, los pasos básicos que deben seguirse para crear un plan de ahorro para el retiro conllevan, en primer lugar, definir la meta financiera o monto que se desea obtener. Este inciso implica el ingreso mensual que se desee alcanzar una vez que se inicie el retiro, y la capacidad de ahorro actual que se tiene para llegar a esa meta.

El segundo paso es elegir el producto o vehículo financiero que más se ajuste a la persona (Afore, PPR o cuenta de inversión). Y el tercer paso es asegurarse de que las aportaciones se realicen de forma automática para que, de esta manera, el ahorro no sea una tarea que debamos recordar, sino que se realice directamente. Para finalizar, es importante ir monitoreando la cuenta y realizar los ajustes correspondientes.



EN TU EDAD LABORAL Y DE PRODUCTIVIDAD debes ser muy prudente con tus gastos y destinar una parte de tu salario al ahorro.



JOSELYN QUINTERO es especialista en neurofinanzas, administradora de empresas y experta en gerencia de finanzas.

Sin embargo, ¿qué sucede con las personas que nunca han ahorrado un peso de forma voluntaria? ¿Qué alternativas existen si se comienza tarde el ahorro para la jubilación? “Dado que tendemos a subestimar el efecto del tiempo en la planificación del retiro, un elemento recurrente es que empezamos tarde”, explica la especialista en neurofinanzas. “En este caso, podemos comprometernos a hacer aportes altos, que sean incluso de 30 por ciento de los ingresos actuales, y colocarlos en un mecanismo de mayor rendimiento, como un ETF o una inversión en acciones basada en el valor de las empresas”.

Finalmente, si tras tomar estas medidas se observa que con los recursos que se obtienen no es suficiente, concluye Quintero, “entonces debemos plantearnos tener ingresos adicionales que se destinen únicamente a cubrir nuestro plan de retiro; de la misma manera amorosa y voluntaria como lo haríamos para ayudar a nuestros padres es justo hacerlo para nuestro yo futuro”. **N**

Colágeno después de los 25: ciencia para un envejecimiento saludable

GELITA, que abastece más de 90 por ciento del colágeno en México, lidera el mercado de BCP con opciones específicas para la industria alimenticia.

EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE no se trata solo de vivir más años, sino de hacerlo con calidad: mantener movilidad, funcionalidad y vitalidad. A partir de los 25 años el cuerpo humano enfrenta un desafío crucial: la disminución de la producción de colágeno, una proteína estructural esencial para la piel, huesos, tendones y articulaciones.

El colágeno es la base de la elasticidad de la piel, la resistencia de los huesos y la flexibilidad de las articulaciones. Sin embargo, su producción disminuye gradualmente con el tiempo. Este cambio natural puede manifestarse como:

- Pérdida de firmeza y elasticidad en la piel.
- Molestias articulares o rigidez.
- Fragilidad ósea, con mayor propensión a fracturas.
- Desgaste en los cartílagos, que eleva el riesgo de lesiones.

Aunque inevitable, este proceso no es irreversible. Los avances en alimentación, particularmente con los Péptidos Bioactivos de Colágeno (BCP), han abierto nuevas posibilidades para contrarrestar estos efectos.

BCP: INNOVACIÓN CIENTÍFICA EN ACCIÓN

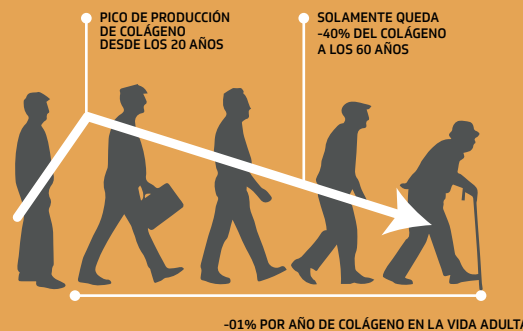
A DIFERENCIA DEL COLÁGENO CONVENCIONAL, los BCP son alimentos sometidos a un proceso enzimático que recorta sus cadenas para mejorar su absorción y acción en tejidos específicos como piel, articulaciones y huesos. Este enfoque innovador lo desarrolló GELITA, una empresa alemana líder

PERDIDA DEL COLÁGENO EN NUESTRO CUERPO

La capacidad de permanecer móvil y activo en la vejez realmente tiene un gran impacto en la calidad de vida y para ello detener el declive del colágeno es importante para mantener la juventud el mayor tiempo posible, pero sobre todo para tener un envejecimiento saludable, movilidad e independencia.

Envejecer es natural, cómo hacerlo depende de cada uno. Si bien es importante la nutrición y el deporte, suplementarse y darle a nuestro cuerpo lo que ya no produce es fundamental, la suplementación con colágeno es importante, pero no cualquier colágeno, con:

Péptidos Bioactivos de Colágeno (BCP®).



Con la edad, la producción de colágeno va disminuyendo.



ARTICULACIONES Y HUESOS

- Rigidez, inflexibilidad
- Dolor
- Disminución de la densidad ósea



PIEL, CABELLO Y UÑAS

- Líneas finas y arrugas
- Pérdida de elasticidad
- Celulitis
- Adelgazamiento del cabello
- Uñas quebradizas



TENDÓN, LIGAMENTOS Y MÚSCULOS

- Debilidad
- Pérdida de masa muscular
- Ruptura del LCAI

mundial en colágeno y grenetina.

“Los BCP no son alimentos comunes; su diseño permite actuar directamente donde el cuerpo más los necesita”, explica Ana de Nadai, directora de Customer Management en GELITA.

RESULTADOS MEDIBLES PARA UNA VIDA ACTIVA

LOS ESTUDIOS CLÍNICOS HAN COMPROBADO que los comestibles que contienen BCP no solo ayudan a mantener la elasticidad de la piel, sino que también contribuyen a la regeneración de cartílagos, la fortaleza ósea y la reducción de molestias articulares. Estas propiedades han ganado la confianza de consumidores que buscan productos funcionales con respaldo científico que alimenten inteligentemente.

GELITA, que abastece más de 90 por ciento del colágeno en México, lidera el mercado de BCP al ofrecer opciones específicas para la industria alimenticia.

UN ALIADO CAUTELAR EN EL BIENESTAR INTEGRAL

EL COLÁGENO BIOACTIVO ESTÁ TRANSFORMANDO la manera en que concebimos el envejecimiento saludable. Más que una tendencia, los BCP representan una herramienta cautelar que, además de alimentar de manera inteligente el organismo, permite mantener la movilidad, la funcionalidad y la calidad de vida durante más tiempo.

En un mundo donde la ciencia redefine la salud integral, el colágeno bioactivo emerge como un aliado esencial para quienes buscan un envejecimiento activo y con propósito. ▶



TECNOLOGÍA QUE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ

La tecnología no solo asiste, también empodera. Aplicaciones para ejercitarse, bandas con botón de emergencia y acompañantes virtuales son ejemplos de herramientas diseñadas para una mayor independencia de los adultos mayores.

➤ LA VEJEZ, UNA ETAPA NATURAL Y VALIOSA DEL SER humano, se enfrenta a menudo con desafíos físicos, cognitivos y emocionales. En pleno siglo XXI la tecnología emerge como un aliado poderoso para abrir caminos hacia una existencia más plena.

A escala global, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2030, uno de cada seis individuos tendrá

60 años o más. Y se prevé que el número de adultos mayores de 80 años se triplique entre 2020 y 2050 hasta alcanzar los 426 millones.

Ante ese panorama, la integración de la tecnología en la vida de las personas mayores redefine el concepto de vejez para que deje de ser una etapa de dependencia y se transformarse en un periodo de posibilidades. Desde dispositivos de monitoreo de salud hasta aplicaciones de comunicación, ¿qué instrumentos empoderan a este sector poblacional?

POR
**NEWSWEEK
EN ESPAÑOL**



HYDOL

COMPAÑÍA Y CUIDADOS

Dos encantadores muñecos se presentan como la compañía ideal para quienes buscan calidez en su día a día. El primero luce una camisa de cuadros azules con un elegante moño rojo, mientras que la segunda lleva un delicado vestido rosado adornado con flores bordadas. Sus expresiones amables y grandes ojos transmiten ternura. Sin embargo, no son adornos o juguetes, sino compañeros interactivos equipados con inteligencia artificial (IA) para mantener conversaciones significativas con sus dueños y recordarles cuándo deben tomar su medicación o comer.

Durante el Mobile World Congress (MWC) 2024, realizado en febrero, esta rareza tecnológica logró captar la atención de cientos de asistentes por su diseño minimalista, combinado con un avanzado modelo de lenguaje en su interior. La empresa coreana Hyodol creó este muñeco, de 1,800 dólares, con ChatGPT integrado pensado para los adultos mayores. El robot —en versión masculino y femenino— puede interactuar con su dueño, recordarle que debe tomar sus vitaminas, hacerle jugar juegos de memoria o alertar en caso de que no detecte movimiento por un periodo prolongado.

“¿Alguna vez te has preocupado por tus padres cuando no pudiste comunicarte con ellos? Hyodol puede cuidarlos las 24 horas, los siete días a la semana”, asegura su sitio oficial.



SISTEMA DE ALERTA MÉDICA

A tenor de la Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica (AMIIF), un dispositivo de alerta médica está diseñado para conectar de manera rápida a las personas con un servicio de emergencias de salud. Están enfocados principalmente en los adultos mayores que viven solos, tienen alguna condición o que permanecen en sus hogares mucho tiempo.

El precio de estos dispositivos puede variar dependiendo del lugar de compra y la marca, con un rango que va desde los 200 hasta más de 1,500 pesos. Son fáciles de usar y configurar: el usuario simplemente presiona el botón de emergencia del aparato, lo que envía una señal a la unidad base o directamente al centro de monitoreo mediante redes celulares o wifi.



DWYENSLO



DROVE

SILLA DE RUEDAS INTELIGENTE

La empresa australiana Control Bionics desarrolló DROVE, una innovadora silla de ruedas equipada mediante IA que permite a los usuarios usar señales de su cerebro para completar tareas que de otro modo requerirían un teclado, ratón, palanca de mando o una pantalla táctil.

DROVE integra un avanzado sistema de cámaras digitales junto a sensores distribuidos estratégicamente en el entorno. Esta tecnología, combinada con una interfaz inteligente, proporciona una precisión excepcional que facilita la navegación por espacios reducidos, como puertas y pasillos estrechos. Además, permite retroceder de manera segura y detectar obstáculos inesperados.



TELEMEDICINA

A fin de asegurar atención médica a personas que por su ubicación geográfica no tienen acceso a ella y también como otra alternativa de cuidado, la telemedicina surgió hace unos años en México. Tan solo en 2022 ocho entidades superaron la barrera de las 100,000 atenciones de telemedicina: Jalisco, Estado de México, Coahuila, Chihuahua, Aguascalientes, Yucatán, Veracruz y Guerrero.

Según datos del informe 2023 "Global Health Care Outlook", las consultas remotas en Latinoamérica pasaron de 14 por ciento en 2018 a 67 por ciento el año pasado. Actualmente algunos hospitales ofrecen esta atención sanitaria a distancia, por ejemplo, el Hospital Digital de Médica Sur. Aunque el proyecto fue lanzado en 2020, el sitio sigue disponible. Otro programa en el país es Telemedicina IMSS.



APLICACIONES PARA EJERCITARSE

Con más de 100,000 descargas y una calificación de 4.8 sobre 5, Sensus es una aplicación de salud y bienestar diseñada para mayores de 50 años. Con la participación de preparadores físicos, psicólogos y nutricionistas, resulta un plan fitness completamente personalizado que incluye ejercicios de fuerza, cardio, movilidad, equilibrio, coordinación, yoga y pilates.

En tanto, Camina con MapMyWalk es una aplicación pensada para ayudar a las personas a realizar caminatas de manera más efectiva y divertida con rutas personalizadas. Por cada kilómetro recorrido recibes una retroalimentación y estadísticas para ayudarte a mejorar tu rendimiento.

LOCALIZADOR DE GPS

Es un dispositivo diseñado para rastrear la ubicación de una persona en tiempo real utilizando el sistema de posicionamiento global (GPS). Estas herramientas son especialmente útiles para adultos mayores que pueden tener problemas de memoria (demencia), movilidad o que pasan tiempo fuera de casa. En el mercado existen varias ofertas, en forma de pulsera, que van desde los 180 pesos. **N**





ANDEZA

2719

THE QUEEN
IS COMING



EXCLUSIVE

PRESALE RESIDENCES

IN ANGELÓPOLIS

FROM \$4,125,700mx

MORE INFO



222 699 6420



andez_a_angelopolis



andez_a.com.mx

¿Cómo lucir más joven?

Expertos en diversas ciencias comparten la guía definitiva sobre la piel, la alimentación y el sueño.

➤ EN UNA SOCIEDAD OBSESIONADA con desafiar los efectos del envejecimiento y mantener una apariencia juvenil, parece que más que nunca se habla de las técnicas y prácticas del cuidado de la piel. Desde anuncios personalizados en internet hasta *influencers* de belleza con los que nos topamos mientras navegamos por nuestras redes sociales, estamos constantemente expuestos a muchas formas para “retrasar” el paso del tiempo.

Por ejemplo, una publicación viral en Reddit del usuario u/likerunningadream, que ha acumulado más de 16,000 comentarios desde que se compartió, el 10 de agosto, dio a las personas que se enorgullecen de mantener una apariencia juvenil la oportunidad de compartir sus “secretos” para lucir jóvenes sin esfuerzo.

Muchos de los consejos dados por los respondedores se contradecían, y los más comunes incluían usar protector solar, evitar el alcohol

y las drogas, comer verduras, controlar el estrés y mantener el peso facial. Es decir, entre estos hay tanto consejos atemporales como ideas modernas.

Ante ello, *Newsweek* preguntó a expertos en el cuidado de la piel su opinión sobre los consejos probados y comprobados.

PROTECCIÓN SOLAR: EL ESENCIAL DIARIO

EL DR. ROGER KAPOOR, DERMATÓLOGO formado en Harvard y vicepresidente ejecutivo sénior de Beioit Health System, se complace al ver que en línea se habla del papel fundamental del protector solar.

“El protector solar protege la piel de los efectos nocivos de la radiación ultravioleta (UV) del sol”, dice

“Sí es importante exponerse un poco al sol; cuando la piel está expuesta a la luz solar, específicamente a los rayos UVB, sintetiza vitamina D”.

Kapoor a *Newsweek*. “Ayuda a prevenir las quemaduras solares y el daño acumulativo y reduce el riesgo de cáncer de piel, todo lo cual contribuye al envejecimiento prematuro”.

Eha Urbsalu, fundadora de la línea de cuidado natural de la piel Viking Beauty Secrets, está de acuerdo. La empresaria de belleza comparte que, si bien algo de exposición al sol es saludable, demasiada puede hacer más daño que bien.

“Sin embargo, sí es importante exponerse un poco al sol; cuando la piel está expuesta a la luz solar, específicamente a los rayos UVB, sintetiza vitamina D”, dice.

“Esta vitamina es esencial para diversas funciones corporales, incluida la absorción de calcio, que es vital para la salud ósea. La vitamina D también desempeña un papel en el crecimiento, la reparación y el metabolismo de las células de la piel, lo que ayuda a mantener una barrera cutánea saludable”, añade Eha Urbsalu.

NUTRICIÓN: EL PAPEL DE LOS VEGETALES

UNA DIETA BIEN EQUILIBRADA Y RICA en vegetales —que desde hace tiempo se sabe científicamente que ofrece invaluables beneficios para la salud— desempeña otro papel crucial para que luzcamos más jóvenes.

por

MELISSA FLEUR
AFSHAR

LOS EXPERTOS COINCIDEN

en que usar protector solar es crucial para preservar una piel joven.



“Las verduras son ricas en antioxidantes como la vitamina C y el betacaroteno, que son vitales para la elasticidad de la piel y la renovación celular”, apunta Kapoor. “Ayudan a mantener la piel hidratada, tersa y joven, y auxilian en los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo”.

Eha Urbsalu, basada en Nueva York, añade que las zanahorias son una verdura fácil de encontrar y rica en betacaroteno. “El betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A, ayuda a reparar el tejido de la piel y protege contra el daño solar”, explica. “También promueve un tono de piel uniforme y puede ayudar a reducir la aparición de líneas finas y arrugas”.

LOS PELIGROS DE FUMAR

EL DERMATÓLOGO KAPOOR SEÑALA los efectos perjudiciales de fumar, y este también fue un “qué no hacer” que se mencionó varias veces en el hilo viral. Fumar puede provocar

arrugas y flacidez en la piel prematuras debido al daño que causa a los niveles de colágeno y elastina.

“No hay nada bueno en esa adicción”, dice. “Fumar contrae los vasos sanguíneos, reduce el flujo sanguíneo a la piel y priva a la piel de oxígeno y nutrientes esenciales necesarios para su reparación y renovación”.

SUEÑO E HIDRATACIÓN

UNA HIDRATACIÓN ADECUADA Y SUEÑO suficiente también son elementos fundamentales para mantener una piel joven.

“La piel hidratada se ve más tersa, suave y radiante”, explica Kapoor. “Esto se debe a que durante el sueño el cuerpo entra en modo de reparación, lo que promueve la producción de colágeno y ayuda a reparar el daño causado por los factores de estrés ambiental”.

Por otro lado, la falta de sueño puede hacer que los vasos sanguíneos debajo de los ojos se dilaten,

lo que provoca ojeras e hinchazón y una apariencia más envejecida. Dormir lo suficiente puede ayudar a prevenir estos signos de fatiga y contribuir a una apariencia juvenil.

El dermatólogo agrega que, aunque beber suficiente agua se recomienda por tener muchos otros beneficios para la salud, también puede contribuir a una apariencia juvenil y humectada.

La piel con hidratación adecuada tiene una mejor elasticidad, lo que ayuda a prevenir la flacidez y mantiene la piel con un aspecto firme y juvenil. El agua también ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo a través de los riñones y el sistema urinario.

UNA RUTINA DE SKINCARE CONSISTENTE

“UNA BUENA RUTINA DE CUIDADO DE la piel comienza con prevenir y limitar el daño actínico acumulativo del sol, que comienza durante la niñez”, revela Yoo. “Se debe minimizar la ex-

Portada

posición al sol y se debe aplicar FPS 30 cada dos o tres horas”.

También destaca la eficacia de la tretinoína, un derivado de la vitamina A, para reducir la apariencia de líneas finas y promover una piel de apariencia más joven.

“Los derivados de la vitamina A, como la tretinoína, actúan bloqueando los mediadores inflamatorios en la piel y estimulan la formación de colágeno; y cambian la biología de la piel para promover una renovación cutánea más rápida”, exhibe.

EL PAPEL DEL CUIDADO NATURAL DE LA PIEL

SI BIEN LAS CREMAS DERIVADAS DE VITAMINAS y los medicamentos tópicos como la tretinoína y el retinol han ganado popularidad, la empresaria de belleza Eha Urbsalu cree que se debe poner el mismo nivel de atención a llevar un estilo de vida equilibrado y lo más libre de estrés posible.

“En los países del norte de Europa incorporamos la filosofía *hygge*, que funciona en equilibrio con la naturaleza, reduce el estrés y retarda el envejecimiento”, revela Urbsalu, quien creció en Estonia.

Ella recomienda mantener la barrera de humectación de la piel mediante productos ricos en ingredientes naturales y orgánicos antes de recurrir a remedios más intensivos.

EL FACTOR GENÉTICO

SI BIEN LA “BUENA” GENÉTICA CIERTAMENTE juega un papel al mantener una piel joven, como expresaron muchos de los que contribuyeron al hilo viral, las decisiones de estilo de vida influyen significativamente en cómo se expresan los genes.

Shayan Cheraghlou, dermatólogo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, afirma que



LAS VERDURAS SON RICAS EN ANTIOXIDANTES como la vitamina C y el betacaroteno, que son vitales para la elasticidad de la piel y la renovación celular.

la mayoría de los consejos compartidos en la publicación de Reddit son beneficiosos. Sin embargo, advierte contra la creencia de que el peso facial, que algunos usuarios de las redes sociales habían dicho que les hacía parecer más jóvenes, se puede controlar fácilmente.

“Con la edad, algunas de las bolsas de grasa facial se atrofian, lo que significa que se vuelven más pequeñas, mientras que otras se hipertrofian, lo que significa que se hacen más grandes”, explica Cheraghlou a *Newsweek*.

“El cambio en las proporciones entre estos compartimentos es parte de lo que conduce al envejecimiento facial. Este también es el objetivo de los rellenos faciales para reponer el volumen perdido en las bolsas de grasa atrofiadas”, añade.

“Los ejercicios faciales pueden ayudar a fortalecer los músculos debajo de la piel, lo que lleva a una apariencia más tonificada y lozana”.

Kapoor tiene una perspectiva más positiva: argumenta que la apariencia de un rostro más lleno y suave se puede crear sin usar inyectables. “Conseguir una cara de querubín puede verse influenciado por una combinación de aumento de peso en la cara y ejercicios específicos”, dice. “Concéntrate en consumir alimentos ricos en nutrientes como aguacate, nueces, semillas y cereales integrales, que proporcionan grasas y carbohidratos saludables, esenciales para mantener la elasticidad e hidratación de la piel”.

El experto continúa: “Incorpora fuentes de ácidos grasos omega-3, como salmón, linaza y nueces, así como grasas monoinsaturadas de aguacate, aceite de oliva y almendras”.

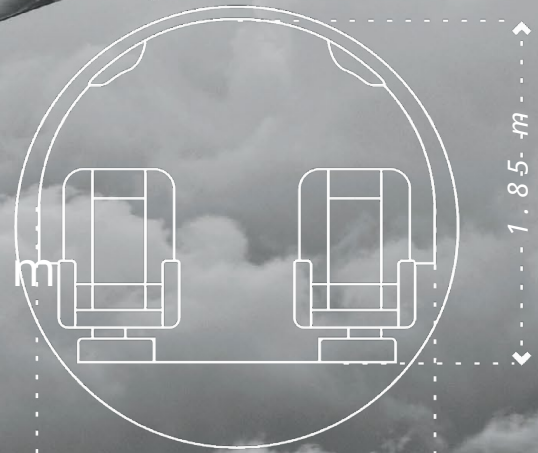
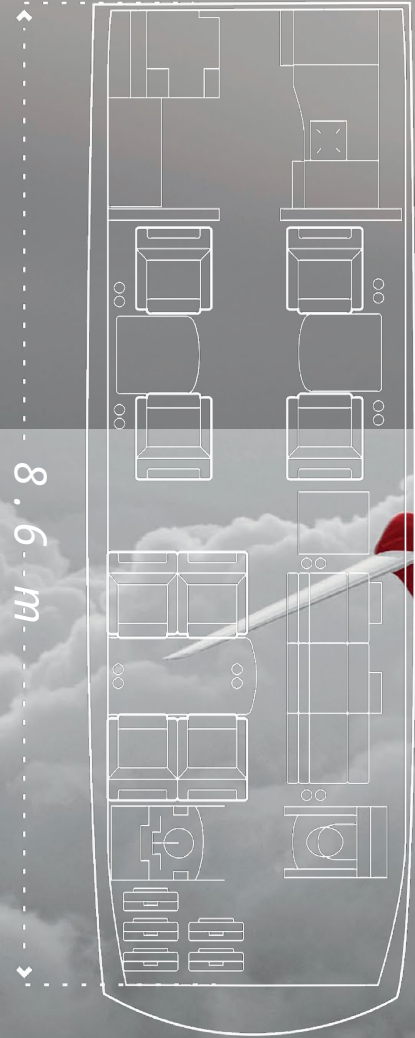
La proteína también favorece el crecimiento muscular y la salud de la piel, por lo que el dermatólogo recomienda incluir en la dieta carnes magras, huevos, productos lácteos, legumbres y tofu.

“Además, los ejercicios faciales pueden ayudar a fortalecer los músculos debajo de la piel, lo que lleva a una apariencia más tonificada y lozana”, concluye. ■

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

ale MexJet
EQUITY 

CHALLENGER 605



DESCUBRA CÓMO FUNCIONA
MEXJET EQUITY

2.41 m



alexperience.mx | info@ale.mx



TANIA ZERTUCHE, directora de Bienestar y Prevención de TecSalud, nos comparte la necesidad de entender la salud más allá de la ausencia de la enfermedad. Nos invita a tomar las riendas de nuestro cuidado para vivir más años plenamente.

VIVIR MÁS AÑOS Y MEJOR SÍ ES POSIBLE

El poder de la medicina integrativa para una vida plena y duradera.

HOY, VIVIR MÁS AÑOS NO ES SUFICIENTE; la clave es vivirlos con calidad. La medicina integrativa, que combina la medicina convencional con enfoques complementarios basados en evidencia científica, está demostrando ser esencial en la prevención de enfermedades y el bienestar integral. Según la OMS, 80 por ciento de las enfermedades crónicas se pueden prevenir con hábitos saludables y un enfoque integral de salud física y emocional. La ciencia respalda esta visión: estrategias como la gestión del estrés y la actividad física pueden aumentar no solo la esperanza, sino también la calidad de vida.

En línea con esta filosofía, Health4Life, la estrategia de bienestar, prevención y longevidad de TecSalud, está revolucionando la forma en que entendemos la salud. Mientras que la medicina convencional se ha especializado en atender enfermedades, Health4Life da un paso más allá al enfocarse en prevenirlas antes de que aparezcan, asegurando que cada año de vida adicional sea uno de bienestar.

“Lo que buscamos no es solo prolongar la vida, sino hacer que cada día vivido sea pleno”, comenta Tania Zertuche, directora de Bienestar y Prevención de TecSalud. Health4Life no solo se enfoca en la ausencia de enfermedad, sino en la salud integral: estar bien física, emocional, social y espiritualmente, con un propósito claro de vida que nos impulse a mantener hábitos saludables.

UN ENFOQUE INTEGRAL PARA TRANSFORMAR VIDAS

HEALTH4LIFE NACE COMO UNA DE las estrategias clave de TecSalud para abordar la salud de manera holística. Si bien es cierto que los hospitales son cruciales para tratar enfermedades agudas, como infartos o traumatismos, Health4Life promueve un enfoque preventivo y personalizado. “Queremos ofrecer a las personas un trato integral, donde cada detalle, desde la salud física hasta la emocional, sea considerado para mejorar su calidad de vida”, señala Zertuche.

Este modelo integral se basa en la creación de programas personalizados, desde evaluaciones médicas anuales con estudios de laboratorio que ayudan a establecer un punto de partida, hasta entrevistas personales donde se exploran los pilares del bienestar de cada paciente: sus hábi-

tos, necesidades y metas.

Los pacientes son empoderados para tomar decisiones que mejoren su vida, no desde una perspectiva paternalista, sino a través de técnicas de entrevista motivacional que les permitan visualizar el cambio como algo alcanzable y significativo. No se trata solo de corregir, sino de transformar hábitos para un bienestar duradero.

PROGRAMAS A LA MEDIDA: INDIVIDUALES Y GRUPALES

EN HEALTH4LIFE CADA PERSONA TIENE un plan a la medida. Algunos pacientes comienzan con pequeños cambios y, conforme avanzan, se suman a programas más completos que incluyen atención multidisciplinaria: médicos, nutricionistas, psicólogos y health coaches personales que los guían en su transformación.

Además, Health4Life ofrece programas grupales, donde los pacientes con condiciones similares se reúnen para compartir experiencias y apoyarse mutuamente. Estos programas, como los diseñados para comunidad de adulto mayor, menopausia y pacientes oncológicos, permiten que los pacientes generen cambios en un entorno comunitario, apoyados por expertos y otros participantes con los mismos objetivos.

LA CLAVE ESTÁ EN EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN

EL ENVEJECIMIENTO ES INEVITABLE, pero Health4Life enseña que no es necesario envejecer mal. El reto no es solo vivir muchos años, sino vivirlos bien. Como explica Tania Zertuche: “Más que vivir muchos años, se trata de vivir bien cada día. Las pequeñas conductas de autocuidado nos ayudan a sentirnos mejor en el día a día. Son estos hábitos los que marcan la diferencia a largo plazo”.



LA MEDICINA INTEGRATIVA está demostrando ser esencial en la prevención de enfermedades y el bienestar integral.

Las enfermedades crónicas suelen venir acompañadas de años de morbilidad antes de la muerte, por lo que la prevención es clave. A través de un enfoque personalizado y basado en evidencia científica, Health4Life enseña a las personas a gestionar el estrés, mantener un equilibrio emocional y mejorar su bienestar físico para que, aunque lleguen a los 70, 80, 90 o más años, lo hagan en plena salud.

CIENCIA Y EVIDENCIA DETRÁS DE HEALTH4LIFE

HEALTH4LIFE NO SOLO SE BASA EN tendencias, sino en ciencia. Al formar parte de un centro médico académico, el programa está respaldado por investigaciones en curso. “Estamos trabajando en una investigación con grupos de diabetes, y para el próximo año esperamos publicar los resultados. También estamos desarrollando un proyecto similar para la menopausia”, adelanta Zertuche.

Uno de los objetivos de TecSalud es

hacer de la prevención algo sistémico. “Deberíamos enseñar a los niños y adolescentes la importancia de la prevención. Muchos de nuestros tejidos alcanzan su máximo potencial de crecimiento entre los 10 y 25 años. Si en ese tiempo no nos cuidamos, llegaremos a la adultez con las mismas reservas que una persona sedentaria”, advierte Zertuche.

NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR

LA FILOSOFÍA DE HEALTH4LIFE ES CLARA: nunca es tarde para hacer cambios en el estilo de vida. “He tenido pacientes que comienzan a levantar pesas a los 55 años. Nunca es tarde para cambiar, lo fundamental es establecer metas, tener un motivador y contar con un equipo de apoyo”, comenta Zertuche.

Este enfoque integral, basado en evidencia científica y un profundo conocimiento del ser humano, es lo que distingue a Health4Life. No se trata solo de vivir muchos años, sino de vivirlos bien, con propósito y salud en todas las dimensiones.

Sin importar tu edad actual o tu estilo de vida, si deseas conocer más acerca de cómo el equipo de health4life puede guiarte en el camino hacia una mejor versión de ti mismo, consulta: health4life.tecsalud.mx ▶

“Las pequeñas conductas de autocuidado nos ayudan a sentirnos mejor en el día a día. Estos hábitos marcan la diferencia a largo plazo”.

Envejecimiento sin edad

Vivir bien durante muchos años es posible, pero es necesario tener buenas prácticas en cuanto a alimentación, ejercicio, salud mental, vida social y chequeos médicos.

➔ LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE contribuye a mejorar nuestra calidad de vida conforme vamos cumpliendo años. No se trata solo de vivir más tiempo, sino de vivir bien; de esquivar, en la medida de lo posible, los obstáculos e incapacidades que nos puedan impedir disfrutar de una calidad de vida adecuada y, de esta forma, continuar participando de manera activa en la vida social y familiar durante la tercera edad.

Existe la vieja y errónea creencia de que de mayores debemos resignarnos a la enfermedad o la discapacidad. Los problemas de salud, como las enfermedades cardiovasculares, los problemas metabólicos o las dificultades en la movilidad, entre otros, se pueden prevenir o, al menos, podemos retrasar su aparición por medio de varias estrategias que les recomiendo a mis pacientes en el consultorio:

■ **Actividad física:** hacer diario un mínimo de 30 minutos de ejercicio ayuda a mantener el músculo. Esto mantiene el metabolismo activo, huesos fuertes y mejora la postura, entre otros beneficios. Además, la actividad física se considera un anti-depresivo natural, pues nos ayuda a producir neurotransmisores que nos hacen sentir mucho mejor.

POR
NEWSWEEK
EN ESPAÑOL



REÍR, CONOCER GENTE, interactuar y sociabilizar ayuda mucho más de lo que te imaginas.

■ **Alimentación saludable:** disminuir el consumo de productos empaquetados e industrializados y comer suficiente fruta y verdura ayuda a obtener los nutrientes necesarios para tener una salud óptima.

■ **Chequeos anuales:** la mejor manera de prevenir enfermedades es cuidándonos cada año con estudios de laboratorio generales que tu médico de cabecera puede mandar y verificar que todo esté bien.

■ **Ejercitar el cerebro:** leer, estudiar y aprender algo nuevo siempre ayudará a tu cerebro a mantenerse activo.

■ **Sueño:** dormir de ocho a diez horas diarias, sin interrupciones y de preferencia en un ambiente sin luz.

■ **Vida social:** reír, conocer gente, interactuar y sociabilizar con otra gen-

te ayuda mucho, aunque no lo creas. Hemos perdido la importancia de ir a eventos sociales o realmente tener amistades que nutren el corazón.

■ **Espiritualidad:** creer en algo, rezar, meditar, agradecer y tener un propósito en esta vida ayuda a tener una mejor esperanza de vida.

Es posible que la vida mejore a medida que envejecemos, especialmente cuando estamos abiertos a la idea de que nuestro bono de longevidad puede ser un ascenso, no un descenso. ➔

➔ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana. Los puntos de vista de este artículo son responsabilidad de la autora.

**“Si reciclamos
nuestros chistes,
¿por qué no,
nuestros residuos?”**

Carlos, empleado del mes



**CONOCE
MÁS AQUÍ**

Yo decido, **yo reciclo.**

La iniciativa MEM galardona a 108 compañías en su decimoquinta edición

Mejores Empresas Mexicanas celebra 15 años de reconocer e impulsar la excelencia operativa de las compañías medianas privadas de nuestro país.

EN ESTE 2024, CUANDO CELEBRA su decimoquinta edición, la iniciativa Mejores Empresas Mexicanas (MEM) galardonó a 108 compañías medianas privadas del país por su alto nivel de desempeño en la gestión de negocios.

Tras un exhaustivo proceso de evaluación, tanto de su desempeño financiero como de sus prácticas operativas, las compañías recibieron el galardón que las acredita como parte de las Mejores Empresas Mexicanas 2024.

La iniciativa MEM, promovida por Citibanamex, Deloitte y el Tecnológico de Monterrey, celebra 15 años de realizarse, los cuales coinciden con el 125° aniversario del nacimiento del artista oaxaqueño Rufino Tamayo y con el 50° aniversario de la inauguración del Museo de Arte Prehispánico de México, el cual el artista obsequió a su ciudad natal en 1974.

Por tal razón, MEM y la Oficina de Derechos de Autor Rufino Tamayo (ODART) celebraron un acuerdo para elaborar un galardón que conmemora el impacto que las compañías medianas tienen en el desarrollo de México, al mismo tiempo que inmortaliza una pieza



inédita del pintor, escultor y grabador mexicano oaxaqueño.

De las 108 empresas reconocidas, diez obtuvieron el distintivo por primera vez y tres cumplieron, junto con la iniciativa, 15 años de ser reconocidas por su excelencia operativa.

Ejecutivos y representantes de las 108 compañías galardonadas, así como directivos de Citibanamex, Deloitte y el Tecnológico de Monterrey, se reunieron el 21 de

noviembre pasado en el Campus Querétaro del Tec de Monterrey para participar en una serie de ponencias y talleres enfocados en el desarrollo del sector y en la ceremonia donde se entregaron los distintivos.

“Me llena de satisfacción ser parte de esta increíble iniciativa, de estos 15 años en los que hemos presenciado tantos acontecimientos, cambios y desafíos que nos han dejado múltiples aprendizajes y han fortalecido nuestros valores como profesionales

POR
NEWSWEEK
EN ESPAÑOL/
REDACCIÓN

“En 15 años hemos presenciado acontecimientos, cambios y desafíos que nos han dejado múltiples aprendizajes”.

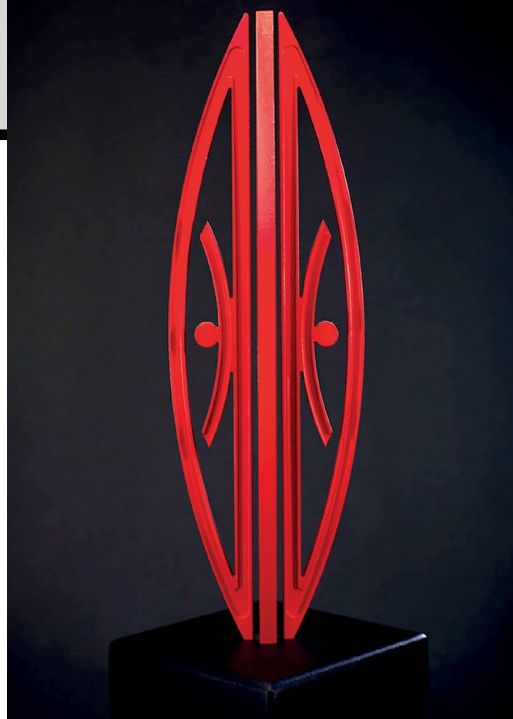
y personas”, manifestó Mónica Gómez, líder de MEM.

A su vez, miembros de la familia Tamayo y representantes de la ODART presentaron el galardón y hablaron sobre el legado del maestro oaxaqueño en el arte y la cultura mexicana.

“Este año, en que conmemoramos el 125 aniversario del natalicio del maestro, celebramos una colaboración con el sector empresarial a través del programa Mejores Empresas Mexicanas con la finalidad de seguir dando a conocer la figura de Rufino Tamayo, quien simboliza y encarna al mexicano universal que, sin renunciar a su origen e inspirado por sus raíces, busca su lugar en el mundo”, expresó Marcela Ferrer, representante de la ODART.

Además del galardón, las compañías reconocidas, así como todas las finalistas, recibieron un reporte de retroalimentación elaborado por expertos. Este diagnóstico integral compara su desempeño con el de otras empresas del sector, identifica sus principales fortalezas y brinda recomendaciones sobre prácticas de primer nivel que pueden implementar para optimizar su operación e impulsar un enfoque de mejora continua.

En la lista que presentamos a continuación aparecen las empresas que destacan por pertenecer a la categoría Platino, pues portan el distintivo MEM durante siete años o más, así como las Titanio por 15 años.



EL GALARDÓN DEL MEM inmortaliza una pieza inédita del maestro oaxaqueño Rufino Tamayo.

PLATINO:

- **Agroequipos del Valle** (Sin.)
- **Andamios Atlas** (CDMX)
- **Brochas y Productos, Alumni*** (NL)
- **Caffenio, Alumni*** (Son.)
- **Casa Cravioto** (CDMX)
- **Cerammat** (Chis.)
- **COA Soluciones Odontológicas Integrales** (Jal.)
- **CompuCAD** (Jal.)
- **Crediclub** (NL)
- **Electrodos Infra** (Edomex)
- **Finvivir** (Jal.)
- **Grupo Ceres** (Sin.)
- **Grupo Edilar** (CDMX)
- **Grupo Lucava** (Gto.)
- **Grupo Tarahumara** (Jal.)
- **Grupo Vanguardia** (Jal.)
- **Industrias Lavin de México** (Mor.)
- **Interlub / Interglass** (Jal.)
- **ISA Corporativo** (CDMX)
- **Laboratorio Avi-Mex** (CDMX)
- **Laboratorios Tornel** (CDMX)
- **Lactoproductos La Loma** (CDMX)
- **Lavartex, Alumni*** (CDMX)
- **LDM** (Son.)

- **Makymat** (Edomex)
- **Maraga** (NL)
- **Mazda Plasencia** (Jal.)
- **MexAmerik** (CDMX)
- **Mikel's** (CDMX)
- **Moto Repuestos Monterrey** (NL)
- **NaturaExtracta** (Jal.)
- **NetLogistik** (CDMX)
- **Nissan Cuautitlán - Nissan Perinorte** (CDMX)
- **Pitic** (Son.)
- **Plasencia Acueducto** (Jal.)
- **Poly Rafia** (CDMX)
- **Procesar** (CDMX)
- **Qualisys** (Son.)
- **Radec** (Jal.)
- **Ruz** (CDMX)
- **Sanilock** (NL)
- **Serdi** (Sin.)
- **Sistema Único de Autofinanciamiento** (CDMX)
- **Tenco** (Chih.)
- **Tierra y Armonía** (Jal.)
- **Unicar Plastics** (Pue.)
- **Ureia Herramientas Profesionales** (Jal.)
- **Ureia Tecnología para Vivir el Agua** (Jal.)

TITANIO:

- **CompuSoluciones** (Jal.)
- **CT Internacional** (Son.)
- **Helvex** (CDMX)

Alumni*: clasificación especial otorgada a las compañías que han excedido los criterios de elegibilidad del programa. **N**

Ingresar en este código para conocer la totalidad de las compañías galardonadas.



Explora la nueva y más genial tecnología de la feria IFA 2024 en Berlín, Alemania.



LO MEJOR DE LA FERIA IFA 2024

Conoce aquí los 15 gadgets más interesantes presentados en la feria de tecnología más importante del mundo.

N

NEWSWEEK ANALIZÓ LA TECNOLOGÍA DE punta de la IFA 2024 de Berlín, Alemania —reconocida como la mayor feria de electrónica de consumo y electrodomésticos del mundo—, y seleccionó 15 productos destacados que tienen que estar en tu radar.

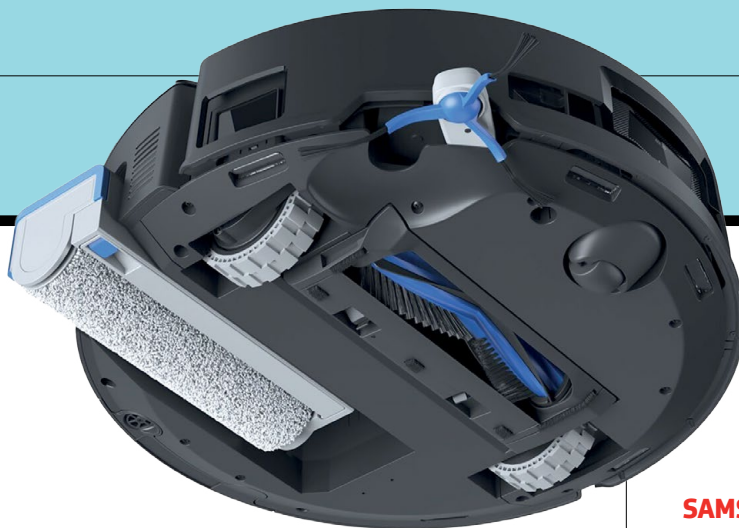
Desde nuevos drones como el Neo Selfie, de DJI, hasta la familia de robots aspiradores Deebot X8, de Ecovacs, y una gran cantidad de noticias de inteligencia artificial, vimos una amplia gama de anuncios interesantes.

Si bien se lleva a cabo en Europa, la exposición IFA es un escaparate global y la mayoría de estos productos llegarán a los estantes de la mayor parte del mundo.

Algunos de estos productos estarán disponibles para su compra en los meses siguientes mientras que otros ya debutaron. Los 15 productos que seleccionamos para esta lista incluyen audífonos, un proyector, un teléfono bastante impresionante y computadoras portátiles de renombre como Dell y Samsung.

POR
ADAM
MILLS

Ecovacs Deebot X8.
📷 → ECOVACS



FAMILIA ECOVACS DEEBOT X8

La empresa Ecovacs anunció su nueva familia de robots aspiradores Deebot X8, la cual incluye el Deebot X8 Pro. El nuevo robot de la compañía cuenta con una potencia de succión de hasta 12,900 pascales (Pa) para aspirar, lo que está a la par de una aspiradora normal. Un nuevo cepillo Zero Tangle 2.0 ayuda a evitar que la suciedad se enrede en el rodillo y el cepillo. También hay un segundo cepillo para bordes (TruEdge 2.0) para ayudar a mantener los rincones de una habitación limpios y ordenados. Cuenta con el rodillo Ozmo que aplica hasta 4,000 Pa de presión hacia abajo y 16 boquillas que rocían agua sobre el trapeador para mantenerlo limpio y adecuado mientras hace su trabajo. El nuevo modelo ofrece detección de manchas con inteligencia artificial para volver a trapear según sea necesario. También se incluye una Omni Station nueva y más pequeña. La base de operaciones del robot garantiza que el trapeador se limpie con agua caliente y se seque con aire caliente y que el depósito de agua y el cubo de basura se vacíen cuando sea necesario.



DJI Neo.
📷 → DJI

DRON SELFIE DJI NEO

Con un precio sólido y una cámara bastante capaz, el nuevo dron Neo Selfie de la marca DJI está preparado y listo para ser adoptado de forma masiva. El objetivo principal del Neo Selfie, como su nombre indica, es grabarse a uno mismo. Ya sea para uso personal o para redes sociales. Puede volar solo, lo que significa que no requiere un controlador (aunque puedes emparejarlo con el control remoto RC-N3 de DJI), con tan solo presionar un botón. Seguirá una trayectoria de vuelo predeterminada, grabará en calidad 4K a 30 fps y luego regresará a tus manos. El dispositivo, que se lanzó a escala global en la IFA, tiene un precio competitivo de 199 dólares.

SAMSUNG GALAXY BOOK5 PRO 360

Vimos muchas computadoras portátiles con tecnología de inteligencia artificial en la feria, pero uno de los productos más interesantes es la nueva Galaxy Book5 Pro 360 de Samsung. El dispositivo, que es un Copilot+ PC1 y el primero de Samsung en la nueva serie Galaxy Book5, cuenta con una variedad de funciones de inteligencia artificial que incluyen Circle to Search with Google, Chat Assist, Live Translate y Transcript Assist. Samsung dice que el software del dispositivo incluye más de 300 funciones mejoradas por IA en más de 100 aplicaciones diferentes. En cuanto al hardware, ofrece procesadores Intel Core Ultra (Serie 2), GPU ARC de Intel que mejora el rendimiento gráfico en 17 por ciento y una pantalla Dynamic AMOLED 2X con Vision Booster y pantalla multitáctil de diez puntos. También tiene un diseño delgado y liviano, lo cual es una ventaja para quienes desean hacer las cosas mientras viajan.



Samsung Galaxy Book5 Pro 360.
📷 → SAMSUNG


AURICULARES BEOPLAY H100 DE BANG & OLUFSEN

La marca Bang & Olufsen es muy conocida por sus productos de audio de lujo y los nuevos Beoplay H100 no son la excepción. Los audífonos H100 vienen con características como una interfaz táctil de vidrio resistente a rayones ubicada en el exterior de los auriculares y almohadillas de piel de cordero.

Otros lujos incluyen un soporte para Dolby Atmos, audio adaptativo que puede monitorear el ajuste de los auriculares y adaptar el sonido en consecuencia; diademas y almohadillas desmontables y audio de alta gama.

Los auriculares incluyen controladores de 40 mm que los equiparan, en cuanto a rendimiento, con los altavoces de alta gama. También admiten 96 kHz/24 bits.

Bang & Olufsen Beoplay H100.

 → **BANG & OLUFSEN**



Bloques de Nanoleaf.

 → **NANOLEAF**

BLOQUES DE NANOLEAF

La compañía Nanoleaf actualizó sus populares paneles de iluminación inteligente y los nuevos bloques son extremadamente impresionantes. Su nuevo sistema Blocks presenta paneles de bloques más gruesos y resistentes que vienen en dos tamaños.

Los paneles ofrecen una hermosa iluminación de borde a borde que ayuda a eliminar los rincones oscuros para una apariencia más cohesiva. Además, los bloques son altamente personalizables. Esto se puede hacer con estantes, paneles de luz texturizados y tableros perforados. Los tableros perforados son fantásticos si deseas acceder rápidamente a teclados o audífonos. El diseño modular te brinda mucha libertad para crear arte mural y mostrar tus dispositivos favoritos.

PLATAFORMA DE CARGA PLEGABLE MAGGO 3 IN 1 DE ANKER

Anker anunció una gran cantidad de accesorios nuevos en IFA 2024, pero el más destacado es la plataforma plegable MagGo 3 en 1.

La MagGo 3 en 1 cuenta con tres discos inalámbricos que pueden cargar un iPhone, Apple Watch y AirPods al mismo tiempo. Los discos incluyen un cargador de 15 W con certificación Qi2, un cargador de Apple Watch de 5 W con certificación Apple y un cargador Qi de 5 W donde está el puerto de entrada de alimentación USB-C.



Plataforma plegable Anker MagGo 3 en 1.

 → **ANKER**



La nube que transforma la gestión documental de su empresa.

Impulse su productividad con nuestras soluciones documentales, una galardonada gama de productos y la última tecnología para impresión de alto volumen.

Descúbrenos



MESA PURIFICADORA DE AIRE DE SWITCHBOT

La mesa purificadora de aire de la compañía SwitchBot es un purificador de aire, un cargador inalámbrico para dispositivos y una luz.

La compañía colocó una pequeña mesa encima de un purificador de aire que se puede usar para cargar dispositivos compatibles con Qi. También se puede utilizar como una mesa tradicional.

La luz debajo de la plataforma es un buen detalle que puede ayudar a iluminar la habitación y darle carácter. La luz viene en diez colores diferentes y cambia entre verde, azul y rojo según la calidad del aire. Para que no olvidemos su finalidad principal, el purificador de aire es extremadamente silencioso (20Db) y el aire pasa por tres filtros: filtro de carbón, filtro HEPA y una capa de prefiltración.

Mesa purificadora de aire SwitchBot.

 → SWITCHBOT



PROYECTOR AURA 2 DE XGIMI


La empresa Xgimi anunció una nueva versión de su proyector de alcance ultracorto denominado Aura 2. Este es más pequeño y liviano (pesa alrededor de nueve kilos) que su predecesor, lo que lo convierte en una excelente opción para quienes desean ahorrar espacio en su sala de entretenimiento.

El proyector es más brillante, 2,300 lúmenes ISO frente a los 1,800 lúmenes ISO producidos por el Aura original. Esto resulta atractivo para habitaciones donde se cuele la luz ambiental.

Según Xgimi, el Aura 2 produce imágenes de entre 90 y 150 pulgadas y el sonido proviene de cuatro altavoces u de 15W. También es de destacar que el dispositivo cuenta con una cubierta deslizante automática en la parte superior que protege del polvo y garantiza que la lente esté limpia.



Aura 2 de Xgimi.

 → XGIMI



Magic V3 de Honor.

 → HONOR

CELULAR FOLDABLE MAGIC V3 DE HONOR

El nuevo Magic V3 de la marca de celulares Honor es un teléfono plegable extremadamente delgado que llegó a Europa este verano, después de su lanzamiento en China. Desafortunadamente, el llamativo dispositivo no llegará a Estados Unidos, lo cual es decepcionante dado que es uno de los dispositivos plegables más impresionantes que hemos visto.

Lo más llamativo del celular de Honor es su delgadez. Si bien muchos dispositivos plegables, como el Galaxy Z Fold6 de Samsung, son bastante voluminosos —mide 12.1 mm cuando está plegado—, el Magic V3 mide solo 9.2 mm cuando está doblado.

Eso, combinado con características como su pantalla interior de 7.92 pulgadas (20.11 cm) y su pantalla exterior de 6.43 pulgadas (16.33 cm), una configuración de cámara triple y una batería enorme, lo hace atractivo para los compradores de teléfonos inteligentes que desean desviarse de los dispositivos tradicionales.



Acer Nitro Blaze 7.

📷 → ACER

NITRO BLAZE 7 DE ACER

En la IFA 2024 las empresas presentaron varios competidores del popular dispositivo de videojuegos Steam Deck, pero el más destacado para nosotros es el Nitro Blaze 7 de Acer.

El Nitro Blaze 7 es la primera incursión de Acer en el segmento de los videojuegos portátiles y ofrece algunas características sorprendentes. La computadora de mano tiene una pantalla de 1080p de 7 pulgadas con una frecuencia de actualización variable. La compañía dice que actualiza a 144 Hz más rápido, lo que debería brindar una experiencia de juego fluida.

Hay dos puertos USB4 y uno de ellos está situado en la parte inferior del dispositivo. No tiene panel táctil ni botones de retroceso como otros dispositivos portátiles. En el interior hay un chip Ryzen 7 8840HS, 16 GB de memoria de 7500 MT/s, una batería de 50 vatios-hora y hasta 2 TB de almacenamiento SSD.



SMARTPHONE 50 NXPAPPEL 5G DE TCL

El nuevo teléfono inteligente 50 Nxtpaper 5G, de la gama media de la marca TCL, cuenta con una pantalla mate que la hace más agradable a la vista.

El dispositivo cuenta con un botón que lo coloca en algo que TCL llama "modo de tinta máxima". Cuando se usa el control deslizante, el 50 Nxtpaper 5G se pone en un modo monocromático que es muy similar a la tinta electrónica.

Con este modo activado, la duración de la batería se extiende (TCL dice que puede durar hasta siete días), las notificaciones se silencian y los iconos de las aplicaciones cambian para imitar el estilo de la tinta electrónica. Hay una pantalla de 1080p de 6.8 pulgadas con frecuencia de actualización de hasta 120 Hz, cámara principal de 108 megapíxeles, conectividad 5G, y 512 GB de almacenamiento.

TCL 50 Nxtpaper 5G.

📷 → TCL

Auriculares SoundForm Isolate con cancelación de ruido de Belkin.

📷 → BELKIN

AURICULARES SOUNDFORM ISOLATE DE BELKIN

La compañía Belkin anunció actualizaciones de sus auriculares SoundForm en Alemania y el producto destacado son los nuevos SoundForm Isolate de bajo costo. Son supraaurales e inalámbricos y también tienen la función de cancelación de ruido activa.

Además, los SoundForm Isolate incluyen un modo de transparencia Hear-Thru y una pista de relajación incorporada que "se reproduce en bucle para momentos en los que necesitas desconectarte aún más del ruido externo". Los audífonos cuentan con controladores de 40 mm, 60 horas de duración de batería (40 horas con la cancelación de ruido activada) y controles táctiles.





Reolink Atlas PT Ultra.

📷 → REOLINK

CÁMARA REOLINK ATLAS PT ULTRA

La nueva Atlas PT Ultra de Reolink es una cámara de seguridad extremadamente impresionante que se puede instalar prácticamente en cualquier lugar y no requiere ningún tipo de suscripción. La Atlas PT Ultra es la primera cámara que funciona con baterías de Reolink. No necesita una toma de corriente y puede grabar continuamente durante días gracias a una enorme batería de 20,000 mAh. El video 4K se captura en una tarjeta microSD en lugar de en la nube. Esto se hace a 15 fps a través de la lente gran angular del dispositivo. La cámara puede girar (90 grados verticalmente, 355 grados horizontalmente) y la visión nocturna a todo color es una ventaja que se agradece. También hay audio bidireccional.

AI SYNC BOX 2 DE GOVEE

La nueva AI Sync Box 2 de Govee es el último producto de retroiluminación ambiental para TV de la compañía Govee. La Sync Box 2 ofrece iluminación de juegos instantánea e inteligente para PC y consolas de videojuegos. El dispositivo produce efectos de iluminación inmersivos que responden a tu juego con inteligencia artificial. Por ejemplo, puede reconocer sucesos del juego como victorias, uso de ciertos elementos y daños. Admite HDMI 2.1 y resoluciones de hasta 8K a 60 Hz o 4K a 120 Hz.



Govee AI Sync Box 2.

📷 → GOVEE



DELL XPS 13

Dell presentó la última actualización de su popular computadora portátil XPS 13 en la IFA 2024 y atraerá a aquellos que desean una computadora con una batería de larga duración. La nueva versión de la XPS 13 presenta el procesador Core Ultra actualizado de Intel (anteriormente conocido como Lunar Lake). Dell dice que la actualización brindará a los usuarios hasta 26 horas de transmisión de Netflix en 1080p con 150 nits de brillo. Esto es más que las 18 horas que anteriormente brindaba. Ten en cuenta que esto es para el modelo con FHD+ de menor resolución (1900 x 1200) y no para el modelo OLED tándem, que debería brindar 14 horas. También deberíamos ver experiencias de juego e inteligencia artificial mejoradas gracias a la actualización del procesador y una NPU (unidad de procesamiento neuronal) más potente. 📺

Dell XPS 13 (2024).

📷 → DELL

PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK

DURANIA

Durango en el epicentro de la Inteligencia Artificial

Frena la migración de
**profesionistas
talentosos**

Fortalece en nuestras
Universidades el aprendizaje
**de la Inteligencia
Artificial**

DURANIA CENTRO DE INNOVACIÓN TECNOLÓGICA



Conoce más aquí



2022 DURANGO 2028
GOBIERNO DEL ESTADO

2024
EL AÑO DE
DURANGO

LA BUAP CELEBRA 25 AÑOS DE REGIONALIZACIÓN

Hoy cuenta con cinco complejos regionales que ofertan 50 opciones profesionales





➤ **CON LA CONVICCIÓN** de llevar educación superior de calidad al interior del estado, además con pertinencia social, la BUAP inició su proceso de regionalización hace 25 años en Tehuacán, donde se ofreció la primera licenciatura: Medicina. Hoy, la institución tiene presencia en gran parte del territorio poblano con cinco complejos regionales que en conjunto ofertan 50 opciones profesionales.

Durante el evento para conmemorar este hecho en el Complejo Regional Sur, con sede en Tehuacán, la Rectora María Lilia Cedillo Ramírez celebró que este proyecto hoy rinde frutos, lo que se refleja en la calidad de vida de muchos egresados.

“Admiro el trabajo de cada uno de ustedes y recuerdo su desarrollo: cómo se inauguró el primer edificio de este complejo y cómo ha cambiado la vida de Tehuacán, al brindarles a los jóvenes la oportunidad de estudiar sin abandonar su comunidad: ese es el impacto más grande. En segundo término, los beneficios indirectos, los empleos generados y el desarrollo económico alrededor de un campus. Ahora los chicos se quedan aquí y contribuyen con su comunidad. Este fue el primer complejo regional; el ejemplo a seguir para los otros”, expresó.

A pesar de las dificultades, refirió que los campus regionales siempre tendrán el acompañamiento de la Rectoría, para atender sus necesidades y lograr las metas trazadas. Allí, anunció la construcción del edificio para la preparatoria y la conclusión de la cafetería.

“Sigamos haciendo de este Complejo Regional Sur lo que es: ejemplo y motivo de inspiración para los universitarios”.

Por su parte, el vicerrector de Docencia, José Jaime Vázquez López, recordó que en 1999, con la apertura de la primera sede regional, en Tehuacán, hubo 650 aspirantes; hoy ocho de cada 10 nuevos estudiantes de la BUAP son de los complejos regionales. Así también, de unos cuantos salones, pasaron a ocho edificios y posteriormente otros espacios más.

El fruto de aquel esfuerzo se refleja en alumnos destacados nacional e internacionalmente; además se disminuyó la migración y se fomentó la participación en proyectos de emprendimiento, logrando que ahora la universidad sea un referente, enfatizó.

En su intervención, el director del Complejo Regional Sur, Rafael Hernández Oropeza, comentó que en el proyecto de acercar la educación al interior del estado participó un gran equipo. “Hoy somos cinco complejos regionales con presencia en diversos municipios, trabajando a favor de la educación”.

Al finalizar el acto protocolario se entregaron 82 reconocimientos a personal administrativo por 15 a 25 como seis más para yeron a la regiona-

**POR
REDACCIÓN**

docente y administrativos por años de labor, así como a quienes contribuyeron a la regionalización de la BUAP.

Ocho de cada 10 nuevos estudiantes son de los campus regionales



DURANTE EL EVENTO para conmemorar este hecho en el Complejo Regional Sur, con sede en Tehuacán, la Rectora María Lilia Cedillo Ramírez celebró que este proyecto hoy rinde frutos, lo que se refleja en la calidad de vida de muchos egresados.

DESCENTRALIZACIÓN ACADÉMICA

Para acercar los beneficios de la educación media superior y superior a todas las regiones del estado, la BUAP estableció la primera Unidad Regional en Tehuacán en 1999, con la Licenciatura en Medicina en la Plaza Tehuacán. Un año después se incorporaron otras carreras y el campus se trasladó en 2003 al sur de la ciudad en un lugar propio. De unos cuantos salones, pasaron a ocho edificios y otros espacios.

El esfuerzo institucional de ofrecer planes de estudio en el interior de la entidad, se reflejó en el arraigo de los jóvenes en sus lugares de origen, planes de estudio que responden a las vocaciones productivas de cada zona y en el fortalecimiento de la economía y desarrollo de los municipios.

Desde entonces, la BUAP ha instaurado diversos campus, los Complejos Regionales Centro, Mixteca, Nororiental, Norte y Sur. De acuerdo con el Anuario Estadístico Institucional 2023-2024, el Complejo Regional Centro imparte 11

licenciaturas, con presencia en los municipios de San José Chiapa, Acatzingo, Tepeaca, Acajete, Tecamachalco y Los Reyes de Juárez.

El Complejo Regional Mixteca ofrece nueve carreras en las sedes de Atlixco, Chiautla de Tapia e Izúcar de Matamoros. El Complejo Regional Nororiental tiene presencia en Libres, Zacapoaxtla y Teziutlán con nueve licenciaturas y un Profesional Asociado en Imagenología.

En el Complejo Regional Norte se imparten ocho licenciaturas en los municipios de Tetela de Ocampo, Chignahuapan, Huauchinango y Zacatlán. Mientras que el Complejo Regional Sur, con sede en Tehuacán, cuenta con 11 planes de estudio de licenciatura y un Profesional Asociado en Imagenología.

En el nivel medio superior, la BUAP tiene siete unidades académicas en Puebla y dos regionales; así como 23 extensiones o sedes en los cinco complejos regionales, en las modalidades de bachilleratos generales y tecnológicos ■



**ZONA
MACO.
FEBRERO.
5 - 9 | 2025**

**LA FERIA DE ARTE
EN LATINOAMÉRICA.
CIUDAD DE MÉXICO**

CENTRO CITIBANAMEX

**ABIERTO AL PÚBLICO | BOLETOS:
www.zsonamaco.com | [@zonamaco](https://twitter.com/zonamaco)**



GUANAJUATO

GOBIERNO DE LA GENTE



Es una iniciativa que refleja el compromiso del Gobierno del Estado de Guanajuato con el desarrollo y la prosperidad de sus ciudadanos.

A través de la colaboración entre dependencias gubernamentales, universidades, marketplaces y organismos internacionales, busca fortalecer el crecimiento de sectores productivos clave, promoviendo un progreso equitativo y sostenible.

Fomentando la innovación, la competitividad y dotando a los productores locales de las herramientas necesarias para diversificar sus mercados, buscamos mejorar la calidad de vida de la gente y generar un impacto positivo en sus comunidades.



cofoce.guanajuato.gob.mx



COORDINADORA DE FOMENTO AL COMERCIO EXTERIOR

El mejor Hospital de México

2021 - 2024

medicasur.com.mx

Reconocidos como el No.1 en México en el Ranking
Newsweek Statista "Worlds Best Hospitals", 2021- 2024.

UNAM 845481 | COFEPRIS 243300201A0816

