

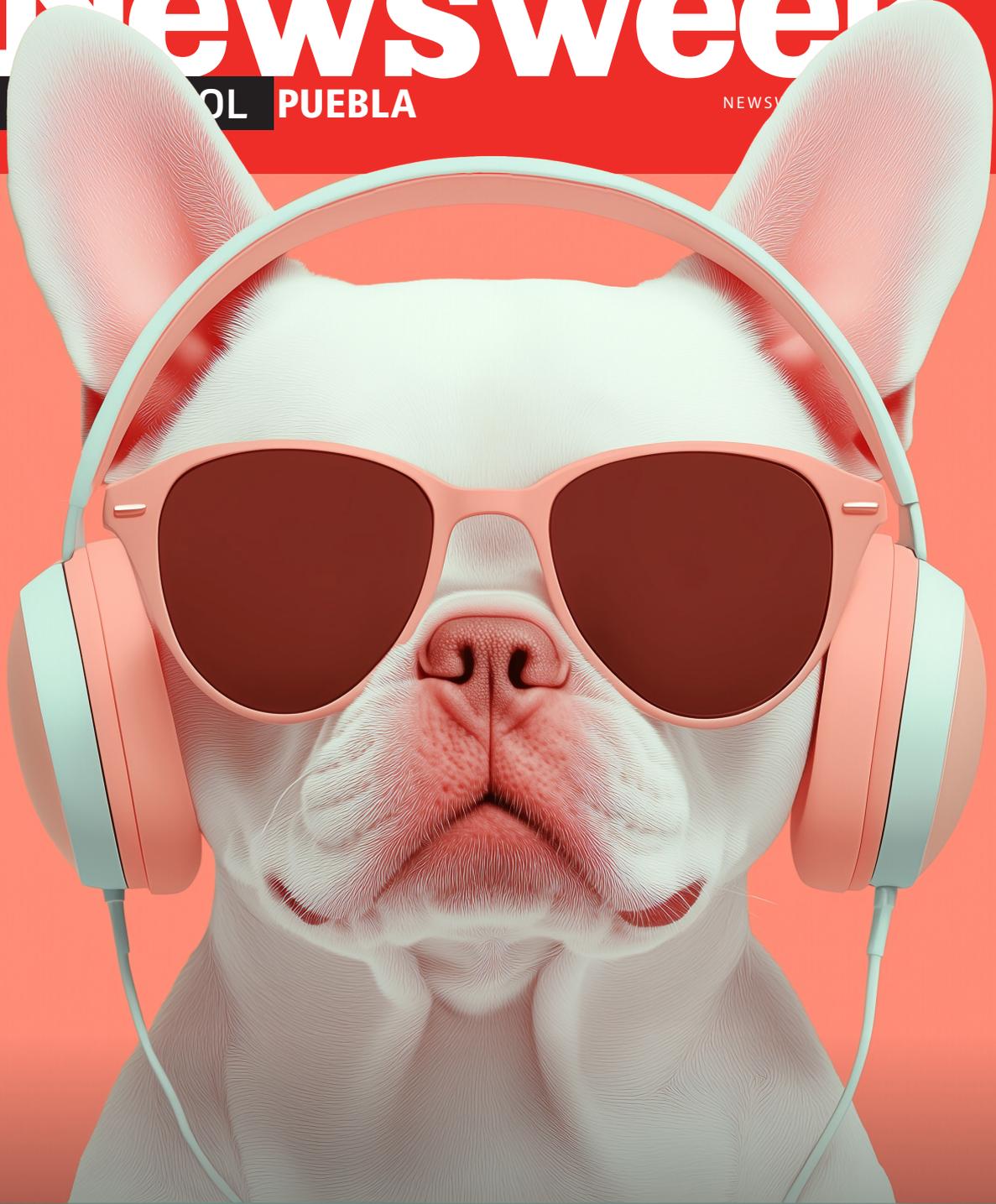
ADemás: **CU 2**, un año de ser una realidad

JULIO 2025

Newsweek

OL PUEBLA

NEWS



ARGENTINA \$31.00 BOLIVIA BS25.00 CHILE \$2130.00 COLOMBIA \$8.900.00 COSTA RICA ₡1900.00 ECUADOR \$4.00
EL SALVADOR 31.00 GUATEMALA Q27.00 HONDURAS L75.00 MÉXICO \$40.00 NICARAGUA C\$95.00 PANAMÁ \$3.50
PARAGUAY ₡16.500.00 PERÚ S/11.00 PUERTO RICO US\$3.50 REP. DOMINICANA RD\$157.00 URUGUAY \$87.50 EE. UU. \$5.00

07



MX\$40

PETFLUENCERS:

CUANDO EL CONTENIDO GENERA UN CAMBIO



Durango se convierte en el **NUEVO POLO INDUSTRIAL** del norte de México

El Gobierno del estado de Durango y el Gobierno Federal firmaron el proyecto que impulsa el desarrollo económico y la inversión en Durango.

**550 hectáreas estratégicas con acceso a carreteras
y ferrocarril hacia EE.UU. y Canadá.**

**35 proyectos industriales en puerta, entre ellos
el data center más grande de América Latina.**

**Estímulos fiscales para fomentar inversión,
empleo e innovación.**

***¡Durango avanza firme hacia
un futuro próspero y competitivo!***





PRINCIPALES

4

EN INFOCUS

CONSECUENCIAS DEL ATAQUE

PORTADA:
ADOBE STOCK / IAG



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

8

PETFLUENCERS CON PROPÓSITO: CUANDO EL CONTENIDO GENERA UN CAMBIO

26

LA NUEVA OLA EN LOS VIAJES DE PLACER

Las vacaciones en yate son cada vez más populares. La demanda crece entre quienes buscan vivir experiencias de lujo que puedan compartir con amigos y familiares.

SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Portada

8 Petfluencers con propósito: cuando el contenido genera un cambio



14 Entre ladridos y ronroneos: el consuelo peludo que resguarda la salud mental

18 Mascotas 2.0: gadgets para cuidar a los guardianes de casa

22 Cómo reducir el impacto de nuestras mascotas en la pérdida de biodiversidad

Horizontes



26 La nueva ola en los viajes de placer

34 Los nuevos talentos en la oficina



37 Batalla espacial

Salud

38 Alineación alphabiótica: la técnica que puede aliviar el dolor físico, emocional y mental en minutos

42 Los tóxicos ambientales que más afectan tu sueño

44 Prevenir un segundo accidente cerebrovascular es el reto tras sobrevivir al primero

Educación



46 Ciudad Universitaria 2, un año de ser una realidad; referente en innovación científica y formación de alta especialidad



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

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director general adjunto _ Miguel Ángel Jaime
Directora editorial _ Camila Sánchez Bolaño
Coordinador editorial _ Joel Aguirre A.
Diseño editorial _ Abraham Solís Saldaña
Reporteros y editores web _ Luis Baylón y Kenia Hernández Rivera
Redes sociales _ Paloma Corvera y Andrea García
Traducción _ Anette Agraz
Colaboran en esta edición _ Christopher David Anderson, Eileen Falkenberg-Hull, Nayeli García Ramírez, Lauren Giella, Didi Kirsten Tatlow, Jessica Nasser

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN DE NEWS FOR AMERICA LLC

NEWSWEEK MAGAZINE
PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC

EDITORA GLOBAL EN JEFE _ Jennifer H. Cunningham
EDITORA ADJUNTA _ Diane Harris
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA _ Chris Roberts
VICEPRESIDENTA DIGITAL _ Laura Davis
DIRECTORA DE OPERACIONES _ Melissa Jewsbury
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES _ Josh Hammer

NEWSWEEK (ISSN 0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 6TH 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 Galerías, 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 investiga 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. 29, no. 7, JULIO 2025 © 2025
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

¿QUÉ PUEDE REALMENTE HACER AHORA LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

Con tanta expectativa sobre cómo esta rama de la informática cambiará el mundo, pero sin muchos éxitos concretos, aquí tienes seis lecciones que puedes aplicar.



Entérate
de los temas
de relevancia.
Ponemos las
noticias al alcance
de tu mano.

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden
mejor si estamos informados
adecuadamente.



Newsweek en Español



@NewsweekEspanol



@newsweekespanol



@newsweekespanol

In Focus

EN LAS IMÁGENES





TEL AVIV, ISRAEL

CONSECUENCIAS DEL ATAQUE

Equipos de rescate israelíes revisan los escombros en una zona residencial de Tel Aviv, el 16 de junio, después de que Irán lanzara una ofensiva con misiles que causó 24 muertos y más de 500 heridos. Teherán lanzó la oleada de ataques en represalia a las embestidas israelíes contra instalaciones nucleares iraníes el 13 de junio, las cuales causaron la muerte de 78 personas y más de 320 heridos. Israel describió su operación del 13 de junio como una campaña militar “preventiva” destinada a neutralizar lo que denominó una amenaza nuclear existencial planteada por Irán.

📷 → ALEXI J. ROSENFELD

TEHERÁN, IRÁN

EL LLANTO IRANÍ

Un grupo de mujeres llora, el 26 de junio, durante el funeral de soldados iraníes fallecidos en los ataques israelíes. Un alto al fuego entre los dos países archienemigos entró en vigor el martes 23, tras 12 días de guerra. En los bombardeos israelíes murieron destacados comandantes de las fuerzas armadas, entre ellos, mandos de los Guardianes de la Revolución, el ejército ideológico de la República Islámica. También pereció una década de científicos del programa nuclear iraní.

📷 → AFP



CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS

PROTESTA ENÉRGICA

Una mujer lleva un pañuelo con el lema "Ningún ser humano es ilegal", en una marcha en Los Ángeles, el 18 de junio, para pedir solidaridad con los inmigrantes. La marcha se produjo tras las protestas y enfrentamientos con agentes del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) por las continuas redadas y el despliegue de la Guardia Nacional por parte del presidente Donald Trump. Stephen Miller, su subjefe de gabinete, ha declarado que los agentes del ICE realizarán un mínimo de 3,000 arrestos al día.

📷 → MARIO TAMA





AHMEDABAD, INDIA

DUELO POR EL ACCIDENTE

Dabu Patni, angustiada, recibe consuelo de su familia, el 15 de junio, mientras esperan el traslado del cuerpo de su hermano de 14 años, Akash, vendedor de té, fallecido en el accidente del Boeing 787 de Air India tres días antes. El vuelo 171, con 242 personas a bordo, se dirigía de Ahmedabad a Londres cuando se estrelló en el barrio de Meghani Nagar, causando la muerte de 241 personas a bordo y 34 en tierra.

📷 → RITESH SHUKLA



CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO

LA FURIA DE TLÁLOC

El Viaducto Río de la Piedad, una de las arterias principales de la Ciudad de México, luce inundado y con autos flotando, luego de una poderosa tormenta que azotó a la capital mexicana el 2 de junio. Durante todo el mes de junio las fuertes lluvias han provocado inundaciones, encharcamientos, caída de árboles, afectaciones a las casas, el desbordamiento de ríos y el colapso del sistema de drenaje en distintos puntos del país.

📷 → CUARTOSCURO

PETFLUENCERS CON PROPÓSITO: CUANDO EL CONTENIDO GENERA UN CAMBIO

Mister Pepo y Totopo, lejos de ser simples mascotas, encarnan una nueva generación de pet influencers que no solo entretienen: también sanan heridas emocionales, inspiran y despiertan conciencia sobre el bienestar animal.

ALAS SIETE DE LA MAÑANA el transporte público se convierte en una galería de pantallas. Mientras la ciudad apenas abre los ojos, cientos de personas suben a los vagones con el celular en la mano; algunos revisan noticias y otros espían historias ajenas. En ese desfile digital, los protagonistas ya no siempre son humanos. En lugar de rostros maquillados o cuerpos atléticos, aparecen perros disfrazados, gatos malhumorados, conejos que modelan y cerditos que bailan. Hoy en día las redes se rinden ante los petfluencers, criaturas que no solo enternecen, también imponen estilo, carisma y una mayor conciencia sobre el bienestar animal. Y entre

—
POR
**KENIA
HERNÁNDEZ RIVERA**

esa “fauna virtual”, un personaje alado irrumpe con autoridad.

Desde Chacabuco, una urbe de calles tranquilas a 220 kilómetros de Buenos Aires, Argentina, Mister Pepo impone su ley. Tiene 18 años, plumas relucientes, un pico curvo y un carácter que no acepta contradicciones. En su casa nadie se sienta en su mesa. Ese rincón, reservado exclusivamente para él, representa más que un capricho: es el centro de operaciones de una celebridad con alas. Tan solo en Instagram suma 136,000 seguidores y en TikTok, cerca de 200,000.

La historia del loro Pepo es tan emotiva como inesperada. Su anterior dueño, aquejado por una enfermedad degenerativa, ya no podía cuidarlo. Fue cuando Martín Merlo y su madre, Alicia, decidieron abrirle las puertas de su hogar y también de su corazón. Aunque al principio era agresivo y desconfiado, bastaron

cinco días para que se subiera por primera vez al hombro de Martín —a quien en videos llama “papá”— y comenzara una relación inseparable.

“Mi mamá conocía a la familia anterior de Pepo. Ellos vivían entre Palermo y Caballito, dos barrios de Buenos Aires. Fue la hija quien, tras un viaje, nos trajo al ave y así llegó a nuestras vidas en 2021. Apenas dos meses después de que nos lo dio, el dueño original falleció. Decidí conservar el nombre que ya tenía; solo en redes sociales le agregué el ‘Mister’. Cada año celebramos su cumpleaños el 8 de abril”, cuenta Martín Merlo en entrevista con *NW Noticias*.

Y agrega a la conversación: “Pepo había vivido siempre en jaula, pero a mí no me gusta tener animales encerrados. Lo primero que hice cuando llegó fue poner la pajarera en el suelo y abrirla. Durante los primeros tres días no quiso salir, quizá por miedo



FOTO: ADOBE STOCK

o desconfianza, pero al cuarto ya se animó a subirse al techo, y para el quinto empezó a explorar su entorno. Recuerdo bien el momento en que se animó a salir por completo: tomé la jaula y la aventé. Él soltó una risa y vino directo a mi hombro. Desde ese día surgió nuestra amistad”.

DE UN VIDEO ACCIDENTAL AL ESTRELLATO: LA HISTORIA DE MISTER PEPO

MARTÍN AFIRMA QUE DEJA AL loro parlanchín andar libremente por la casa; además de su mesa, tiene sus sillones exclusivos. En la plática nos muestra un control remoto que ya no tiene botones porque Pepo los muerde. “No lo retamos, está en su hogar y es parte de la familia”, asegura el joven de 35 años.

Lo que comenzó como una convivencia cotidiana se volvió viral casi por accidente. En abril de 2022 Martín subió un video en TikTok donde Pepo, mientras come una flor de un jarrón, responde a un regaño de Alicia con un inesperado: “¡Vieja loca!”. El video explotó con medio millón de vistas en una hora. Así nació oficialmente el canal de Mister Pepo, ahora un *petfluencer* que recibe mensajes de México, Colombia, Argentina y otros países como si fuera un viejo amigo. Algunos incluso le agradecen por mejorarles el día.

“Te amo, Pepito”, dice una seguidora. Pepo, sin embargo, no responde. Solo observa desde su trono doméstico mientras su dueño, detrás del celular, se encarga de grabarlo y subir el próximo episodio de su reino. Pero a diferencia de otros *petfluencers*, este animal vertebrado no actúa para la cámara. Merlo insiste en que no lo fuerza ni lo persigue con su dispositivo.

“Simplemente hago lives (videos en directo) todos los días en TikTok y Kick (una plataforma de transmisión en vivo) y, si surge algo espontáneo, lo recorto para las redes, pero nunca lo obligo”, añade. Cada día transmiten durante el almuerzo o cena. Pepo aparece cuando quiere; se ríe, habla, canta, grita, pide comida y si no está de humor, simplemente se queda tranquilo.

ALGUNOS VETERINARIOS ADVIERTEN

sobre posibles casos de explotación animal cuando se antepone el contenido viral al bienestar de la mascota.

“NO ME INTERESA USARLO PARA GANAR DINERO”

“TRATO DE HACER DOS TRANSMISIONES al día, alrededor de cuatro horas en total, porque también tengo mi vida. No hay un tema particular, cuando vengo a comer con mi madre inicio grabación y Pepo no es forzado a posar o actuar. Él tiene su ración de comida, pero luego se acerca a mi plato y me quita la milanesa de la boca, esas acciones son las que recorto y subo a las redes, por ejemplo”, apunta.

Aunque las marcas han tocado la puerta, Martín ha rechazado todas las propuestas comerciales. Insiste en que lo más importante no son los *likes*, sino el mensaje: “No me interesa usarlo para ganar dinero. Esto lo hacemos por gusto. Queremos que la gente entienda que un loro no es un adorno ni un juguete; requieren mucho cuidado y amor”. Tampoco se considera famoso. “No soy de salir mucho, soy muy casero, pero sí cambió mi vida. La energía de esta casa es otra desde que llegó Pepo”.

No obstante, Martín Merlo, que se dedica a las finanzas y el boxeo en sus ratos libres, no descarta colaborar en campañas con causa, especialmente aquellas que beneficien a los animales. Su amor por ellos va más allá de las redes. “Yo freno hasta por las palomas en la calle”, concreta con una sonrisa.

TOTOPO, EL PERRO SOCIABLE QUE DESFILA JUNTO A GRANDES ARTISTAS

AL NORTE DEL CONTINENTE, PERO AL centro-oeste de México, otro *pet influencer* de nombre Totopo genera contenido con causa. Además de portar gafete por ser parte del comité organizador del Festival Internacional del Cine en Guadalajara (FICG), es



MISTER PEPO IMPONE SU LEY. Tiene 18 años, plumas relucientes, un pico curvo y un carácter que no acepta contradicciones.

vocero y embajador de buena voluntad en asociaciones enfocadas en el cuidado animal, según relata a este medio su dueña y “mamá adoptiva”, Daniela Laguna.

Totopo —nombre inspirado en los sabores de Jalisco y por su pelaje dorado como una tortilla crujiente— tenía apenas cuatro meses cuando conoció el abandono. Su historia, como muchas otras, comenzó mal: nació para ser vendido, fue el último de la camada, y no recibió atención ni cariño, hasta que Daniela lo encontró en redes sociales. Estaba desnutrido y con los ojos tristes, pero algo en su mirada la enterneció.

“Le mandé mensaje a la persona y le dije: ‘Quiero ser la mamá de ese perrito’”, recuerda en entrevista. Lo llevó al veterinario, le compró alimento especial y lo cuidó hasta verlo convertido en una gran bola de pelos saludable y vivaz. Totopo empezó a ser parte de su día a día; viajaba con ella, corría por la playa, exploraba el campo, conocía nuevas ciudades... Pronto también la acompañó a su trabajo en la Cineteca de Guadalajara, donde se ganó el corazón de todos.

“Tenía ya cuatro años con ‘Toto’ —como le dice de cariño por la banda de rock Toto y por el perrito de El Mago de Oz— cuando empecé a trabajar en la Cineteca, en donde sucede una vez al año el FICG. Sabía que las oficinas eran *pet friendly* (lugares que permiten la estancia de mascotas); pregunté si podía llevar a mi perro, aunque fuera grande, y me contestaron que sí. Incluso quienes temían a los perros, después de conocerlo, empezaron a sanar heridas del pasado”, dice la mujer de 29 años originaria de Hermosillo, Sonora, quien actualmente radica en Jalisco,

y aclara que entre los posibles nombres para su hijo peludo perfilaba Tequila.

Llevaba un par de meses yendo a la oficina, cuando a Toto le dieron su gafete. Al ser Daniela diseñadora del área de comunicación de la Cineteca, empezaron a incluir a su mascota en dinámicas de redes sociales, por ejemplo, para San Valentín y Halloween.

“Queremos que la gente entienda que un loro no es un adorno ni un juguete; requiere mucho cuidado y amor”.

“En ese momento tenía sus redes inactivas, que eran más para familiares y amigos cercanos. Cuando llegó la edición 39 del Festival de Cine, en 2024, me comentaron: ‘Oye, quiero que Totito esté en la alfombra roja’, entonces le compré un *smoking* y su moño para que fuera de gala. Ante esa noticia, una de mis compañeras me sugirió reactivar su Instagram y no me pareció mala idea. Realmente no pensé que fuera a gustar tanto el contenido”, pormenoriza.

Una de las primeras figuras del mundo artístico con quien Toto se tomó foto fue el rapero y compositor español C. Tangana. Actualmente en su perfil, @totopos_world, también tiene otras capturas con el presentador mexicano Héctor Trejo y los actores Ruy Senderos y Diego Calva, este último conocido por protagonizar *Babylon* (2022) y *El secreto del río* (2024).

“LOS PERRITOS Y DEMÁS ANIMALITOS TIENEN UNA VOZ, AUNQUE NO PUEDAN HABLAR”

Y PARA LA EDICIÓN 2025 DEL FICG, LA participación de Totopo no fue una excepción. En uno de los videos promocionales de la Cineteca se observa al canino ofreciendo información del evento cultural que se llevó a cabo del 6 al 14 de junio; gran parte de los comentarios fueron destinados al *petfluencer* de cuatro patas. “El más hermoso de los cinéfilos”, escribió una seguidora. “¿Estará en el Festival de Cine? Quiero saludarlo”, remató otra.

Aunque Toto es un micro *pet influencer*, por registrar cerca de 1,000 seguidores, ya ha colaborado con tiendas, algunas enfocadas en lociones para mascotas y chips localizadores, y hasta con el equipo de beisbol Charros de Jalisco. Sin embargo, en palabras de Daniela, solo aceptan colaboraciones con marcas locales y comprometidas a fin de contribuir a la economía circular.

“Hasta ahora no hemos tenido una colaboración pagada, solamente intercambio de producto por mención como pecheras, bandanas y champús. Lo que sí me fija es que sean marcas locales y tengan los mismos valores que quiero transmitir como consumidora”, afirma.

Para su dueña, Totopo es más que un creador de contenido. Entendió que la historia de su border collie podía inspirar. Su perfil de Instagram, además de incluir videos y fotos de su vida cinéfila, también resulta un espacio de conciencia: ahí promueve la adopción responsable, apoya asociaciones como Mexicanes y Patitas de Ayuda, y participa en marchas en defensa del bienestar animal.

“Queremos ayudar a la comunidad; los perritos y demás animalitos tie-

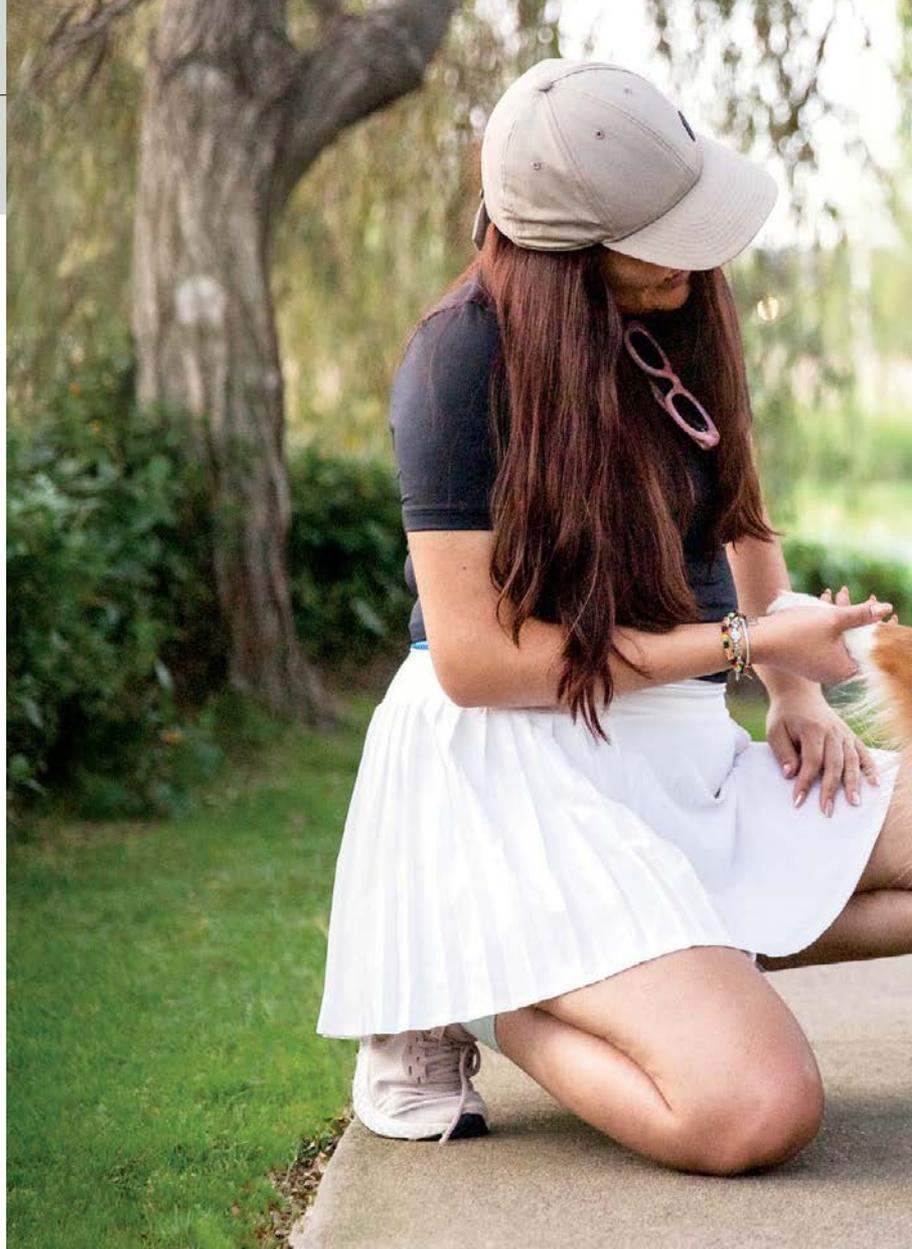
nen una voz, aunque no puedan hablar. Mexicanes apoya a tres refugios diferentes en el área metropolitana de Guadalajara: Tlaquepaque, Tlajomulco y El Salto. La colaboración fue para invitar a donar. En tanto, Patitas de Ayuda es más específica a la raza de Toto, aunque de igual manera abarca otras. Con esa última asociación marchamos una vez al año, será nuestra segunda ocasión”, explica.

La diseñadora se refiere a la “Marcha Rose por los Border Collie”, una manifestación que busca generar conciencia sobre la responsabilidad que implica tener un perro de esta raza. “Es una de las más abandonadas porque son animales con muchísima energía, perros de trabajo que necesitan estar en constante actividad”, dilucida desde una videollamada.

Al final, deja claro que su intención no es volverse famosa ni monetizar su cariño. Lo único que desea es ayudar a través del contenido que juntos suben. Toto tiene ahora seis años y vive una vida plena. Su historia demuestra que incluso quienes comienzan en el abandono pueden encontrar un hogar y convertirse en luz para otros.

UN FENÓMENO SOCIAL EN ASCENSO

ADEMÁS DE PEPO Y TOTO, LA TENDENCIA de los *petfluencers* ha logrado llegar hasta el sitio Récord Guinness, como Nala Cat, una gatita famosa que obtuvo ese reconocimiento por ser la felina con más seguidores en Instagram: un total de 4 millones 215,466. Pero no es la única. Jiffpom, un pomerania color miel con apariencia de peluche, acumula 9 millones de seguidores en la misma plataforma, posicionándose como



una de las mascotas más populares en internet.

Le sigue de cerca Doug the Pug, un carismático perro con 3.5 millones de seguidores, que ha posado junto a elencos de series como *The Big Bang Theory* y *Stranger Things*, y celebridades de la talla de Justin Bieber, Billie Eilish, Shakira, Dua Lipa, Joe Jonas y Dolly Parton. Incluso este amigo peludo de nariz chata fue nombrado por *Forbes* como la segunda mascota más influyente en 2018 y ganó dos premios People's Choice Awards por Animal Star en 2019 y 2020.

De acuerdo con páginas de mercadotecnia, la tendencia de los *petfluencers*

“Incluso quienes temían a los perros, después de conocer a Totopo empezaron a sanar heridas del pasado”.



A diferencia de los influencers tradicionales, los animales no fingen ni actúan, y su naturalidad encanta a la gente.

las ‘cinco libertades’, porque tienen un gran impacto en la opinión pública y pueden influir en la forma en que las personas perciben y tratan a los animales. Estas son: libertad de hambre y sed, libertad de incomodidad; de dolor, lesiones o enfermedad; libertad para expresar comportamientos naturales; y libertad de miedo y angustia”, explica a *NW Noticias* Paula Trejo, médica veterinaria y gerente de credibilidad en Mars Pet Nutrition México.

—¿Puede afectar la salud o el comportamiento del animal el hecho de ser expuestos constantemente a cámaras o situaciones poco comunes? —preguntamos.

—Depende de la educación que le haya dado su tutor o el tipo de contenido que graben, ya que el uso de luces, cámaras, sonidos fuertes y ambientes inusuales pueden llegar a generar estrés. Es importante conocer a tu mascota para detectar señales y así poder detenerse en el momento en que no se sienta cómoda.

“Toda actividad que incluya a la mascota debe incluir el cuidado de un veterinario. Estos profesionales los mantendrán informados de los avances tecnológicos y, por su puesto, ayudarán a controlar y aliviar los problemas de salud de sus animalitos”, concluye. ■

ers sigue en ascenso. A diferencia de los *influencers* (influentes) tradicionales, los animales no fingen ni actúan con estrategia. Su naturalidad encanta a la gente. Lo anterior, aunado a que cada vez menos personas quieren tener hijos. De acuerdo con el sitio *Psychology Today*, 72 por ciento de las mujeres *millennials* (nacidas entre 1981 y 1996) sin hijos afirman explícitamente que prefieren la compañía de su mascota a la de un niño.

Los veterinarios tienen opiniones divididas sobre este fenómeno en cuestión. Algunos ven positivamente la influencia de estos perfiles para promover el cuidado responsable de

EL PERFIL DE INSTAGRAM DE TOTOPO también promueve la adopción responsable y la defensa del bienestar animal.

mascotas y la educación sobre salud animal, especialmente entre audiencias más jóvenes. Otros, sin embargo, alertan sobre el riesgo de información falsa difundida por perfiles no especializados, así como de posibles casos de explotación animal cuando se antepone el contenido viral al bienestar de la mascota.

“Es importante que sus dueños manejen los cinco principios de bienestar animal, también conocidos como



EL APEGO EXCESIVO A LOS ANIMALITOS puede llevar a riesgos como el aislamiento social, lo cual también se refleja en la mascota y crea dificultades de comportamiento.

ENTRE LADRIDOS Y RONRONEOS: EL CONSUELO PELUDO QUE RESGUARDA LA SALUD MENTAL

Las mascotas no solo acompañan: consuelan, alivian la ansiedad y nos enseñan a estar presentes.

Su efecto en la salud mental humana es profundo, aunque aún subestimado.

➤ EN LA SALA DE ESPERA DE UNA clínica veterinaria, una mujer de rostro cansado acaricia con ternura la cabeza de su perro. No dice mucho, pero su mirada lo revela todo: ese animal la sostiene. En otra parte de la ciudad, un joven con ansiedad severa ha vuelto a dormir sin pesadillas desde que un gato adoptado se enrosca cada noche a sus pies. Y en una casa de

retiro, los ojos de una anciana recuperan el brillo cada vez que un golden retriever entrenado se acerca a lamerle la mano.

Estos casos, aunque azarosos, no son aislados. A medida que la salud mental se abre paso en las conversaciones cotidianas, las mascotas —tradicionales o no— comienzan a ocupar un lugar central en el deba-

POR
**JOEL
AGUIRRE A.**



LAS MASCOTAS PUEDE CONVERTIRSE en una poderosa herramienta para mejorar la salud emocional mientras no se transformen en el único sostén afectivo de sus tutores.

te. Ya no se trata solo de animales de compañía: cada vez más evidencia exhibe que perros, gatos, hámsteres y hasta aves o reptiles pueden convertirse en aliados clave para enfrentar la ansiedad, la depresión, el estrés, la soledad y hasta el duelo de los humanos.

“Antes la mascota era una parte más de la familia, pero no se involucraban tantas emociones porque no era una figura primordial”, explica María Becerril, psicoterapeuta especialista en emociones e integración familiar y colaboradora en el Centro de Atención Psicológica, Neurológica, de Aprendizaje y Lenguaje Psicoaprende. Sin embargo, añade, esa época ha quedado atrás, pues en un mundo cada vez más individualista, donde los modelos familiares tradicionales han mutado, las mascotas hoy ocupan vacíos emocionales profundos: “Se han vuelto imprescindibles por el acompañamiento que significan, porque no estar solo es una necesidad muy humana”.

Así, perros y gatos, principalmente, se han transformado en refugio emocional y, para muchas personas, en una extensión de su hogar afectivo. Y no se trata solo de una percepción nacida del amor por los animales: múltiples estudios respaldan esta intuición. Universidades e instituciones de varios países han documentado cómo la convivencia con mascotas reduce significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión. “Son un ancla que mantiene seguros a los se-

res humanos. Es un vínculo real con otro ser vivo que está ahí, que te ama, que genera una conexión emocional”, explica la terapeuta en conversación con *NW Noticias*.

Hace un par de meses, la empresa Mars dio a conocer los hallazgos del Programa de Estudio sobre Mascotas y Bienestar (Pets and Wellbeing Study, PAWS), el cual halló que hasta 83 por ciento de las personas que poseen una mascota reconocen los impactos positivos de esta convivencia en su bienestar mental.

La investigación también arrojó que casi la mitad (49 por ciento) de los tutores de perros y gatos identifican que sus mascotas reducen su estrés, ansiedad o pensamientos negativos y afirman que pasar tiempo con sus animalitos funciona como un apoyo en momentos difíciles.

El estudio, cuyos resultados son producto de una encuesta realizada a más de 30,000 tutores de perros y gatos en más de 20 países, también refleja que seis de cada diez personas prefieren pasar tiempo con su mascota cuando se sienten estresadas, más que con su pareja (32 por ciento), familia (23 por ciento) o hijos o amigos (18 por ciento).

En ese sentido, un punto toral que la psicoterapeuta María Becerril subraya es la sensibilidad energética de las mascotas. “Los animales son mu-

cho más sensibles a la energía que nosotros”, asegura. “Ellos perciben si estás triste, si estás estresado, si algo no va bien. No necesitan que lo digas: lo sienten”.

De ahí, expone, que el vínculo humano-mascota no es solo unilateral, pues si el humano está bien, el animal también; pero si hay caos emocional, este puede transmitirse con fuerza a la mascota.

QUE TE MUEVA LA COLITA HACE LA DIFERENCIA

A ESE RESPECTO, LA ESPECIALISTA CONSIDERA vital educar a los animales permitiéndoles ser lo que son: animales. “Un animalito corre, brinca, ensucia, hay que dejarlo ser; si no, te crearás un problema a futuro, pues lo educarás para que sea codependiente, para que te necesite y tú lo necesites”.

En su trabajo con niños, adolescentes y adultos, Becerril ha visto de cerca cómo una mascota puede ser el punto de quiebre para comenzar a sanar. “El simple hecho de que llegues a tu casa y te reciba alguien que se emociona de verte, que te mueva la colita, que ronronea, hace la diferencia”.

Los animalitos, en sus palabras, “nos devuelven a lo esencial: cuidar a otro, estar presentes, compartir con un ser que siente, que responde al amor sin condiciones”. En ese sentido, aclara, las mascotas no necesitan

“Una mascota no es un hijo ni una pareja. Es un ser que siente, que acompaña, que necesita, pero no es responsable de nuestra felicidad”.

más que ser aceptados como son, sin carriolas, sin ropa, sin accesorios que los hagan parecer lo que no son. Y si se llega a ese equilibrio justo entre compañía, afecto y respeto por su naturaleza, entonces sí: ladridos, maullidos y patitas pueden convertirse en un bálsamo real para el alma.

Y es que el auge de las mascotas también ha generado un fenómeno comercial evidente. De restaurantes “pet friendly” a spas caninos y carritos de supermercado adaptados, la presencia animal ha sido absorbida por el mercado. Para Becerril, ello tiene luces y sombras: “Mientras eso deje dinero, la industria va a seguir creciendo. Pero eso no significa que sea sano humanizar a un animal. Yo te puedo garantizar que ninguna mascota se despierta diciendo: ‘Ojalá hoy me lleven al spa o me pongan un pañal’”.

Este “amor fashion”, añade, puede llevar a extremos absurdos donde el animal ya no tiene espacio para actuar como tal. Y es que a veces, sin nadie darse cuenta, la mascota se vuelve una extensión del ego o de las carencias del tutor, cuando no una justificación emocional para no enfrentar otras relaciones o responsabilidades.

María Becerril se entusiasma al hablar del impacto positivo de las mascotas, pero a la vez lanza una advertencia crucial: es fácil cruzar la línea entre el vínculo saludable y la dependencia emocional. “Una mascota no es un hijo ni una pareja. Es un ser que siente, que acompaña, que necesita, pero no es responsable de nuestra felicidad. Eso es lo que no podemos olvidar”.

Con esa afirmación tajante pone sobre la mesa de discusión un fenómeno creciente en la vida moderna: la profunda —y a veces excesiva— conexión emocional que las personas establecen con sus mascotas. Desde



MARÍA BECERRIL: “Un animalito corre, brinca, ensucia, hay que dejarlo ser; si no, te crearás un problema a futuro”.

su consultorio, advierte sobre la delgada línea que separa el amor genuino por un animal de compañía y la dependencia emocional que puede volverse patológica.

“Hay muchas personas que dependen cien por ciento de su mascota, pero es emocional, no médico. Giran alrededor de ella porque no tienen otros satisfactores en su vida”, explica. Y añade: “Lo vuelcan todo sobre ese ser porque no se sienten amados por nadie más. Pero eso no es justo ni para esas personas ni para el animalito”.

A su consultorio llegan pacientes cuya vida entera orbita en torno a su perro o su gato: personas que cancelan compromisos sociales por no querer dejarlos solos, que los sobreprotegen al punto de generarles ansiedad o que, en casos extremos, los tratan como sustitutos de un hijo o una pareja. “La mascota se vuelve el receptor emocional de todas estas emociones que no canalizamos con otras personas. Es una codependencia que afecta tanto al humano como al animal”, señala con firmeza.

En ese sentido, concluye con una advertencia simple, pero poderosa, pues la convivencia con una mascota debe sumar, no restar: “Todo lo que incomoda, todo lo que limita mis actividades normales, regulares, es una bandera roja. Si eso sucede habrá que asistir con un especialista”.

VACACIONES CON HUELLAS

CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE deciden llevar a sus mascotas consigo al momento de vacacionar, y la industria turística ha sabido adaptarse a esta tendencia. Hoteles, aerolíneas, restaurantes y destinos completos han abierto sus puertas a perros y gatos y hoy en día ofrecen experiencias pensadas tanto para los humanos como para sus compañeros peludos. Sin embargo, viajar con animales implica mucho más que buena voluntad: requiere planificación, conocimiento de las reglas y una actitud responsable.

En el caso de los vuelos, la mayoría de las aerolíneas permiten transportar mascotas en cabina siempre



PAULA TREJO: “Nuestras mascotas nos impulsan a cuidarnos mejor y a tomar descansos que de otro modo no tomaríamos”.

que no excedan cierto peso —generalmente de 8 a 10 kilos, transportadora incluida— y cuenten con la documentación sanitaria exigida por el país de origen y destino. Algunas razas braquicéfalas, como los bulldogs o los pugs, tienen restricciones especiales debido a su sensibilidad respiratoria.

Además, es obligatorio reservar con anticipación, ya que el cupo por vuelo suele ser limitado. En vuelos largos lo recomendable es consultar con el veterinario sobre el estado de salud del animal y si es necesario algún tipo de preparación especial para el viaje.

Una vez en el destino, los hoteles “pet friendly” ofrecen desde simples camas para mascotas hasta menús especiales, servicios de guardería, paseadores y hasta spas caninos. Sin embargo, no todos aceptan animales sin restricciones: algunos imponen límites de peso, cobran tarifas extra o condicionan la estadía a ciertas normas de comportamiento.

Lo mismo ocurre en los restaurantes, donde es común que los animales solo sean admitidos en terrazas o zonas al aire libre. Por ello, antes de reservar conviene verificar con detalle las políticas del lugar. Al final, vacacionar con una mascota es una experiencia entrañable, pero también una oportunidad para ejercitar el respeto, la responsabilidad y el disfrute compartido.

CUANDO EL AMOR TIENE PATAS

“LA CONEXIÓN QUE SE CREA ENTRE UNA persona y su mascota es profunda y se le considera un lazo incondicional, ya que ambos generan un bienestar mutuo”, afirma con convicción la doctora Paula Trejo, médica veterinaria y gerente de Credibilidad en Mars Pet Nutrition México. Para ella, ese vínculo

“La conexión que se crea entre una persona y su mascota es profunda, considerada como un lazo incondicional, ya que ambos generan un bienestar mutuo”.

es mucho más que compañía: es una forma de afecto silenciosa, constante y profundamente transformadora.

Desde su rol como especialista y vocera de la investigación científica en bienestar animal, Trejo es determinante: “Nuestras mascotas, además de brindarnos tranquilidad, nos impulsan a cuidarnos mejor y a tomar descansos que de otro modo no tomaríamos”.

Y es que los animales nos devuelven al presente de una manera única, explica la médica veterinaria: “El PAWS señala que, cuando una mascota se deja caer, suspira y se acomoda, el 84 por ciento de los tutores dice que también sienten la calma, como si la paz de su mascota les diera permiso para hacer una pausa”.

Y es que esos momentos de quietud compartida no solo son entrañables —señala la veterinaria—, sino también tienen un efecto real en el cuerpo y en la mente, pues ayudan a bajar el ritmo y a reconectar con uno mismo y con el entorno. Es la sabidu-

ría del descanso sin culpa, de estar sin hacer, que los humanos solemos olvidar.

Sin embargo, como en todo vínculo fuerte, también puede haber riesgos si no se cuida el equilibrio. “El apego excesivo a las mascotas puede llevar al aislamiento social, lo que le crea dificultades al ser humano para establecer relaciones saludables”, advierte Trejo. Y no solo eso: la salud emocional de la mascota también se ve afectada, pues si su tutor depende emocionalmente de ella en exceso el animal puede desarrollar comportamientos ansiosos o agresivos.

Por eso, advierte, el vínculo debe sostenerse desde la reciprocidad, no desde la dependencia: “A pesar de que las mascotas sean parte fundamental de nuestra salud y bienestar, es importante encontrar ese equilibrio”.

Más allá del juego, del paseo o de la rutina diaria, convivir con una mascota es entrar en una relación donde el cuidado mutuo transforma a ambos. “El cuidar de nuestras mascotas no solo satisface sus necesidades. En reciprocidad, ellas nos brindan calma, presencia y apoyo emocional, lo que nutre un vínculo que eleva a ambos”, concluye la veterinaria. Y tal vez ahí esté la enseñanza más grande: no se trata solo de tener un perro o un gato, sino de dejarnos enseñar por ellos una forma más honesta, simple y humana de estar en el mundo. **N**

MASCOTAS 2.0: GADGETS PARA CUIDAR A LOS GUARDIANES DE CASA

La tecnología no deja de lado a nadie en casa.

Las mascotas tienen recursos que parecen inspirados en la ciencia ficción.

 HAN PASADO MILES DE AÑOS DESDE QUE LA humanidad inició la domesticación del perro y el gato. Estos compañeros peludos han estado presentes en la vida cotidiana de millones de seres humanos, y eso no ha cambiado en la era digital.

La tecnología, que ha transformado prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, también se ha acercado al universo de nuestras queridas mascotas. Desde dispositivos que monitorean su salud hasta juguetes interactivos que los mantienen entretenidos, el mercado de *gadgets* para mascotas ha experimentado un auge notable y constante.

Actualmente, los tutores de perros y gatos ya no se conforman con lo básico. Alimentarlos, bañarlos o sacarlos a pasear sigue siendo esencial, pero ahora se complementa con un nuevo nivel de cuidados: el digital.

Cámaras inteligentes, comederos automáticos, collares con GPS, dispensadores de premios programables, fuentes inteligentes de agua e incluso aplicaciones para monitorear el comportamiento o el estado emocional de las mascotas forman parte de una creciente industria que mueve millones de dólares a nivel mundial.

Para los amantes de sus mascotas, invertir en su bienestar no es un lujo, sino una extensión natural del afecto que sienten por ellos. Para muchos, los *gadgets* no

solo ofrecen entretenimiento, dan tranquilidad. Saber que un sensor puede alertarte si tu perro no se ha movido en horas o si tu gato ha dejado de comer, permite actuar de manera oportuna. Esta tecnología representa una conexión constante y personalizada con nuestras mascotas, incluso cuando no estamos en casa.

Además, estas herramientas digitales permiten descubrir aspectos sobre el comportamiento animal que antes pasaban inadvertidos. Al observar cómo se relacionan con juguetes automáticos o cómo reaccionan ante distintos estímulos, los humanos pueden entender mejor las emociones, preferencias y necesidades de sus animales. Se abre así una nueva dimensión en la comunicación interespecie: la observación mediada por tecnología.

El impacto de estos dispositivos va más allá de la comodidad. También hay implicaciones en el ámbito de la salud preventiva, la detección de enfermedades y la mejora del bienestar emocional, tanto de los animales como de sus cuidadores.

A continuación, *NW Noticias* explora algunas innovaciones que prometen mejorar la calidad de vida de nuestros amigos de cuatro patas mientras están en casa y que demuestran que, en el vínculo humano-animal, la tecnología también puede ser una aliada invaluable.

POR
LUIS
BAYLÓN



LA TECNOLOGÍA REPRESENTA una conexión constante y personalizada con nuestras mascotas, incluso cuando no estamos en casa.



IFETCH 1, LANZADOR AUTOMÁTICO DE PELOTAS

Precio: **2,855 MXN** (Amazon MX)

Función: dispara pelotas de manera automática para que tu perro juegue sin intervención. Muy útil para energías altas y espacios reducidos.

RASTREADOR GPS PARA MASCOTAS

Precio: **1,399 MXN** (Amazon MX)

Función: collar con GPS para seguimiento en tiempo real, creación de geovallas y alertas de escape. Perfecto para evitar extravíos. Respaldo por su eficacia en entornos residenciales.



Portada



XIAOMI, BEBEDERO INTELIGENTE

Precio: **1,299 MXN** (Rappi)

Función: mantiene el agua fresca y filtrada para que tu mascota siempre tenga acceso a agua pura. Ideal para hogares y viajes.



PETCUBE FUENTE DE AGUA INTELIGENTE

Precio estimado: **1,650 MXN** (Amazon MX)

Función: fuente inteligente con filtro por 4 capas y luz UV-C para purificar el agua. Incluye sensor de nivel y batería de larga duración (20 días).



SLOW-FEEDER INTERACTIVO TIPO PATO

Precio: **226 MXN** (Amazon MX)

Función: dispensador de comida que ralentiza la ingesta, fomenta el juego y reduce la ansiedad alimentaria.

FURBO 360° DOG CAMERA

Precio: **1,200 MXN** (Amazon MX)

Función: cámara con dispensador de premios y visión nocturna. Ideal para monitoreo y entretenimiento.





WHISTLE GO EXPLORE FI SERIES 3

Precio: **1,100 MXN** (Amazon MX)

Función: es un collar con GPS, detecta condiciones generales de salud, geocercas y alerta en caso de escape.



GAFAS PARA EXTERIOR PARA PERROS

Precio: **370 MXN** (FunnyFuzzy)

Función: los ojos de los perros se exponen a daños cuando tienen juegos en exteriores. Las gafas están diseñadas para proteger sus ojos del sol en ambientes en los que el animal no está acostumbrado, objetos duros y agua sucia.



LITTER ROBOT 4

Precio: **4,050 MXN** (Temu)

Función: es un arenero automático para gatos con control por aplicación y gestión de olores de las deposiciones de tu michi.

Se abre así una nueva dimensión en la comunicación interespecie: la observación mediada por tecnología.

Las mascotas no se irán de nuestro lado y la tecnología para sus cuidados sigue evolucionando a un ritmo acelerado y planteando soluciones innovadoras para cuidar, proteger y entretener a nuestros compañeros animales.

No podemos negar que la interacción humana sigue siendo insustituible, y estos gadgets representan una herramienta valiosa para enriquecer la existencia de nuestras mascotas, así como nuestra experiencia de vida con ellas, además de fortalecer el vínculo que compartimos. **N**

WICKEDBONE / IFETCH

Precio: **450 MXN** (AliExpress)

Función: juguetes interactivos programables desde una aplicación para estimular la actividad física y mental de tu lomito.





UN ASPECTO OLVIDADO es la prevención del impacto que tienen los animales domésticos en la reducción de la fauna silvestre y nativa.

CÓMO REDUCIR EL IMPACTO DE NUESTRAS MASCOTAS EN LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

Es urgente repensar nuestra relación con los animales de compañía, pues sin los cuidados necesarios representan una amenaza para la fauna silvestre y las especies nativas.

➤ CUANDO UN GATO DOMÉSTICO regresa a casa con pequeños reptiles en el hocico o un perro deja en la puerta un roedor muerto es común que los tutores reaccionen con desagrado o diversión ante el “trofeo” que los animales de compañía suelen cazar cuando se les permite explorar su entorno sin supervisión. Sin embargo, el impacto que tienen estas “ofrendas” en la biodiversidad no es menor y debe tratarse con urgencia.

Al hablar de tenencia responsable se suele pensar en la alimentación, las idas al veterinario o la recreación. Sin embargo, un aspecto usual-

POR
**NAYELI GARCÍA
RAMÍREZ**

mente olvidado es la prevención del impacto que tienen los animales domésticos en la reducción de la fauna silvestre y nativa, lo cual incluye depredación, perturbaciones, enfermedades, competencia e hibridación. Esta alteración es una responsabilidad puramente humana.

Si bien el término “fauna nociva” se ha popularizado para denominar a todos aquellos animales (no solo los de compañía) que pueden representar un riesgo para la salud humana, la propiedad o el medioambiente, esta es una denominación injusta que pone una carga innecesaria sobre los animales, pues ellos no son perjudi-

ciales por inherencia, considera el Dr. Lázaro Guevara, jefe del Departamento de Zoología del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

“Nuestros animales de compañía no son malos ni nocivos. Ellos no son el problema para nada. De hecho, tenemos mucho que agradecerles, todavía tenemos una deuda con ellos por toda la ayuda que nos siguen ofreciendo”, explica el especialista. “Más bien, se nos ha salido de las manos a los humanos; pero todavía estamos a tiempo de crear una mejor relación con nuestros animales y que sean lo que son: se-

res vivos que merecen nuestra admiración y respeto”.

Para que este cambio de paradigma sea posible es urgente repensar la relación del ser humano con los animales y, en el caso de aquellas especies consideradas de compañía, tomar precauciones para disminuir su impacto en los ecosistemas.

Incluso en zonas urbanas, es recomendable que gatos y perros permanezcan en espacios cerrados y supervisados por sus tutores. En la calle, además de estar expuestos a diversos peligros como perderse, ser víctimas de atropellamiento, hurto, contagiarse de alguna enfermedad o morir, los animales sin supervisión son una amenaza para la fauna silvestre.

“Hoy vivimos una crisis de biodiversidad, donde estamos perdiendo a un ritmo muy acelerado especies nativas, que ya están en peligro de extinción o incluso en riesgo crítico, y muchas veces las razones somos nosotros como tutores, que no hemos sido responsables en el cuidado de los animales de compañía”, explica el especialista de la UNAM. “Deben estar en un lugar cerrado y siempre que salgamos, o queramos que ellos salgan, deben estar en compañía de una persona tutora. Esa es la nueva regla”.

Para garantizar la estadía en el hogar, hay diferentes barreras que se pueden instalar en puertas y ventanas. Además, se sugiere salir a pasear diariamente en sitios autorizados, enriquecer su ambiente y satisfacer las necesidades recreativas con juguetes o gimnasios.

VIGILAR A NUESTRA MASCOTA FUERA DE CASA

LUGARES COMO HUMEDALES, PARQUES NACIONALES O ZONAS COSTERAS SON ESPECIALMENTE VULNERABLES A LA INTRODUCCIÓN DE NUEVAS ESPECIES. INCLUSO

si algunas de estas zonas no cuentan con lineamientos sobre los animales de compañía, es vital resaltar la necesidad de supervisión constante mientras se visita y recordar que el abandono de animales es un delito con diferentes penas en todo México.

El abandono es otro gran problema, pues cuando se dejan animales de compañía en zonas silvestres, hay una probabilidad muy grande de que se vuelvan ferales y ataquen a la fauna.

“Estamos perdiendo especies nativas, y muchas veces los culpables son los tutores, pues no somos responsables con nuestras mascotas”.

“No solamente es el hecho de consumirlas o de disminuir las poblaciones de estos animales silvestres, sino de todos los papeles que esas especies pueden estar jugando en los ecosistemas”, señala el especialista. “Consumen una gran diversidad de aves o de algunas especies que son esenciales para polinizar algunas plantas y se crea un efecto indirecto”.

El Dr. Guevara remite al ejemplo de la propia UNAM, pues recientemente en Ciudad Universitaria se establecieron lineamientos a seguir para toda aquella persona que visite el campus con animales de compañía. “Es una escala muy fina, pero empieza a permear en diferentes niveles de organización, como municipal, estatal e incluso federal, para que poco a poco vayamos todos en la misma ruta”.

Como parte de la urgencia de preservar y proteger la biodiversidad, es fundamental combatir la indiferencia ante la desaparición de especies que pueden considerarse menos

atractivas a la vista o generan miedo, pues todos los animales cumplen una función y la vida de todos los seres importa.

El Dr. Guevara detalla que algunos consideran que hay animales carismáticos y no carismáticos. Aquellos que no son carismáticos tienen la mala fortuna de ser atacados por los humanos, lo que desvela una visión y valoración muy antropogénica.

“Eso los afecta mucho, porque como no son atractivos visualmente, creemos que son nocivos, y eso es algo que está muy impregnado en nuestra cultura y es un error. Y otra vez, volvemos al tema del desconocimiento. Parece que no hemos sido capaces de transmitir la importancia de estos animales”.

Un claro ejemplo, señala, son los pequeños roedores, las aves o murciélagos, que pueden ser considerados no bonitos, tal vez son menos llamativos o carismáticos, pero cumplen un papel esencial en los ecosistemas. Y cuando son cazados, sin importar si es solo uno o tres, se interrumpe su función esencial en los procesos de los ecosistemas.

Cuidar el manejo de heces para evitar focos de infección, concienciar sobre la importancia de la esterilización y no olvidar que los tutores son responsables del bienestar de los animales de compañía y del bienestar o malestar que puedan crear al resto de la sociedad es fundamental para reducir su impacto en la pérdida de especies silvestres y nativas.

“Tenemos un nuevo rol y no quiero humanizarlo, pero son casi parte de la familia. Entonces, cada animal de compañía que logremos cuidar creará un impacto positivo en la comunidad o, al menos, no va a afectar de manera negativa a la fauna silvestre”, concluye el experto. **N**



TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO E IDENTIDAD

Este verano ven a
Guanajuato



LEÓN CELAYA IRAPUATÁN
COMONFORT S

GUANAJUATO.MX

saborear a Guanajuato



GUANAJUATO  MINERAL DE POZOS
SAN MIGUEL DE ALLENDE

LA NUEVA O VIAJES D



LA EN LOS DE PIAZER

**LAS VACACIONES EN YATE SON
CADA VEZ MÁS POPULARES.
LA DEMANDA CRECE ENTRE QUIENES
BUSCAN VIVIR EXPERIENCIAS
DE LUJO QUE PUEDAN COMPARTIR
CON AMIGOS Y FAMILIARES.**

— POR EILEEN FALKENBERG-HULL —

UN VIAJE EN GRUPO A UN *RESORT* MEDIO-cre con las mismas ofertas de siempre puede costarte miles de dólares. Por ello las nuevas tendencias apuntan a una forma más exclusiva y original de aprovechar tu dinero: viajar en yate. Y cada vez hay más gente que lo aprovecha.

Un informe de Mastercard de 2024 reveló que los viajeros pasaban más tiempo fuera de casa que antes del covid-19. La empresa también señaló que el gasto en experiencias y vida nocturna representa el 12 por ciento de las ventas turísticas, su punto más alto en media década.

“La misma mentalidad que lleva a elegir marcas como Loro Piana o The Row, donde prima la calidad, está moldeando también la manera de viajar: con criterio, intención y aprecio por el verdadero valor”, afirma Eric Monkaba, fundador de TripScaper, en entrevista con *Newsweek*. “Tanto si se trata de acceder a las pirámides de Giza fuera del horario de apertura como de alquilar un chalet de esquí privado en Lech, reunir a los amigos o la familia no es solo una decisión económica inteligente, sino que también transforma esos momentos únicos en experiencias significativas y compartidas”.

Los viajes de lujo, especialmente en barco, están ganando terreno como una de las formas preferidas por familias y amigos para que disfruten de una escapada única, personalizada y llena de experiencias. En la actualidad, el coste de la vida en un yate es aproximadamente el mismo que el de un *resort* turístico, pero la experiencia es más personalizable.

Los viajes en yate bajaron con la llegada del covid-19, pero en los últimos años ha ido recuperando terreno de forma sostenida. Según *yachtfolio.com*, las reservas aumentaron un 70 por ciento entre 2021 y 2024. El año pasado se observó una mayor estabilidad en el mercado, con un aumento de las reservas de 3.7 por ciento respecto al año anterior.

Diseñar la experiencia perfecta es posible con la ayuda de un profesional en planificación de viajes, alguien que va más allá de los servicios de la AAA (American Automobile Association) o de tu agencia de viajes local. Las redes sociales son cada vez más importantes, ya que los usuarios marcan y guardan publicaciones de personas influyentes y amigos para ayudarles a planificar sus itinerarios.

FOTO: MERCEDES-BENZ

Horizontes

“Una experiencia estelar para nuestros viajeros son los viajes en barco, se mire por donde se mire. Hemos fletado un catamarán (embarcación de dos cascos) en las islas griegas, alquilado un yate para navegar por el Bósforo en Estambul y brindado en un crucero con champán por el Sena al atardecer (por nombrar algunas). Incluso estamos privatizando un barco para navegar por el Nilo y pasar unos días inolvidables explorando Egipto”, explica a *Newsweek* Whitney Haldeman, fundadora de Atlas Adventures.

“Nuestras encuestas de seguimiento califican sistemáticamente estas experiencias como lo mejor del viaje. Sin embargo, nuestros clientes buscan experiencias especiales y exclusivas que a menudo no están al alcance de la economía de un viaje en solitario. Esa es la belleza de hacer viajes de lujo en grupo: la unión hace la fuerza. En nuestros viajes, los huéspedes disfrutan de los privilegios de un yate privado, estancias en hoteles de lujo, rutas diseñadas a la medida y un servicio de primer nivel, todo mientras comparten los gastos con otros viajeros con intereses similares, que pueden llegar como desconocidos, pero terminan sintiéndose como viejos amigos. Es una forma inteligente y colaborativa de viajar y está redefiniendo el acceso al lujo del futuro”, añade Haldeman.

Entre los lugares más populares para el alquiler de yates se incluyen: Grecia, la Riviera Francesa, Italia, Tailandia, Australia, Cerdeña, Croacia, España, las Bahamas, San Bartolomé, Turquía, las Islas Vírgenes y Antigua. Los mares que rodean la zona están salpicados de islas de todos los tamaños, y cada una invita a



IMPECABLEMENTE EQUIPADO. Yates como el Ella pueden alojar a varios huéspedes, lo que permite dividir los costos. “Es la ventaja de viajar en grupo”, dice Whitney Haldeman.

“Los viajeros están priorizando experiencias significativas por encima de los gastos materiales, y los barcos y yates son una gran parte de esa tendencia”.

detenerse y brinda a los navegantes la oportunidad de explorar su entorno de una forma única e íntima.

Aunque los destinos de clima cálido son populares, también se pueden alquilar yates en climas más fríos, como en Great Lakes, Newport, Rhode Island y Noruega. En estos destinos el alquiler de veleros es muy popular, ya que ofrecen una experiencia de lujo con un toque histórico, aunque a menudo cuentan con amenidades como wifi satelital y comidas gourmet.

Estos grupos pueden contratar una embarcación privada para sus vacaciones y disfrutar de una expe-

riencia más personalizada. Cuando se divide entre el grupo, el costo puede ser similar al que se pagaría por alojarse una semana en un *resort* *prémium* o de lujo.

Si quieren llevar la aventura al siguiente nivel, los viajeros pueden ser los capitanes de su propia embarcación. Sitios de alquiler como Boataround permiten a los viajeros alquilar una embarcación que ellos mismos pueden pilotar (generalmente se requiere una licencia de navegación) durante unos días o incluso una semana. Algunas embarcaciones más pequeñas con dos camarotes están disponibles desde 2,000 dólares a la semana sin incluir el costo del combustible, impuestos y extras.

Los precios de las embarcaciones auxiliares más grandes, en las que caben aún más personas, pueden oscilar entre un par de miles de dólares al día y más de un millón a la semana. Algunos cuentan con su capitán, y otros requieren de uno. También se puede contar con tripulación a bordo, y el nivel de servicios disponibles suele ser negociable.

Aunque cada alquiler es diferente, muchos barcos grandes pueden ve-



“Estos viajes en barcos pequeños ofrecen la intimidad y elegancia del viaje privado, pero sin el elevado costo de una embarcación privada”.

FOTO: DANIEL BALDA

nir con equipo para deportes acuáticos, de esnórquel, de pádel surf y un tobogán.

Las lanchas auxiliares y las cocinas tipo suite son habituales. Cuando una semana completa en yate no entra en el presupuesto, los grupos pueden disfrutar de unos días en el mar combinados con una estancia en un complejo turístico. Muchos hoteles guardan el equipaje más voluminoso durante unos días si se tiene previsto regresar a su alojamiento una vez en tierra firme.

Llegar a su embarcación para una estancia en el mar es como llegar a

A TODA VELA. Los viajeros en yate suelen anclar cerca de playas para disfrutar de días bañados por el sol y excursiones privadas.

un hangar privado. A menudo, el servicio de traslado en coche se detiene en el muelle y la tripulación sube el equipaje a bordo mientras usted bebe champán y observa lo que ocurre en otros yates del puerto. La tripulación les dará un recorrido por el barco a sus huéspedes indicándoles temas importantes como qué botón pulsar para abrir la puerta de cristal corrediza e instruyéndoles sobre qué hacer en caso de emergencia. Una vez en marcha, empieza la diversión. Los itinerarios suelen fijarse en el momento de la reserva o días antes de partir y una mayor cantidad de escalas suele implicar un mayor coste.

Tener en cuenta las recomendaciones de la tripulación es una forma segura de mejorar la experiencia. Los capitanes saben dónde llevar a los turistas como las joyas locales ocultas que a menudo se pasan por alto, un ejemplo es la íntima y romántica Taverna San Vigilio en el lago de Garda, los lugares de reunión de famosos Toulas Seaside (Corfú) y Basil's Bar (Mustique).

Las mejores tripulaciones y capitanes saben cómo conseguirle una reserva de última hora en lugares tan solicitados como Le Plongeoir, en Niza (Francia). Para quienes deseen vivir la experiencia de la vida marítima sin la necesidad de una embarcación privada existe la opción de la navegación fluvial o los cruceros en embarcaciones pequeñas. Cada vez son más los *influencers* de viajes que alquilan embarcaciones enteras para alojar a sus seguidores y llevarlos a excursiones personalizadas inspiradas en experiencias que ya contaron en internet.

“En cuanto a las tendencias, veo un creciente énfasis en el lujo accesible como nunca porque hay mucha más competencia entre hoteles, Airbnbs,

Horizontes

experiencias y demás. Los viajeros priorizan las experiencias significativas frente a derroches materiales, y los barcos y yates son una parte importante de ello”, dice Helene Sula, del sitio de viajes Helene in Between, a *Newsweek*.

“Noto un aumento en las experiencias selectas en los viajes grupales. Al viajar en grupos pequeños, ya sean familiares, amigos o un grupo de turistas, la gente puede dividir los gastos y acceder a alquileres, lo que hace que el lujo parezca estar más al alcance, que de otra manera no estarían a su alcance. No es sobre exhibiciones ostentosas, sino de crear recuerdos duraderos en entornos increíbles”, afirma.

El año pasado, Sula acogió a varios grupos de viajeros a bordo de cruceros fluviales europeos durante las fiestas navideñas. Las excursiones a mercados navideños famosos de la región formaban parte del itinerario, pero los viajeros podían personalizar el viaje a su gusto. Sula visitó e investigó cada destino y recorrido antes del viaje, y los compartió tanto en su sitio web como en las redes sociales.

“Me apasiona especialmente lo inclusiva que se ha vuelto la navegación en barcos pequeños. Hemos hecho docenas de cruceros fluviales y nos encanta este estilo de viaje, pero queríamos crear una experiencia con todo incluido que ofreciera a los viajeros más tiempo en cada destino. También ofrecemos múltiples excursiones al día y, a diferencia de muchos viajes en los que hay que elegir solo una, nosotros diseñamos los nuestros de forma que se puedan hacer las dos si se desea. Hemos notado que muchos viajeros quieren ‘hacerlo todo’, y nosotros lo hacemos posible”, afirma Sula.

CARRETERA ABIERTA. El Mercedes-Maybach SL 680 Monogram Series es el compañero perfecto para explorar tierra firme



ELEGANCIA DE PIES A CABEZA

LOS DESCAPOTABLES SON SINÓNIMO DE DÍAS soleados recorriendo la costa al volante. El Mercedes-Maybach SL 680 Monogram Series es el epítome de ello. Nacido del Mercedes-Benz SL, la versión Maybach sustituye la proeza deportiva del cupé por una estabilidad y flexibilidad no menos atractivas.

Es el primer biplaza de la historia moderna de Maybach, pero el modelo tiene sus raíces en los autos Mercedes de principios del siglo XX, elaborados con técnicas artesanales de carrocería. Otros Maybach actuales son las variantes EQS Sedán, EQS SUV, Clase S Sedán y GLS.

Al arrancar el SL 680, el tubo de escape emite un gruñido que se olvida fácilmente al seleccionar el programa de conducción Maybach y recorrer las sinuosas carreteras de Ibiza. Las curvas rápidas se ejecutan sin titubeos, el reinicio del motor desde un estado de reposo silencioso es suave, y los asientos se combinan con mejoras en la suspensión para mantener a los pasajeros estables. Es un auto para disfrutar del camino, no para competir.

Su motor biturbo de 4.0 litros entrega unos generosos 585 caballos de fuerza y 800 libras-pie de torque, y está acoplado a

Se espera que su precio comience en torno a los 250,000 dólares. Ya está a la venta.



Es el primer biplaza en la historia moderna de Maybach, pero el modelo tiene sus raíces en automóviles Mercedes de principios del siglo XX que fueron terminados con técnicas artesanales de carrocería.

una transmisión automática de nueve velocidades que realiza cambios suaves tanto al subir como al bajar de marcha. El extravagante SL circula sobre rines forjados de 21 pulgadas.

Al arrancar, los ojos del conductor se deleitan con una sinfonía visual de logotipos Maybach en las distintas pantallas del coche. Con solo pulsar un botón físico en la pantalla central, esta se inclina hacia arriba para mejorar la visibilidad durante la conducción.

La capota tarda 15 segundos en subir o bajar, y puede hacerlo hasta los 50 km/h. Al igual que el Mercedes-Benz CLE Coupé, la cabina del Maybach es lo suficientemente silenciosa durante el trayecto para mantener una conversación sin subir la voz.

El nuevo Maybach atrae las miradas gracias a su parrilla única que transmite una elegancia agresiva. Está rodeada por salpicaderos con el logotipo Maybach. Los elementos frontales y traseros específicos de la marca se complementan con una doble toma de aire detrás de los asientos, que le confiere un aspecto deportivo, pero sofisticado.

Los modelos de la Serie Monogram solo están disponibles con el color de pintura exterior White Ambiente o Red Ambiente, y el interior de cuero blanco de la marca Manufaktur.

Optar por el cofre monogramado con acabado técnico (solo disponible en negro) añade otro elemento llamativo. El acabado del cofre se logra aplicando una capa base de pintura que luego se lija siguiendo un patrón Maybach impreso sobre ella, para finalmente añadir dos capas de laca transparente que completan el proceso. **N**

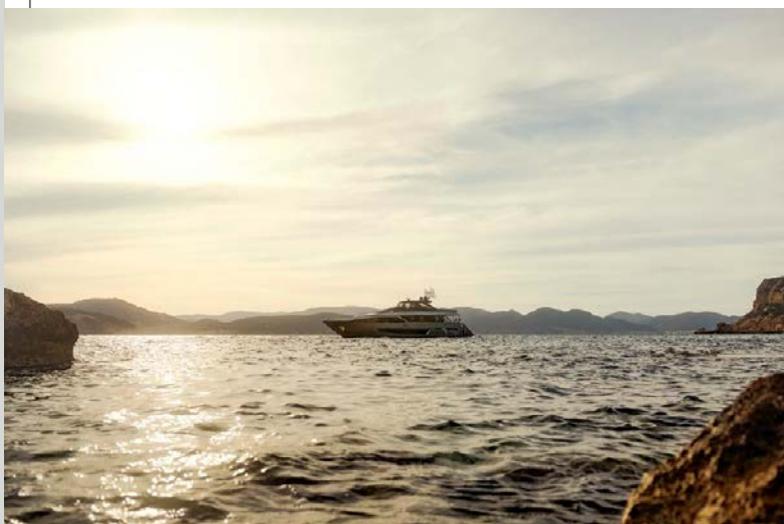
FOTOS: MERCEDES-BENZ



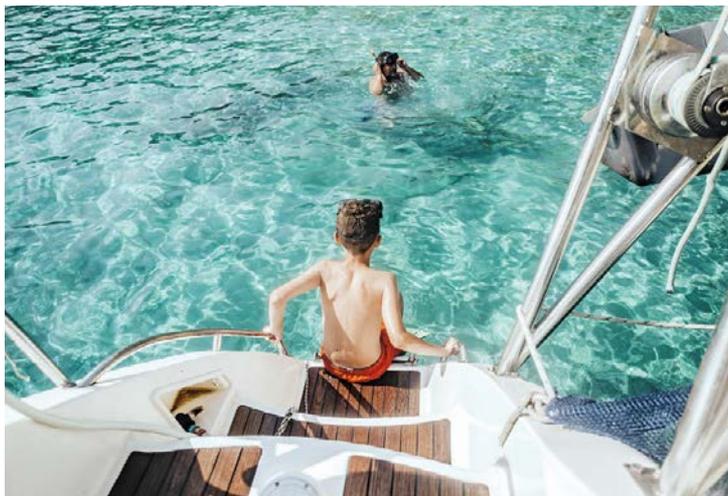
Reservar un velero puede reducir el impacto ambiental de un viaje, al igual que no cambiar las sábanas de las habitaciones todos los días y minimizar el desperdicio de alimentos. Y viajar en ferris impulsados por baterías y cargados con energía verde, en lugar de hacerlo en avión, puede mejorar la sensación local de una experiencia junto al agua sin necesidad de optar por un crucero o alquilar una embarcación completa.

En el mundo actual, los viajeros son conscientes de la sostenibilidad, y cada vez es más importante para ellos. En una encuesta realizada en 2024 por booking.com, el 83 por ciento de los 31,000 viajeros encuestados reconoció la importancia de los viajes sostenibles. Sin embargo, un estudio de la misma empresa reveló que el 49 por ciento pensaba que los viajes más sostenibles eran demasiado caros.

“Cada vez son más las empresas que se centran en la inmersión local, la sostenibilidad y la personalización, sin renunciar al lujo”, concluye Sula. “Estos viajes en barcos pequeños ofrecen la intimidad y la elegancia de un viaje privado sin el elevado precio de una embarcación privada, lo que los convierte en un ejemplo destacado de lujo asequible”. **N**



PERSIGUIENDO HORIZONTES. Los huéspedes a bordo de un yate cerca de la isla Tagomago, en el Mediterráneo, disfrutaron de las vistas marinas hacia Ibiza.



“Se trata menos de exhibiciones llamativas y más de crear recuerdos duraderos en escenarios increíbles”.



RECARGAR ENERGÍAS. Unas vacaciones en barco son una excelente opción tanto para grupos de amigos como para familias. Foto de las mujeres tomada en el puerto de Puerto Banús, España.

LA VIDA DEL CLUB

Los clubes de playa más exclusivos del mundo combinan vistas al sol y al mar con una gastronomía excepcional, bebidas sofisticadas y un servicio de primera clase.

Hay miles de ellos en todo el planeta, pero unos pocos destacan por ser realmente dignos de mención.

CASA JONDAL (IBIZA, ESPAÑA)

Casa Jondal, en la costa sur de Ibiza, ofrece un respiro del ambiente de discoteca habitual en toda la isla. Casi siempre está lleno durante la temporada alta gracias a su fabuloso espacio lounge de arena que se integra con un área de comedor sombreada, donde puedes pedir un pescado entero frito, jamón ibérico de bellota y caviar.





▲ **GITANO (PLAYA TULUM, MÉXICO)**

Este club de playa ofrece un nivel de privacidad difícil de encontrar en la popular Tulum. Se encuentra en 120 metros de playa privada de arena blanca, junto a la reserva de la biosfera Sian Ka'an. El club cuenta con un restaurante y un salón a orillas del mar, donde sirven desayunos, almuerzos y cenas.

▼ **SCORPIOS (MYKONOS, GRECIA)**

Cielo, mar, arena y vibraciones relajantes convergen en la costa de las Cícladas. El restaurante Scorpios recibe a los comensales para disfrutar de largas comidas al aire libre. La relajación es la prioridad durante el día, pero por la noche artistas y DJs se apoderan de la terraza cuidadosamente arreglada.



▼ **COLECTIVO YAZZ (FETHIYE, TURQUÍA)**

Con acceso solo por barco, este remoto refugio se centra en conectar arte, naturaleza y experiencias personales. El oasis ecoconsciente ofrece servicios para relajarse, pero los huéspedes también pueden disfrutar de la serenidad del mar mientras descansan en un camastro en la costa. Para acceder se requiere de una estancia mínima de dos noches en el hotel.

▼ **PLAYA CARPE DIEM (HVAR, CROACIA)**

Este refugio en las Islas Pakleni ofrece actividades y relajación en un espacio que abarca dos playas, y solo se puede acceder en barco. Camastros de lujo, mariscos frescos, el buceo, el kayak transparente, la sombra natural y una piscina están entre los atractivos diurnos. A las 17:00 horas comienza el programa Terranza After Beach.

▼ **TRESANTON BEACH CLUB (ST. MAWES, INGLATERRA)**

Este establecimiento costero con terrazas aporta un aire de elegancia mediterránea al Reino Unido. Situado frente al Tresanton Hotel, el club invita a los bañistas a disfrutar del sol y del entorno mientras saborean una selección de aperitivos y bebidas del menú. El yate de carreras italiano de los años 1930 del hotel, Pinuccia, está disponible para alquilar.



▼ **NAMMOS (DUBÁI, EMIRATOS ÁRABES UNIDOS)**

Escondido en un rincón del Golfo Pérsico, en Jumeirah Beach se fusionan las vibras de la cultura playera griega con el lujo de Dubái. La lujosa experiencia es un esplendor junto al mar que combina la coctelería con la gastronomía, todo ello con el horizonte urbano como telón de fondo.

▼ **POTATO HEAD (SEMINYAK, BALI)**

Relájese y tome el sol al borde del Océano Índico, donde nadar durante el día puede llevarle a bailar toda la noche. Un extenso menú de bebidas y varios restaurantes para elegir convierten al club en un escape imprescindible de la realidad.



Si lo que busca es una fiesta junto al mar, también hay clubes de playa para eso. Whitney Haldeman, asesora de viajes de lujo de Embark Beyond, recomienda estos tres clubes:

▼ **LA GUÉRITE (CANNES, FRANCIA)**

Accesible solo por barco, este lugar legendario es en parte almuerzo, en parte fiesta diurna y, por supuesto, todo un espectáculo en el mejor de los sentidos. Llega elegante, vete descalzo.

▼ **LOULOU RAMATUELLE (SAINT-TROPEZ, FRANCIA)**

Si Saint-Tropez se vistiera de vintage Celine y pusiera disco francés toda la tarde, este sería el lugar. Es elegante pero fresco, perfecto para un largo almuerzo que casualmente se convierte en cocteles y un poco de baile descalzo.

▼ **PHI BEACH (CERDEÑA, ITALIA)**

Este lugar tiene un toque dramático, en el mejor de los sentidos. Esculpido en los acantilados, es tranquilo durante el día y por la noche se convierte en un lugar para festejar en toda regla (aunque con buen gusto). El tipo de lugar donde se baila con desconocidos y se bebe buen vino bajo las estrellas. **N**



PUBLICADO EN COOPERACIÓN CON NEWSWEEK
PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK



INTERCAMBIO DE HABILIDADES. Las fuerzas laborales multigeneracionales pueden aprender unas de otras.

LOS NUEVOS TALENTOS EN LA OFICINA

La generación Z está entrando al mundo laboral con una mentalidad distinta a la de quienes la precedieron. Un liderazgo inteligente puede convertir las brechas generacionales en una ventaja.

➤ ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LOS *BABY BOOMERS*, la generación X, los *millennials* y la generación Z? Que todos comparten videollamadas en Teams o espacios de trabajo en empresas de todo tipo.

Las generaciones mayores están acostumbradas a estructuras tradicio-

nales de oficina que ahora parecen extrañas, especialmente después de los últimos cinco años, cuando el covid-19 obligó a muchas personas a trabajar desde casa. Pero desde 2020, un nuevo grupo demográfico está ingresando al mundo laboral con expectativas distintas.

POR
**LAUREN
GIELLA**

FOTO: GETTY



Aunque esto puede generar ciertas tensiones, los líderes inteligentes saben que una fuerza laboral multigeneracional puede impulsar el éxito. En sectores como la hospitalidad y el comercio minorista, los turnos laborales reúnen a personas de todas las edades y niveles de experiencia. “Creo que lo más valioso de estas fuerzas laborales multigeneracionales es que, estén o no emparentadas, se siente como una familia, y la familia puede ser tanto positiva como desafiante”, dice a *Newsweek* Marissa

“La gen Z nunca esperó tener que ir [a la oficina] tiempo completo. Así que cuando una empresa dice: ‘Volvemos a lo de antes’, enfurece”.

Andrada, directora de recursos humanos durante 20 años en empresas como Kate Spade y Chipotle.

Añade que la colaboración cercana, ya sea compartiendo una comida antes del turno o preparando alimentos lado a lado, permite un intercambio de ideas, habilidades y experiencias. “Sé que hay diferencias entre generaciones, pero la forma en que se relacionan sigue siendo muy humana”, comenta Andrada, actualmente directora de cultura en la plataforma de medios WUF World.

“La capacidad de... ser empáticos entre sí, de trabajar bien juntos, me parece algo muy valioso que las generaciones pueden aportar. Pueden aprender unos de otros”.

Según el Centro de Investigaciones Pew, la generación Z nació entre 1997 y 2012. Muchos se están graduando de la universidad e ingresando al mercado laboral desde 2020 y hasta 2035. De acuerdo con el Departamento de Trabajo de Estados Unidos, este grupo superó a los *baby boomers* (nacidos entre 1946 y 1964) en la fuerza laboral el año pasado: para el segundo trimestre de 2024, la gen Z representaba 18 por ciento de la fuerza laboral, mientras que los *boomers* bajaron al 15 por ciento.

Los *millennials* (1981–1996) constituyen la mayoría con un 36 por ciento, seguidos por la generación X (1965–1980), con un 31 por ciento. Se estima que la gen Z representará cerca del 30 por ciento de la fuerza laboral en 2030.

Para ayudar a estos jóvenes profesionales a navegar su búsqueda laboral, *Newsweek* publicó recientemente su clasificación de Los mejores lugares para trabajar en Estados Unidos para la generación Z 2025, en colaboración con la firma de análisis Plant-A Insights. La clasificación

se basó en datos públicos, entrevistas con especialistas en recursos humanos y una encuesta en línea a empleados de esta generación, quienes evaluaron y recomendaron varias empresas. Entre los indicadores clave examinados se incluyeron reseñas en redes sociales, oportunidades de desarrollo profesional y cultura organizacional.

NORMALIZAR EL TRABAJO REMOTO

LA ENCUESTA “GEN Z Y MILLENNIALS 2024” de Deloitte reveló que cerca del 60 por ciento de ambas generaciones cree tener el poder de generar cambios dentro de sus organizaciones, especialmente en áreas como bienestar, impacto social, diversidad e inclusión, carga de trabajo y sostenibilidad ambiental. El estudio también mostró que el equilibrio entre vida y trabajo es la prioridad más alta para ambos grupos, y una de las diferencias clave con generaciones anteriores es la normalización del trabajo remoto para lograrlo.

Sin embargo, muchas empresas que adoptaron esquemas remotos o híbridos durante la pandemia ahora exigen el regreso total a la oficina, algo que ha sido un choque para los trabajadores jóvenes, que tienen poca experiencia trabajando 40 horas presenciales a la semana.

“La gen Z nunca esperó tener que ir [a la oficina] tiempo completo”, dice a *Newsweek* Katie Smith, fundadora de la plataforma de desarrollo profesional Get a Corporate Job. “Así que cuando una empresa ahora dice: ‘Volvemos a lo de antes y te queremos aquí los cinco días’, se enfurecen”. Smith, quien también trabaja en una empresa Fortune Global 500, ha observado que muchos jóvenes de la gen Z evitan hablar por teléfono y se



LABORAR EN LA NUEVA ERA. El trabajo remoto es la norma para el equilibrio vida-trabajo de la gen Z.

han perdido interacciones clave en la oficina que impulsan el mentoreo y el *networking*.

No obstante, hay muchas áreas en las que los trabajadores de la gen Z están liderando conversaciones que benefician a todos. Han desestigmatizado el diálogo abierto sobre la salud mental y lo han convertido en una prioridad. Las empresas que reflejan esta actitud no solo atraerán a jóvenes talentos, sino que también mejorarán el bienestar y la productividad general.

La Dra. Romie Mushtaq, directora de bienestar en Great Wolf Lodge—empresa con calificación de 5 estrellas en la clasificación de *Newsweek*, señala que las generaciones mayores “tienen una visión muy distorsionada”

de la salud mental, con una actitud de “aguántate, no pasa nada”, mientras que “*los millennials* y la gen Z han normalizado hablar sobre salud mental en el entorno laboral”.

Agrega que mantiene “conversaciones sumamente inteligentes todos los días con empleados *millennials* y gen Z en los resorts de Great Wolf... sobre distintos tipos de terapia, medicamentos y el papel de la meditación”.

CERRAR LA BRECHA DE LENGUAJE

EL LIDERAZGO DEBE COMPRENDER que “cada uno está hablando un idioma distinto” y que es necesario dedicar tiempo a “cerrar esa brecha de lenguaje, porque de lo contrario no podemos solucionar problemas como

los niveles récord de estrés, ansiedad y agotamiento”, añade Mushtaq.

“Cuando pones [a distintas generaciones] a trabajar juntas en proyectos, ves que ambas aprenden nuevas habilidades y se desarrollan en conjunto, lo cual es muy positivo para las empresas”, afirma Smith.

Para Andrada, la cultura organizacional es la clave. “La estrategia central para toda empresa que abraza la diversidad de edades es tener claridad de propósito y claridad de valores”, concluye. “Los valores son la forma en que nos comportamos juntos”, por lo que los líderes “necesitan actuar, dirigir y reflejar el propósito y los valores de la compañía. Eso es lo que crea una cultura de inclusión, cohesión y productividad”. **N**

BATALLA ESPACIAL

China ve una “oportunidad sin límites” más allá de la Tierra, y Estados Unidos debe aprovecharla al máximo.

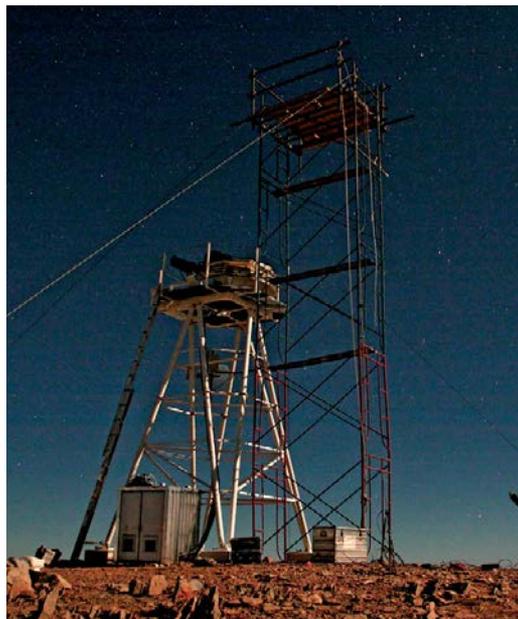
➤ LA INFRAESTRUCTURA ESPACIAL de China en Latinoamérica es la más grande fuera de su territorio y plantea preguntas que requieren respuesta, dijo el comandante del Comando Sur (Southcom) de Estados Unidos en declaraciones públicas excepcionales.

El almirante Alvin Holsey afirmó que Southcom pronto establecería su propio Comando Espacial Sur. “El espacio es realmente enorme para mí”, declaró en la Conferencia Anual de Seguridad Hemisférica celebrada en la Universidad Internacional de Florida, Miami, en mayo.

La magnitud de la infraestructura espacial regional de China fue destacada en una investigación de *Newsweek* en diciembre, sobre un observatorio conjunto entre China y Chile que está siendo construido por una empresa estatal china en territorio chileno, proyecto que las autoridades chilenas suspendieron tras la publicación del reportaje.

Mientras Holsey hablaba en Miami, el presidente de China, Xi Jinping, ofrecía a los países de América Latina y el Caribe una línea de crédito de 9,000 millones de dólares y presentaba cinco programas de cooperación, incluidos una mayor inversión en infraestructura, en el foro de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (CELAC) en Pekín, patrocinado por China.

La embajada china en Washington, D. C. declaró a



INFRAESTRUCTURA. Equipo de prueba en el sitio donde se estaba construyendo un observatorio conjunto entre China y Chile.

Newsweek que China estaba comprometida con el uso pacífico del espacio y tenía cerca de 200 acuerdos de cooperación espacial con 50 países u organizaciones internacionales, y añadió: “En la exploración del universo, China siempre trabajará con el resto del mundo en beneficio de la humanidad”.

Estados Unidos y China compiten en el espacio, lo que podría generar conflictos a medida que desarrollan sistemas de comunicación, vigilancia y guía. Además, ambos lideran proyectos lunares como trampolín hacia Marte. La República Popular

China, junto con su aliado de facto, Rusia, planea una Estación Internacional de Investigación Lunar con una central nuclear.

Holsey afirmó que el Comando Sur de Estados Unidos establecerá el Comando Espacial del Sur “en las próximas semanas”, con la Fuerza Espacial Sur de Estados Unidos con base en Davis-Monthan, en la Base de la Fuerza Aérea en Arizona. “Hay mucha infraestructura espacial y laboral de la República Popular China en esta región, y nuestros socios quieren saber más al respecto, y yo también”, señaló.

Holsey añadió que existen “diez sitios espaciales vinculados a la República Popular China distribuidos en cinco países de la región”, a los que calificó como “la segunda mayor concentración de infraestructura espacial y laboral después del propio territorio chino”.

“Por lo tanto, como comandante combatiente, debo asegurarme de qué significa esto en el futuro”, dijo Holsey, y añadió: “China sigue siendo un competidor estratégico a largo plazo. Representa una amenaza constante y está preparando el escenario”.

Agregó que su enfoque en la región está “impulsado por la economía, que brinda acceso, influencia y la oportunidad de coaccionar a nuestros países socios para que acepten condiciones desfavorables. En resumen, creo que ven una oportunidad sin límites”. ■

ALINEACIÓN ALPHABIÓTICA: LA TÉCNICA QUE PUEDE ALIVIAR EL DOLOR FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL EN MINUTOS

El alphabiotista Marco Trespalcios explica que la columna vertebral es mucho más que un eje estructural del cuerpo: la describe como una “antena”.

➤ MARCO TRESPALCIOS NO ES MÉDICO, ni pretende serlo. Tampoco se asume como sanador. Es comunicador de formación, practicante de reiki y, desde hace más de 15 años, uno de los principales promotores y autoridad en México de la alineación alphabiótica, una técnica poco conocida que, asegura, transforma la vida de quienes la reciben.

En decenas de videos en redes sociales, quienes han pasado por sus manos describen la experiencia como un antes y un después. “Es una atracción de la columna que busca restablecer el balance físico, emocional y espiritual”, explica Trespalcios en entrevista con *NW Noticias*. Y, ahonda, funciona liberando los discos intervertebrales de presión y sincronizando la actividad cerebral.

UN CAMBIO DE FRECUENCIA CEREBRAL

EL ALPHABIOTISTA DETALLA los cinco estados cerebrales (Delta, Theta, Alfa, Beta y Gamma) y afirma que la

POR
CAMILA
SÁNCHEZ BOLAÑO

mayoría de las personas operan en Beta, relacionada con la acción y la lógica, “con una dominancia cerebral de uno de los hemisferios”. Sin embargo, esta frecuencia también puede amplificar el estrés y la ansiedad en las personas. El objetivo de la alineación alphabiótica es “mover ese estado Beta a Alfa, donde ambos hemisferios cerebrales trabajan en sincronía”.

“En el movimiento de la alineación se activa el hipotálamo y se segregan neurotransmisores como la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas. Estos generan una sensación de bienestar profundo”, dice. Desde su mirada, muchas afecciones emocionales derivan de desequilibrios en esta química cerebral: ansiedad por pensar en el futuro, depresión por aferrarse al pasado. La alineación, asegura, puede traer a la persona al presente.

Sobre la forma en la que detecta la dominancia cerebral, Marco Trespalcios explica que lo hace palpando el axis y el atlas, las dos primeras vér-

tebras, “donde se siente una concavidad o convexidad indicando la carga hacia un lado u otro”.

EL ACCIDENTE QUE CAMBIÓ SU VIDA

EL CAMINO DE TRESPALCIOS HACIA esta práctica comenzó por necesidad. Después de dos accidentes en motocicleta que afectaron su cadera y clavícula, vivió con dolor crónico por más de cinco años. “Llegué a tener un dolor permanente de cuatro sobre diez. No es algo que te incapacita, pero sí que te cambia el humor y la vida entera”. Fue en ese momento que decidió regresar a Hermosillo, su ciudad natal, para recuperarse.

Allí comenzó a conducir un programa de radio llamado *Espacio holístico*, donde entrevistó a autoridades en distintas disciplinas como acupuntura, temazcal, reiki y biomagnetismo. Un día entrevistó a quien más tarde se convertiría en su maestro de alineación alphabiótica. “Me alineé durante la transmisión y viví una experiencia espiritual muy



EL OBJETIVO DE LA ALINEACIÓN alfabiótica es “mover ese estado Beta a Alfa, donde ambos hemisferios cerebrales trabajan en sincronía”.

fuerte. Sentí un látigo de luz dorada y se fue el dolor. Lloré ocho minutos seguidos. Fue una liberación”, confiesa.

Desde ese instante supo que quería aprender la técnica que lo había liberado de un dolor que le habían asegurado sería permanente. Comenzó su formación con sesiones intensivas cada mes y, seis meses después, ya se encontraba practicándola en otros. En ese camino comprendió que su misión no era solo ejecutar esta práctica, sino que, como comunicador, debía darla a conocer. Después se dio cuenta de que no bastaba con hablar del tema y entonces comenzó a hacer ambas cosas, difundir la práctica y practicarla en otros: “Si se los hago, afecto su vida positivamente en segundos, mucho más que solo hablando de sus beneficios”.

“Mi maestro me alineó y viví una experiencia espiritual muy fuerte. Sentí un látigo de luz dorada y se fue el dolor. Lloré ocho minutos seguidos. Fue una liberación”.

LA COLUMNA COMO ANTENA

MARCO TRESPALCIOS EXPLICA QUE la columna vertebral es mucho más que un eje estructural del cuerpo: la describe como una “antena”. Una columna desalineada, dice, interfiere

re con la comunicación del cuerpo, del sistema nervioso, de la energía. “Si está derecha, captas señal en alta definición. Si se enchueca, hay interferencia”.

Muchos síntomas comunes como entumecimiento, mala circulación, problemas digestivos y dolor de espalda pueden deberse, según él, a desajustes en la columna. Y es ahí donde entra la alineación: una técnica que proviene de la quiropraxia, pero que dejó de enseñarse formalmente hace décadas. “Posiblemente debido a intereses económicos en intervenciones quirúrgicas”, agrega.

UN COMPROMISO MORAL

DURANTE AÑOS, TRESPALCIOS OFRECIÓ esta terapia en Hermosillo a través de aportaciones voluntarias. “No cobraba, era mi forma de compartir”.

Portada

Pero luego sintió la necesidad de salir y expandir el conocimiento. En 2012 emprendió un recorrido por el país, de punta a punta, sin itinerario. Durante cinco años viajó por ciudades y pueblos, alineando a personas que jamás habían escuchado hablar del tema. “Mucha gente me dice que les transmito seguridad. Mi respuesta es: a mí me funcionó, no me lo contaron”.

Ese mismo compromiso lo ha llevado a seguir viajando: a España, Canadá, Colombia, Estados Unidos y, más recientemente, a programas de televisión como *Hoy*, donde alineó en vivo a Galilea Montijo y Jordi Rosado. También ha atendido a artistas como Susana Zabaleta y Pedro Fernández, aunque muchos prefieren mantenerlo en privado.

EL FENÓMENO DE TIKTOK

EN 2022, DESPUÉS DE 15 AÑOS COM-
partiendo contenido en redes sin
gran impacto, un video de Marco se
volvió viral. Desde entonces, su pre-
sencia en plataformas como Tiktok
se ha consolidado y lo ha llevado a
crecer exponencialmente; hoy cuenta
con 3 millones de seguidores. Sin
embargo, esta visibilidad también ha
traído complicaciones.

Personas con poca preparación
están replicando la técnica de forma
incorrecta. “No tengo red de otras
personas que practiquen la alineación,
ni sucursales en otros lugares
porque creo que enseñar no es mi
misión y no puedo recomendar a
personas que no conozco”, lamenta.
Aunque dice que, en lugares como
Dallas, Estados Unidos, existen es-
cuelas más formales.

¿Y SI NO FUNCIONA?

“NO A TODOS LES PUEDO RESOLVER
todo”, admite con franqueza. “Hay
personas que llegan con sobrepeso,



MUCHAS AFECCIONES emocionales derivan de la ansiedad por el futuro o la depresión por el pasado. La alineación trae a la persona al presente.

tres enfermedades crónicas y expectativas altísimas de que una sesión lo cambie todo. A veces sí pasa, pero otras veces ni con 50 sesiones”.

Lo que recomienda es un enfoque integral: ajustes periódicos, nutrición adecuada, algo de ejercicio y descanso. “Este cuerpo no vive del aire”, señala. Recomienda suplemen-

tación desde la medicina ortomolecular y sostiene que, al nutrir bien a las células, el cuerpo se pone a reparar. Su visión es holística, pero también terrenal: “Es como llevar el coche al servicio cada 5,000 km, mejor que llevarlo solo una vez en la vida”.

También aclara que la alineación alphabiótica funciona independien-



LO QUE TRESPALACIOS recomienda es un enfoque integral: ajustes periódicos, nutrición adecuada, algo de ejercicio y descanso.

temente de si la persona cree en ella o no. “Es una técnica mecánica con filosofía espiritual, pero no es cuestión de fe”.

EL DESGASTE INVISIBLE

LA PRÁCTICA TAMBIÉN TIENE SU COSTO. En eventos como la Expo Espiritualidad ha llegado a alinear a más

de 3,000 personas en tres días. En una jornada en Monterrey, atendió a 220 personas, rompiendo su propio récord personal. “Sí me canso. A veces me saturó, llego a casa y no quiero hablar con nadie por una semana”. Aunque no cree que absorba la energía negativa de sus pacientes, sí reconoce que necesita pausas para

“Mucha gente me dice que les transmito seguridad. Mi respuesta es: a mí me funcionó, no me lo contaron”.

cargarse de energía de nuevo.

Tiene sus propios métodos de protección energética: reiki, palo santo, ámbar y otros rituales sutiles que integran su práctica, aunque no siempre los menciona. “Con algunos pacientes, cuando veo que lo necesitan, uso también técnicas de theta-healing o reiki”, y se describe como un mecánico con su cinturón de herramientas.

A pesar del crecimiento, su equipo es pequeño: lo conforma él, su pareja y un asistente que responde mensajes. La operación, al final, sigue siendo artesanal, cercana. Aunque no tiene planes de enseñar, sí desea seguir compartiendo y expandiendo la práctica. Sus destinos favoritos son San Luis Potosí, Morelia, Guadalajara y, por supuesto, San Miguel de Allende, donde reside desde hace seis años.

A pesar del cansancio, de las expectativas y del escepticismo que muchas veces rodea a las terapias alternativas, Marco Trespalacios mantiene firme su misión: “Me da mucho gozo saberme útil para la sociedad. No sabes en qué medida puedes ayudar a que una persona esté muchísimo mejor en su vida”.

Tal vez esa es la verdadera columna de su trabajo: una vocación inamovible de estar al servicio del equilibrio, desde la espalda hasta las emociones. **■**

LOS TÓXICOS AMBIENTALES QUE MÁS AFECTAN TU SUEÑO

El sueño es fundamental para tu salud general y longevidad. Sin embargo, al menos uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente, y el problema está empeorando.

➔ MÚLTIPLES FACTORES CONTRIBUYEN a la falta de sueño, pero un aspecto generalizado que a menudo se pasa por alto son los tóxicos ambientales. Se trata de sustancias que pueden interferir con diversas funciones corporales, incluido el sueño, y que son cada vez más frecuentes en nuestra vida diaria.

Desde productos químicos en artículos de consumo, como cosméticos, hasta contaminantes ambientales, hay muchas posibilidades de que la exposición a tóxicos pueda estar afectando negativamente la calidad del sueño.

Aquí te presento nueve tipos principales de tóxicos que pueden alterar tu sueño. Estos incluyen disruptores endocrinos, pesticidas, metales pesados, compuestos orgánicos volátiles, partículas en el aire, luz azul, contaminación acústica y otros dos tipos emergentes de tóxicos.

1. DISRUPTORES ENDOCRINOS

ESTUDIOS HAN ENCONTRADO QUE LA exposición a disruptores endocrinos, como los ftalatos, el bisfenol A (BPA) y el triclosán, puede afectar significativamente el sueño al alterar los ritmos circadianos y los ciclos de

POR
JESSICA
NASSER

sueño-vigilia. Por ejemplo, investigaciones sobre la exposición al BPA han demostrado asociaciones con una mayor vigilia y una disminución del sueño de ondas lentas, que es la fase más reparadora del sueño.

Fuentes: plásticos (como BPA y ftalatos), cosméticos, alimentos enlatados y recibos de compra.

Cómo reducir la exposición: usa envases de vidrio o acero inoxidable, elige productos de cuidado personal naturales, evita alimentos enlatados y rechaza los recibos impresos.

2. PESTICIDAS

LA EXPOSICIÓN A PESTICIDAS SE HA relacionado con alteraciones en los patrones de sueño, incluidos tiempos más prolongados para poder dormir y despertares más frecuentes.

Fuentes: frutas y verduras no orgánicas, productos para el jardín y agua potable.

Cómo reducir la exposición: compra alimentos orgánicos, lava bien las frutas y verduras y filtra el agua que consumes.

3. METALES PESADOS

LOS METALES PESADOS SON ELEMENTOS químicos con alta densidad que pueden ser tóxicos para los seres

vivos, como el plomo, mercurio y cadmio.

Fuentes: pescados grandes (como atún), agua contaminada, utensilios viejos y humo de cigarro.

Cómo reducir la exposición: elige pescados más pequeños como sardinas, usa filtros de agua, evita utensilios antiguos o de aluminio y no fumes ni estés cerca de fumadores.

4. COMPUESTOS ORGÁNICOS VOLÁTILES

SON UN GRUPO DE SUSTANCIAS químicas que se evaporan fácilmente en el aire y pueden tener diversos efectos negativos para la salud. La exposición prolongada a los compuestos orgánicos volátiles se ha relacionado con alteraciones del sueño, dolores de cabeza y problemas respiratorios.

Fuentes: pinturas, muebles nuevos, productos de limpieza y ambientales.

Cómo reducir la exposición: ventila bien los espacios, usa productos de limpieza naturales y evita ambientales sintéticos.

5. CONTAMINACIÓN EN EL AIRE

LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A PARTÍCULAS en el aire puede alterar el



TÓXICOS AMBIENTALES como la luz azul, los teléfonos, los plásticos y el ruido impiden tener un sueño óptimo.

sueño al causar inflamación en el sistema respiratorio, lo que provoca apnea y otras alteraciones del sueño. Un estudio encontró que las personas que vivían en áreas con altos niveles de contaminación por partículas tenían una peor calidad de sueño y una mayor somnolencia diurna.

Fuentes: tráfico, humo, polvo y sistemas de calefacción o aire acondicionado sucios.

Cómo reducir la exposición: usa purificadores de aire, mantén los filtros limpios y pasa la aspiradora con filtro HEPA.

6. LUZ AZUL

LA EXPOSICIÓN A LA LUZ AZUL ANTES de dormir puede retrasar el inicio del sueño, reducir su calidad y cambiar el ritmo circadiano. Un estudio encontró que las personas que usaban sus teléfonos antes de acostarse tardaban más en conciliar el sueño y tenían una peor calidad de sueño en comparación con quienes evitaban las pantallas.

Fuentes: teléfonos, computadoras, tabletas y luces LED antes de dormir.

Cómo reducir la exposición: limita el uso de pantallas por la noche, usa gafas con filtro de luz azul y activa el modo nocturno en dispositivos.

El ambiente afecta al sueño por factores como la luz, el ruido, la temperatura y la calidad del aire, que pueden alterar el descanso y los ciclos del sueño.

7. RUIDO CONTAMINANTE

LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA SE REFIERE a sonidos no deseados o dañinos que pueden afectar la salud física y mental. Se ha demostrado que la exposición crónica al ruido, especialmente durante el sueño, interfiere con la calidad del sueño, lo que aumenta la vigilia y disminuye el sueño.

Fuentes: tránsito, electrodomésticos, vecinos y aviones.

Cómo reducir la exposición: usa tapones para los oídos, máquinas de sonido blanco y ventanas con buen aislamiento.

8. TÓXICOS EMERGENTES

LOS TÓXICOS EMERGENTES, COMO los microplásticos, son contami-

nantes recientes de preocupación ambiental y sanitaria, aún poco regulados y estudiados.

Fuentes: envases de plástico, ropa sintética y agua embotellada.

Cómo reducir la exposición: reduce el uso de plásticos, elige ropa de algodón y usa botellas reutilizables de acero o vidrio.

9. RADIACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

LA RADIACIÓN ELECTROMAGNÉTICA es energía que se propaga en ondas, como la luz, las microondas o los rayos X. Puede ser natural o generada por el ser humano.

Fuentes: teléfonos móviles, wifi y dispositivos electrónicos cerca de la cama.

Cómo reducir la exposición: apaga el wifi por la noche, aleja los dispositivos del cuerpo mientras duermes y no cargues el celular cerca de la cama. **N**

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.

PREVENIR UN SEGUNDO ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ES EL RETO TRAS SOBREVIVIR AL PRIMERO

Un segundo ACV suele ser más grave que el primero, con mayor probabilidad de generar discapacidades permanentes o incluso provocar la muerte.

➤ RECUPERARSE DE UN ACCIDENTE cerebrovascular (ACV) es una batalla que merece ser celebrada. Ver a un paciente volver a caminar, hablar o recobrar su independencia después de un evento tan devastador es, sin duda, motivo de esperanza. Sin embargo, como neurólogo debo decir con firmeza algo que muchas veces no se escucha lo suficiente: la verdadera lucha no termina con la recuperación física; empieza con la prevención del segundo ACV.

Quienes han experimentado un accidente cerebrovascular tienen una probabilidad significativamente mayor de sufrir otro episodio. Según datos de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares (WSO), cada año fallecen alrededor de 6.5 millones de personas debido a esta condición. Y, a nivel global, se estima que una de cada cuatro personas mayores de 25 años padecerá un ACV en algún momento de su vida.

Antihipertensivos, anticoagulantes o antiplaquetarios no son “por si acaso”: son escudos activos contra un segundo ACV.

Además, el riesgo de que ocurra un segundo evento alcanza casi el 13 por ciento en los primeros cinco años posteriores al primero. Esto subraya la importancia de adoptar medidas preventivas y un seguimiento médico riguroso tras un primer ACV para reducir las probabilidades de recurrencia.

En México, datos de la Secretaría de Salud indican que, cada año, se registran alrededor de 170,000 nuevos casos de ACV, lo que equivale a una incidencia de 118 por cada 100,000 habitantes. Si consideramos que una parte importante de estos pacientes logra sobrevivir, estamos hablando de miles de personas en riesgo de enfrentar un segundo episodio.

EL ERROR MÁS COMÚN ES BAJAR LA GUARDIA

MUCHOS PACIENTES Y FAMILIARES respiran aliviados al salir del hospital o al completar la rehabilitación. Piensan que “lo peor ya pasó”. Y aunque es comprensible ese deseo de dejar atrás el susto, bajar la guardia puede ser un error fatal. Un segundo ACV suele ser más grave que el primero, con mayor probabilidad de generar discapacidades permanentes o incluso provocar la muerte.

He visto casos de pacientes jóvenes que recuperaron la movilidad y volvieron a sus actividades normales... solo para sufrir un segundo evento meses después, con consecuencias mucho más devastadoras. ¿La causa? Abandono de los medicamentos, descuido en el control de la presión arterial o del azúcar, o simplemente falta de información sobre la importancia del seguimiento.

Pero ¿cómo prevenir un segundo accidente cerebrovascular? Aquí es donde quiero ser muy claro. La prevención del segundo ACV no es

POR
**DR. CHRISTOPHER
DAVID ANDERSON**



QUIENES HAN EXPERIMENTADO un accidente cerebrovascular tienen una probabilidad significativamente mayor de sufrir otro episodio.

una recomendación más, es parte del tratamiento. Así como se receta una rehabilitación para recuperar funciones motoras, también se deben instaurar medidas médicas y de estilo de vida para evitar una recaída.

Entre las medidas para reducir el riesgo de un segundo ACV y sus secuelas se incluyen:

■ Tomar los medicamentos de forma constante, incluso cuando uno ya se siente bien. Antihipertensivos, anticoagulantes o antiplaquetarios no son “por si acaso”: son escudos activos contra un segundo ACV.

■ Controlar enfermedades de base como hipertensión, diabetes y colesterol alto, que son factores de riesgo clave.

■ Adoptar un estilo de vida saludable, con alimentación equilibrada, ejercicio moderado y abandono del tabaco y el alcohol.

■ Asistir a controles neurológicos regulares. Cada paciente tiene necesidades particulares que deben ser monitoreadas con el tiempo.

UN COMPROMISO COMPARTIDO PARA EVITAR UN SEGUNDO ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

EVITAR UN SEGUNDO ACV NO DEPENDE solo del paciente. Es una tarea que involucra también a los familiares, cuidadores y al equipo médico. Necesitamos hablar más de prevención secundaria, explicar mejor los riesgos y acompañar más de cerca a quienes ya enfrentaron un primer evento.

Como neurólogo puedo decir que no hay mayor satisfacción que ver a un paciente no solo recuperarse, sino mantenerse sano con el paso de los años. Esa es la verdadera

victoria. Porque sí, superar un ACV es un logro, pero evitar que se repita es la meta más importante.

No esperemos a que sea demasiado tarde. Si tú o un ser querido ha sufrido un accidente cerebrovascular, recuerda que el tratamiento no terminó al salir del hospital. Comienza una nueva etapa, donde la vigilancia y el compromiso pueden marcar la diferencia entre una vida plena o una nueva tragedia. **N**

→ **El Dr. Christopher David Anderson** es neurólogo vascular con título de médico por la Northwestern University y posgrado en ciencias médicas por la Harvard Medical School. Es jefe de Ictus y Enfermedades Cerebrovasculares en Brigham and Women's Hospital y profesor asociado de Neurología en Harvard Medical School.

CIUDAD UNIVERSITARIA 2, UN AÑO DE SER UNA REALIDAD

Un centro académico y modelo de sostenibilidad con oportunidades de estudio en Ingeniería y Ciencias Naturales

➔ CONCEBIDO CON UN enfoque vanguardista para la formación de profesionales en las áreas de Ingeniería y Ciencias Naturales de la región centro sur del país, además de un espacio para la conservación ambiental, Ciudad Universitaria 2 (CU2) de la BUAP proporciona oportunidades de estudio a 5 mil alumnos en 28 planes de estudio.

En el ciclo escolar 2024-2025 se iniciaron actividades con 27 programas educativos, tres de ellos creados en 2024: las ingenierías de Ciencia de Datos, en Ciberseguridad y Biomédica. Para el nuevo ciclo escolar, 2025-2026, se suma a la oferta educativa la Ingeniería en Logística Digital y Cadena de Suministro.

CU2 es la materialización de un sueño que inició el 3 de octubre de 2023, con la colocación de la primera piedra en el Ecocampus Valsequillo. La mirada visionaria de la Rectora Lilia Cedillo Ramírez, con el apoyo del gobierno estatal, permitió que miles de estudiantes pisaran por primera vez el nuevo campus el 14 de agosto de 2024, constituido en una primera etapa por siete edificios: aulas y la-

De esta manera, CU2 marca un hito en la vida universitaria. En este nuevo campus destaca el EMA10, un edificio que alberga 14 multilaboratorios

laboratorios, espacios administrativos, biblioteca y cubículos para docentes, entre otras áreas.

Su primera fase tuvo un impacto en la economía local, ya que su construcción representó mil empleos temporales, en beneficio de igual número de familias; así también en los rubros de renta, transporte y revalorización de la tierra. En los trabajos de edificación de este campus, el segundo más grande de la BUAP, colaboraron estudiantes.

En enero de este año se entregaron cuatro edificios más, para sumar 11: tres multiaulas, tres multilaboratorios de cómputo, edificio administrativo con biblioteca, dos multitalleres, multilaboratorio de ciencias y multilaboratorio de Ingeniería.

Para este 2025 se construyen cuatro más: un multiaulas y tres labora-

torios de Ciencias Químicas, Electrónica y de Ingeniería.

MODELO DE SOSTENIBILIDAD

NO SÓLO es un centro académico, sino también un modelo de sostenibilidad con tecnologías limpias para la restauración de ecosistemas y recuperación de zonas naturales. Muestra de ello es la instalación de paneles solares en las azoteas de los edificios, la construcción de cisternas de recolección de agua potable y pluvial, así como una planta de tratamiento con capacidad de 265 metros cúbicos por día, que potabiliza el 80 por ciento de las aguas residuales.

Aunado a lo anterior, la institución se comprometió en los próximos 99 años a preservar la flora y la fauna del sitio. Asimismo, se convierte en guardián de la riqueza prehispánica, ya que en la zona se encontraron vestigios arqueológicos.

INFRAESTRUCTURA VANGUARDISTA

ESTA OBRA, la más importante desde la creación de Ciudad Universitaria en los años sesenta del siglo XX, alberga infraestructura de vanguardia.

POR
REDACCIÓN



CU2 ES LA MATERIALIZACIÓN de un sueño que inició el 3 de octubre de 2023, con la colocación de la primera piedra en el Ecocampus Valsequillo.

Con apoyo del gobierno federal, se equiparon los primeros laboratorios con tecnología de última generación para la enseñanza. El mobiliario está acorde con las nuevas formas de enseñanza-aprendizaje que recomiendan los organismos internacionales de migrar de la butaca tradicional al mobiliario modular. En mayo pasado, la Rectora Lilia Cedillo entregó 50 microscopios y 10 cámaras para multilaboratorios de Ciencias Biológicas y Químicas.

Igualmente, cuenta con espacios de esparcimiento y convivencia que invitan al descanso y desarrollo de las habilidades motrices y sociales; además de dos canchas multiusos.

Los estudiantes de CU2 son beneficiados con un sistema de transporte gratuito. Para este propósito se adquirieron nuevas unidades del Sistema de Transporte Universitario (STU), así como vehículos de transporte para los docentes. Estas facilidades se dieron gracias a la visión innovadora de la doctora Cedillo y

el apoyo de los gobiernos federal, estatal y municipal.

Para contribuir al fortalecimiento del proyecto, se construye el primer bachillerato tecnológico de la BUAP en las cercanías de CU2, que iniciará actividades el próximo ciclo escolar. Por otra parte, con el apoyo del gobierno estatal, se desarrollan proyectos para mejorar las vialidades del sur de la ciudad.

PROYECCIÓN

CU2, ECOCAMPUS de Ingenierías y Ciencias Naturales, ubicado en la Junta Auxiliar de San Pedro Zacachimalpa, es un proyecto de largo alcance, en el que se prevé un crecimiento gradual en infraestructura y matrícula. Hacia 2050, se establecerá un parque tecnológico con proyectos e investigación de alto impacto.

De esta manera, CU2 marca un hito en la vida universitaria. Es muestra del compromiso de la Máxima Casa de Estudios en Puebla

con la formación profesional de los jóvenes, la conservación del medio ambiente y la consolidación de la labor científica en la institución.

CU2: REFERENTE EN INNOVACIÓN CIENTÍFICA Y FORMACIÓN DE ALTA ESPECIALIDAD

COMO PARTE del compromiso de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla con el impulso a la ciencia, la tecnología y la formación de perfiles profesionales de excelencia, Ciudad Universitaria 2 (CU2) se consolida como un campus estratégico para el desarrollo académico e investigativo de vanguardia.

En este contexto, destaca la construcción del EMA 10, un edificio especializado que alberga 14 multilaboratorios diseñados para fomentar el trabajo colaborativo desde una perspectiva inter y multidisciplinaria. Con esta infraestructura, CU2 se proyecta como un sitio de avanzada en ciencias naturales y tecnologías de alta especialidad.

Con estas acciones, la BUAP fortalece su compromiso con el desarrollo científico y tecnológico, al tiempo de ofrecer a su comunidad académica espacios modernos, seguros y funcionales.

Los multilaboratorios permiten la enseñanza práctica en diversas áreas del conocimiento, tales como Química, Biología, Electrónica y Arquitectura, a través de equipamiento de última generación que garantiza entornos seguros, eficientes y alineados con las exigencias de la investigación moderna.

Entre estos recursos sobresale una cabina de extracción de gases importada de Alemania, completamente automática y con filtros de alta precisión que aseguran una operación segura para los usuarios. En el Laboratorio Automotriz, los estudiantes disponen de dispositivos de monitoreo de partículas, pantallas térmicas y monitores para el análisis en tiempo real de emisiones y funcionamiento vehicular.

En el área de Ciencias Biológicas y Químicas, se cuenta con 50 microscopios Leica DM500, cuyo diseño ergonómico e iluminación LED contribuyen a una experiencia académica eficiente y de alta durabilidad. Además, los alumnos de la Licenciatura en Biología trabajan con distintos tipos de campanas para mantener ambientes estériles, así como con un microscopio inteligente de alta gama, que integra cámara y proyección en tiempo real, facilitando el aprendizaje colaborativo.

Con estas acciones, la BUAP forta-



LOS MULTILABORATORIOS permiten la enseñanza práctica en diversas áreas del conocimiento, tales como Química, Biología, Electrónica y Arquitectura, a través de equipamiento de última generación.

lece su compromiso con el desarrollo científico y tecnológico, al tiempo de ofrecer a su comunidad académica

espacios modernos, seguros y funcionales que permiten una formación integral, crítica e innovadora. **N**

LA SEGURIDAD TIENE NOMBRE ES



CHOCLO INDESTRUCTIBLE
SUELA ANTIDERRAPANTE



BOTA WESTERN CAFÉ
PUNTERA DIELECTRICA



BORCEGUÍ RENOVADO CAFÉ
SISTEMA CONFORT SUPREME



Vuela en la flota más moderna
y segura de México.



 **MexJet**

Conoce más: info@ale.mx · +525549440307