

buzón

ABIERTO



**EL CARISMA DE CANTINFLAS,
VIGENTE HASTA DESPUÉS
DE SU MUERTE**



Editorial	3	Día del Trabajo.
Con destino a...	4	Una visita con Mamá al Centro Histórico.
Sello Humano	7	Atrás quedaron los mitos del machismo.
Joyas Filatélicas	10	El carisma de Cantinflas, vigente hasta su muerte.
Rumbo Postal	12	Talleres de Terapia Ocupacional para Jubilados y Pensionados.
Familia Postal	14	<ul style="list-style-type: none"> • Día del Trabajo, en los Estados de Durango y Zacatecas. • Ganadores del libro Mitología Universal.
Valor de Palabra	18	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando ser Madre no es siempre una bendición. • Mujeres y Hombres en edad productiva, con insuficiencia renal. • El amor incondicional de Madre. • Condiciones para empezar a invertir.
Sabías que...?	28	Avances para predecir el parto prematuro espontáneo.

Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero, C.P. 06300
Deleg. Cuauhtémoc
Ciudad de México.

buzon_abierto@hotmail.com

Tel: 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 137

Responsable de Sección

M. Hernández

Vicente Ramos Ricardo Flores
Salvador Navarro

Diseño, Arte y Audios

Alejandro B. Flores "Jr."

Giovanna Monsivais Brenda Montoya

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

DÍA DEL TRABAJO

Este periodo electoral por el que atravesamos, y los últimos acontecimientos en las relaciones de México con Estados Unidos han establecido un contexto especial para la conmemoración de este 1 de Mayo, Día del Trabajo. De ser una fecha importante para nuestro calendario cívico nacional, este contexto debe hacernos analizar con detalle el papel que tienen el sector laboral, los sindicatos y las organizaciones de trabajadores independientes en la dinámica en su conjunto de la vida nacional.

Si bien la conmemoración del Día del Trabajo surgió como un homenaje a los trabajadores que ofrendaron su vida por conquistar mejores condiciones laborales y derechos fundamentales para los trabajadores, como la jornada laboral, acceso a la libre organización, salarios dignos para permitir un mejor desarrollo para sus familias, y condiciones de seguridad social, el marco actual en donde se desarrolla la masa trabajadora es distinta a la del siglo pasado.

En el caso específico de México, existen dos condiciones que se deben tener en cuenta para atisbar la realidad laboral: Por un lado, nadie puede tener certeza de cuáles serán las condiciones políticas, sociales, económicas, educativas y culturales que permearán en nuestra vida diaria como sociedad una vez que haya concluido este proceso electoral y cuando la autoridad electoral dé a conocer el nombre del candidato triunfador a la

Presidencia de la República. Por el otro lado, desde que arribó a la presidencia de los Estados Unidos, Donald Trump ha sido implacable en sus ataques a nuestro país, estableciendo un ambiente de rispidez permanente en las relaciones bilaterales de ambas naciones, como nunca antes se había visto.

Este punto es muy importante, en tanto que la nación vecina es el principal socio comercial de México, situación que nos coloca en un lugar incómodo que incide desde luego en la vida interna y en la toma de decisiones que el nuevo presidente de la República pueda tomar, en donde el sector de los trabajadores jugará un papel trascendente.

Ante esta realidad de incertidumbre, es momento de actuar con cautela pero con decisión. Por lo que toca al Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", pensar que la mejor manera de hacer frente a este nuevo contexto es con unidad y productividad. La unidad que hasta ahora hemos mantenido nos ha permitido cohesionarnos como una Organización Sindical sin fisuras, sin divisiones que deriven en debilidades. Con unidad hemos salido airoso de las tormentas que en nuestro camino de crecimiento y desarrollo se han presentado, y no precisamente han sido de baja intensidad.

Con unidad hemos conquistado mejores condiciones laborales, económicas y de seguridad social para todos nuestros compañeros sindicalizados y sus familias. Y con unidad, pero también con empeño y disciplina hemos logrado colocarnos a la cabeza de las organizaciones sindicales de trabajadores del sector público, cuestión que nos llena de mucho orgullo y nos impulsa a seguir adelante.

Ahora bien, esta unidad también ha influenciado para alcanzar destacados estándares de productividad en el Organismo. Esta productividad, ante los tiempos de incertidumbre que comentamos al principio, será nuestra mejor arma para sortear las etapas difíciles.

Ser más productivos en las áreas a las que pertenecemos permitirá continuar alcanzando mayores metas para garantizar un servicio eficiente a todos los usuarios del Servicio Postal Mexicano. No importa el lugar que ocupemos en el trabajo. No hay sitios pequeños o grandes. Todos somos integrantes de un gran proyecto que se llama México. Seguir trabajando con responsabilidad y compromiso con una productividad al alza constante son las armas más poderosas que tenemos en nuestro Sindicato Nacional y la mejor manera de festejar este Día del Trabajo.





UNA VISITA CON MAMÁ AL CENTRO HISTÓRICO

Pensamos en una idea diferente de festejar a mamá. Te proponemos llevarla a visitar el Centro Histórico de la CDMX en Turibús el recorrido consta de 19 paradas, donde podrá descubrir la historia, la arquitectura, cultura y gastronomía de nuestra ciudad. Y lo pensamos así porque este lugar, que ocupa un área de poco menos de diez kilómetros, concentra la mayor riqueza cultural que por siglos ha identificado a los mexicanos. No por nada, el 11 de diciembre de 1987, la UNESCO lo nombró Patrimonio Cultural de la Humanidad. Es el de mayor extensión en toda América Latina y representa uno de los puntos turísticos más concurridos a nivel mundial.

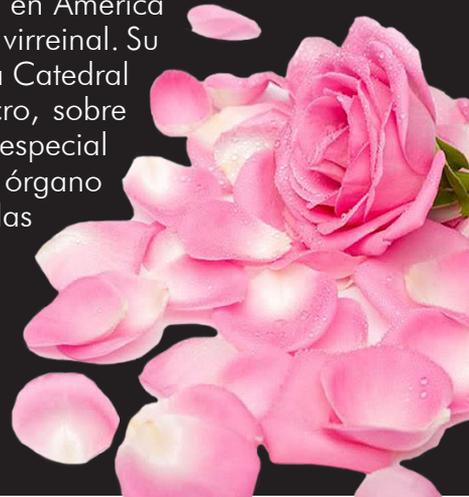
Desde luego que sería prácticamente imposible recorrerlo con el detalle que se requiere en un solo día, pues presenta un gran mundo de muestras de belleza inigualable: 13 museos y galerías; 743 edificios de alto valor histórico y cultural; 111 edificios con valor ambiental; 78 plazas y jardines; 129 monumentos civiles; 67 monumentos religiosos; 6 templos modernos; 17 edificios vinculados con personajes históricos; 19 claustros; 26 fuentes o monumentos conmemorativos y 2 sitios con ejemplos del muralismo mexicano.



Redacción: Vicente Ramos

Nuestro Centro Histórico se remonta, al menos, hasta el año 1325. Aún se conservan vestigios de por lo menos cinco templos aztecas, como el Templo Mayor de México Tenochtitlan (a un costado del Palacio Nacional), considerado en la cultura mexicana como el centro del universo. Ahí se construyó el templo dedicado a Huitzilopochtli, además de diversos adoratorios a los muertos, elaborados con cráneos tallados, sitios para el juego de pelota, monolitos como el de la Coyolxauhqui y la Piedra del Sol, conocida también como el calendario azteca.

Otro sitio obligado para visitar con mamá es la Catedral y el Sagrario Metropolitano, que se ubican a un costado del Templo Mayor. También son los de mayor tamaño en América Latina y representan emblemas de la época virreinal. Su construcción comenzó en el siglo XVI. En la Catedral se observan verdaderas joyas de arte sacro, sobre todo su impresionante Altar Mayor. En especial recomendamos que observen a detalle el órgano monumental y los retablos que adornan las paredes laterales de la Catedral.



En el Palacio Nacional, cuya belleza arquitectónica es motivo de visita, se suma la presentación que pocos saben que se encuentra en su interior; parte de la obra muralista de Diego Rivera.

Para mamá será de gran atractivo conocer el Antiguo Palacio del Arzobispado; el Palacio de Minería; el de Medicina; el de Correos, o el de Bellas Artes, que hablan de una vitalidad de nuestro país prácticamente sin paralelo, pues fueron construidos en diferentes etapas de nuestro país, desde los tiempos novohispanos hasta el siglo XX.

Para deleitar a mamá, en el Centro Histórico se localizan lugares para comer de todos los gustos. Desde una torta hasta platillos internacionales. La gastronomía de este rincón citadino es muy amplia. Depende del gusto de mamá y del presupuesto de cada quien.

La mejor manera de festejar a mamá sin tantos problemas, es llevarla al Centro Histórico de la Ciudad de México y recorrerlo para seguir descubriendo todos los aspectos tan vastos que nos depara.

¡Feliz Día de las Madres! 🍷



Fuente:
Información de la revista Km Cero, revista cultural sobre el Centro Histórico de la Ciudad de México.





ATRÁS QUEDARON LOS MITOS DEL MACHISMO

Redacción: Ricardo Flores

Atrás quedaron los mitos, las supersticiones, los tabúes del machismo y todas las ideas que rodeaban a la práctica de la vasectomía. Se creía que el varón perdía su "hombría" y su potencia al no poder efectuar con normalidad el acto sexual con su esposa o pareja.

Más hombres jóvenes casados, reproductivos sexualmente con uno o dos hijos, han optado por realizarse la vasectomía, de común acuerdo con su pareja, con el propósito de contribuir a una planificación familiar, que les permita un mejor modo de vida tanto en lo económico, como en la formación educativa de sus descendientes.

Hoy en día, afortunadamente, las supersticiones han sido superadas por los varones jóvenes y adultos y en concordancia con su cónyuge acuden a las unidades médicas y hospitalarias del sector salud a buscar orientación profesional para determinar libremente el número y espaciamiento de sus hijos y optar por la vasectomía.

Para conocer más de este procedimiento quirúrgico y los beneficios de la vasectomía sin bisturí, el Doctor Ángel

Víctor Chilpa Garibay, Médico Cirujano del Instituto Mexicano del Seguro Social, adscrito a la Unidad de Medicina Familiar número 77, donde lleva a cabo varias intervenciones de este tipo al día, en un lapso no mayor a 25 minutos, al platicar con el reportero de **Buzón Abierto**, nos dice al respecto:

Esta consiste en una pequeña operación que se realiza sin bisturí, con anestesia local, haciendo una incisión aproximadamente de medio centímetro en la bolsa del escroto, que es la piel de los testículos, se localizan los conductos, se hace un amarre para bloquear la salida de los espermatozoides, esto se realiza para ambos lados, y se cortan los conductos.

La vasectomía sin bisturí sólo impide el paso de espermatozoides, los cuales se siguen produciendo pero son absorbidos por el organismo.

¿Doctor, qué tan efectiva es la cirugía, donde el varón esté seguro de que no va a volver a embarazarse a su pareja?

Es un método altamente efectivo, siendo su efectividad mayor al 99 por ciento. Es un método anticonceptivo permanente.

¿El procedimiento quirúrgico es doloroso, requiere de hospitalización, o de cuántos días estamos hablando para una plena recuperación e iniciar una vida activa sexual?

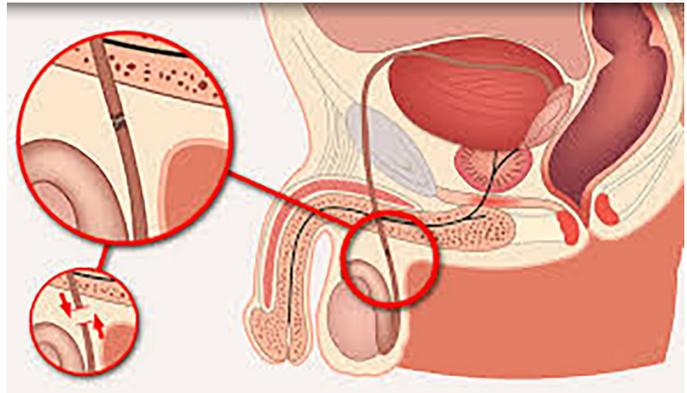
Por ser un procedimiento que va a tener manipulación en el área genital, es normal que haya un poco de sensibilidad. La recuperación puede ser de cuatro a seis horas con una bolsa de hielo en los testículos, teniéndose una recuperación total a los tres días. El paciente sale ese mismo día caminando.

¿Cuáles son las recomendaciones para el paciente intervenido quirúrgicamente?

Al día siguiente de la operación retirar la gasa, bañarse y colocar una gasa estéril y usar un suspensorio elástico o trusa ajustada durante 7 días, evitar realizar esfuerzos físicos (cargar objetos pesados) y abstenerse de tener relaciones sexuales durante los primeros 7 días. Asimismo, la pareja debe continuar con un método anticonceptivo de apoyo hasta que el médico se lo indique; aproximadamente 3 meses o después de 25 eyaculaciones.



Doctor Ángel Víctor Chilpa Garibay, Médico Cirujano del Instituto Mexicano del Seguro Social



¿En cuanto a los beneficios, nos puede describir cuáles son estos y en qué consisten?

En primera, no hay riesgos inmediatos o a largo plazo para la salud. Además, es el método ideal en el hombre, cuando su pareja presenta problemas de salud crónicos; Es un método anticonceptivo permanente y no interfiere con la actividad sexual.

El Médico Cirujano Ángel Víctor Chilpa Garibay, entrevistado al final de una de sus numerosas intervenciones, en el quirófano de la Unidad de Medicina Familiar del IMSS No.77, nos dijo que dentro de las diversas Jornadas de Vasectomía sin Bisturí que lleva la Institución, el beneficio no sólo es para el derechohabiente, sino también para la población abierta, interesada en que se le practique dicha cirugía, la cual es gratuita.

¿Doctor, en su opinión como especialista, se sigue observando en la conducta de los hombres casados con varios hijos, renuencia al programa de planificación familiar? ¿Usted cree que ya se superó el tabú del machismo?

La mentalidad del varón ha ido cambiando. Los tiempos ya no son los mismos de antes, una familia era constituida hasta por 8 hijos o más. Hoy la tendencia es tener sólo uno. Incluso hay parejas que no desean hijos. Hemos operado varones que no tienen descendencia.

Hay mucha participación de jóvenes de 25 a 30 años; asimismo, hemos operado pacientes de 53 años; tuvimos un paciente de 19 años, ya con tres hijos.

Quiero informarte, que realizarse la vasectomía: No produce impotencia, ni disminución de la libido (deseo sexual) tampoco disminución en la cantidad del semen. Aún menos pérdida de la capacidad para tener orgasmo. La vasectomía no produce cáncer ni enfermedades del corazón.

La vasectomía no afecta en nada el desarrollo sexual, lo único que hacemos es cortar el conducto por donde pasan los espermatozoides. No se toca ninguna otra parte del sistema reproductor, y en cuestión de calidad se tiene ventaja porque ya no se van a preocupar por tener hijos, van a disfrutar mucho su sexualidad.

Si el varón, en un par de años, quiere volver a tener hijos, se puede restaurar el conducto. 😊

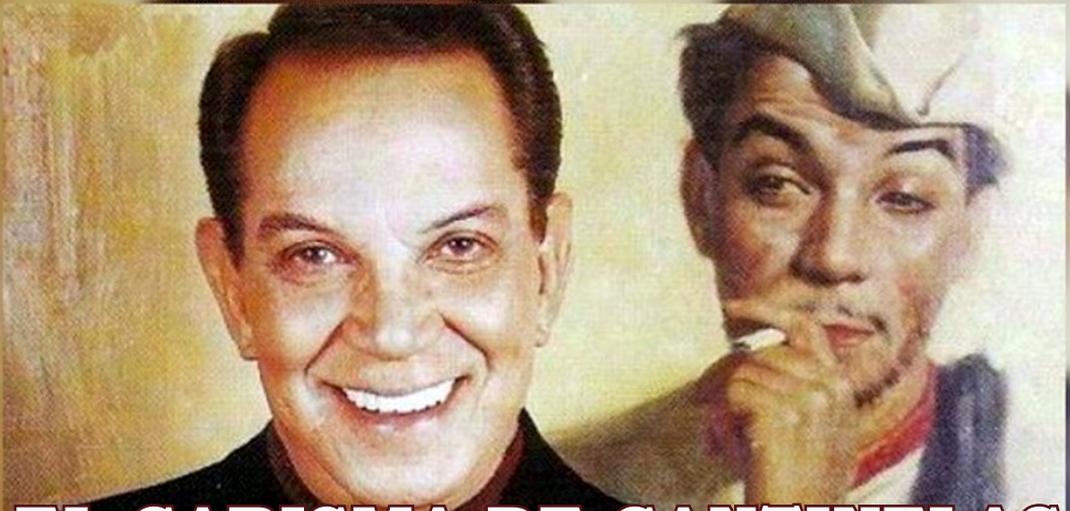
Fuente

Entrevista personal con el Doctor Ángel Víctor Chilpa Garibay, Médico Cirujano del Instituto Mexicano del Seguro Social, adscrito a la Unidad de Medicina Familiar número 77, realizada por el reportero RICARDO FLORES MIRANDA.



Planeación familiar





EL CARISMA DE CANTINFLAS, VIGENTE HASTA DESPUÉS DE SU MUERTE

Redacción: Ricardo Flores

No hay comediante que venga a remplazar el humorismo peculiar del mimo

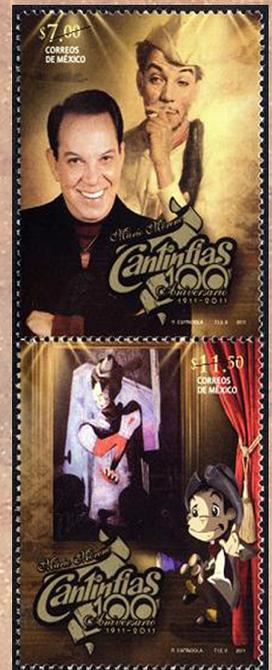
A 25 años de la muerte del gran mimo mexicano Mario Moreno Reyes "Cantinflas", en México, no hay comediante hombre o mujer que venga a remplazar la gracia natural, el humorismo peculiar y la ocurrencia innata del histrión, que conquistó a niños, jóvenes y adultos de la mayoría de los países del orbe donde llegaron sus 51 películas.

Por su chispa y simpatía ganó la admiración de la gente del pueblo por su actuación en las carpas de barrio, en los años 30 del Siglo XX; posteriormente, en los años 40 y hasta los 80 del siglo pasado, por su destacada actuación en los set cinematográficos y los escenarios teatrales, obtuvo el respeto de sus

conciudadanos, de actores, actrices, cómicos, políticos y presidentes mexicanos y extranjeros.

Entre los mandatarios estadounidenses que le brindaron una amplia amistad fue Lyndon B. Johnson, quien le ofreció quedarse en una de las tantas recamaras de la Casa Blanca, como huésped distinguido.

Al inicio de su carrera cinematográfica, periodistas y críticos de cine lo comenzaron a llamar el "Chaplin Mexicano" por sus extraordinarios dotes de comediante en las películas: "Ahí está el detalle" y "El Gendarme desconocido". Aseguraban que se trataba de un mimo a la altura de Charlot, (personaje de Chaplin).



El propio Charles Spencer Chaplin, calificó a Cantinflas como "el más grande comediante del mundo", a lo que el cómico mexicano ante este reconocimiento dijo: "Es un halago demasiado para mí, él si era un genio".

Cantinflas, el cómico de los bigotitos en las comisuras de la boca, del habla enredada, del pantalón parchado y descosido que era sujetado por un lazo a su cintura "caída", del blusón de tres botones que le servía de camisa de vestir, en el día, y camisón para dormir, del sombrero de forma lineal y de la incomparable gabardina (la tira que cuelga al hombro), de los 81 años que vivió, siete décadas los dedicó en cuerpo y alma al oficio de hacer reír, que en su concepto afirmaba:

"Hacerlo no es nada fácil, es lo más difícil que existe".

Años antes de morir, tuvimos la oportunidad de entrevistarlo en el pent-house del edificio RIOMA (cuyas silabas al inversa significan Mario) donde tenía sus elegantes oficinas, ubicadas en la avenida de los Insurgentes, en la Ciudad de México. Ahí, Don Mario Moreno Reyes amablemente accedió a platicarnos del arte de la comicidad y de las habilidades

"Mario Moreno. Cantinflas 100 Aniversario de su nacimiento 1911-2011"



el mimo Mario Moreno Reyes "Cantinflas", desde esa fecha a la actualidad ningún otro comediante ha logrado su autenticidad. Hasta el momento no ha habido un personaje en el mundo artístico de México que haya llevado con tanto acierto y talento los mensajes sociales del pueblo.



Por este motivo, "Correos de México", emitió un timbre postal en homenaje al mimo mexicano en su vigésimo quinto aniversario luctuoso. La cancelación estuvo a cargo de Emilio Azcárraga

y dotes de aquellos quienes buscan con su actuación hacer reír sin el recurso de la grosería y la vulgaridad.

Jean, Presidente Ejecutivo del Consejo de Administración del Grupo Televisa, en el Palacio Postal.

Los comediantes deben estar conscientes que la grosería no es fundamental para hacer reír a la gente; no es necesario utilizar la peladez, la grosería, ni la porquería como recurso. En la carrera de Cantinflas siempre existe una labor, una finalidad, nunca ha incurrido en la grosería, ni en la peladez. Tomó el camino conveniente y el que creyó estar seguro seguir.

En el evento, Emilio Azcárraga dijo que "Cantinflas está más vivo que nunca al ser conocido como el mejor cómico de habla hispana que logró reunir a toda la familia haciendo reír y reflexionar con comedia blanca".

Hace 25 años se fue un gran comediante, en punto de las nueve y veinticinco de la noche del martes 20 de abril de 1993, dio su último respiro

El carisma de Cantinflas trascendió a todos los estratos de la vida social, lo que refleja que su popularidad sigue vigente hasta después de su muerte. ☹️

Fuente:
-Entrevista con Mario Moreno Reyes Cantinflas.
-Reportajes sobre el mimo elaborados por el autor del artículo en cuestión, publicados en Revistas de Excelsior y TV Novelas.

“TALLERES DE TERAPIA OCUPACIONAL” PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS

Redacción: M. Hernández

El Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, continuamente está analizando diferentes alternativas que mejoren la calidad de vida de sus agremiados, jubilados y pensionados.

En esta ocasión, dirige su mirada a los compañeros jubilados y pensionados, afiliados a este Sindicato Nacional, por lo que entre uno de sus proyectos, se encuentra la instauración de "Talleres de Terapia Ocupacional", para tal efecto, instruyó al Encargado de la Secretaría de Pensiones y Jubilaciones, Jesús Miguel Cordova Medina, realizará una reunión con los compañeros antes mencionados para informarles y hacerlos partícipes del proyecto; la mayoría de ellos recibió con agrado y entusiasmo este nuevo concepto y se comprometió a participar.

La intención de nuestro Dirigente Sindical es fomentar el desarrollo personal, emocional y ocupacional de los jubilados y pensionados, ya que a través de estos talleres ampliarán sus relaciones personales y aprenderán a trabajar manualidades que los mantendrán activos; además de ser una labor donde podrán desarrollar su creatividad e imaginación, y que a corto plazo, podría traerles beneficios económicos, pues podrán vender los artículos que ellos mismos elaboren, con un mínimo de presupuesto. 😊





DURANGO

ZACATECAS

Redacción: M. Hernández

El 1 de mayo se conmemora el Día del Trabajo en todo el mundo, las organizaciones de trabajadores lo celebran asistiendo a las plazas principales de sus ciudades o con marchas por las diferentes calles del centro de la ciudad, y en ocasiones llevando pancartas donde hacen patentes sus inconformidades y protestas por el incumplimiento de sus patronos a sus derechos laborales.

En México, fue hasta la promulgación de la Constitución Política que los derechos de los trabajadores se reconocieron y quedaron protegidos por la ley. En el Artículo 123, se establecen algunas de estas garantías entre las que se encuentran: La jornada laboral de ocho horas, un día de descanso por cada seis días de trabajo, salarios justos, derecho a la formación de asociaciones y sindicatos, entre otras. También se creó una Ley Federal del Trabajo para regular las relaciones laborales entre trabajadores y patronos.

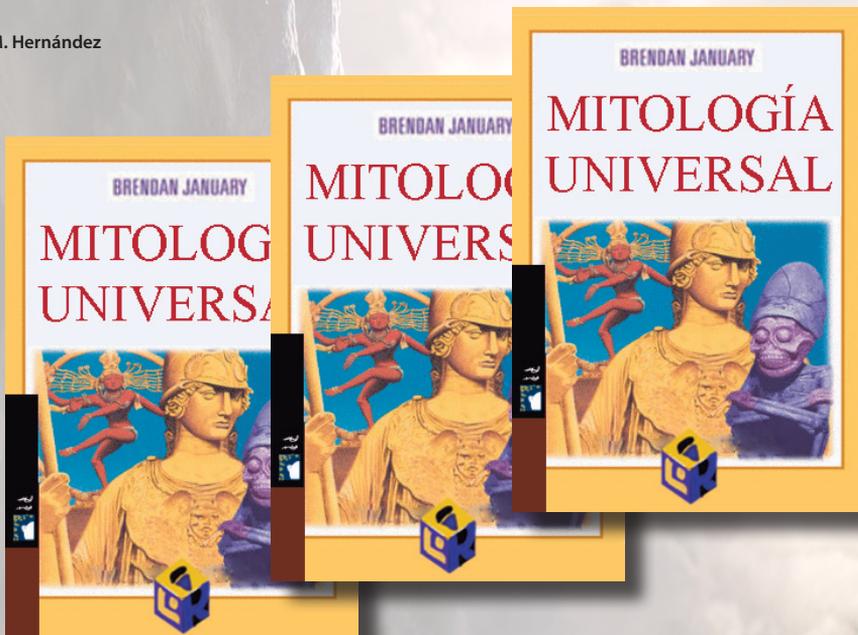
Por la importancia que tiene este acontecimiento, en nuestro país los dirigentes sindicales estatales festejan este día convocando a los trabajadores postales para recorrer las calles principales de su entidad, como una forma de honrar a quienes dieron su vida para que fueran reconocidos los derechos de los trabajadores; como es el caso de los Secretarios Generales Estatales; José Gustavo Cisneros Morales en Durango y Daniel Rodríguez Martínez en Zacatecas. 

GANADORES DEL LIBRO MITOLOGÍA UNIVERSAL

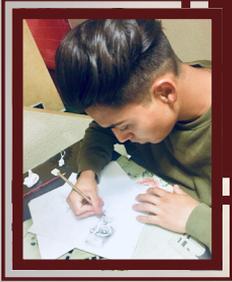
Nuestro Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, pensando en la importancia y beneficios que tiene la lectura en el desarrollo intelectual de niños y jóvenes, instruyó al equipo de la Edición de la Revista Digital Buzón Abierto, para que realizarán los trámites correspondientes ante algunas editoriales, para la obtención de libros de interés para los hijos de sus agremiados y así fomentar la lectura entre ellos.

Por lo que por primera ocasión la Revista Digital Buzón Abierto, en su edición No. 112 del mes de Febrero 2018, invitó a participar a los trabajadores y sus hijos en la elaboración de un dibujo alusivo a la Mitología Griega, con el cual pudieran hacerse acreedores al libro Mitología Universal; obsequiado por la Lic. Virginia Oviedo, Coordinadora del área de primaria y preescolar de Editorial Limusa.

Redacción: M. Hernández



Se obtuvo una respuesta favorable por parte de los hijos de los compañeros postales, siendo los ganadores de los 3 ejemplares:



Donovan Osvaldo Velazquez P.

Edad: 18 Años

Sección Regional Zona Conurbada Poniente



Ashley Marquez Martinez

Edad: 11 Años

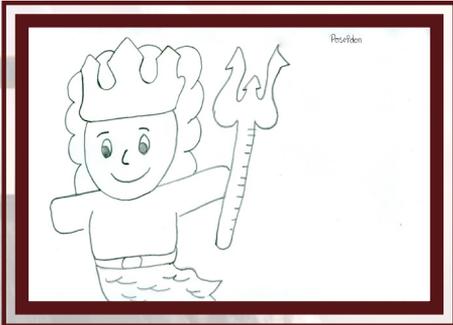
Sección Regional Zona Conurbada Poniente



Jacob Badillo Rivera

Sección Ciudad de México

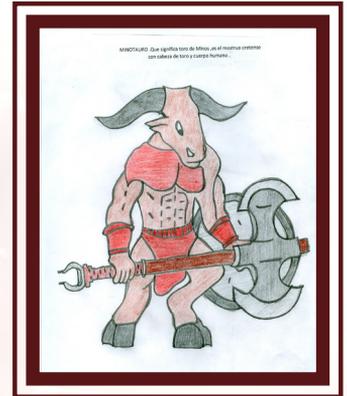
PARTICIPANTES



José Carlos Díaz Flores



Marco Antonio García Rodríguez



Jhoanna Erika Flores Fuentes



Mariana Sarahi González Martínez



José Daniel Chávez Mendoza



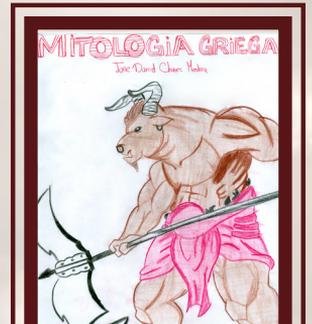
Edith Martínez Flores



Fernando Javier Marca Flores



Santiago Damián Rosales Ramírez



Daniel Chávez Mendoza

Agradecemos su participación y en la siguiente edición de la Revista Digital Buzón Abierto, presentaremos el siguiente libro que obsequiaremos y las bases para ser ganadores del mismo. 😊

GRACIAS



CUANDO SER *MADRE* NO SIEMPRE ES UNA *BENDICIÓN*

Redacción: Vicente Ramos

Generalmente, la mayor parte de las mujeres reciben con mucha alegría la noticia de que serán madres. Para ellas es una bendición el embarazo, pues significa el hecho de poder procrear y tener entre sus brazos a sus pequeños bebés después del parto. Sin embargo, esta percepción no es siempre así. Hay otros casos en donde ser madre se convierte en un estigma y rompe de tajo con lo que debería ser motivo de felicidad, para convertirse en el inicio de una vida tormentosa. Nos referimos al embarazo en niñas y adolescentes, que a nivel internacional y particularmente en México, es un problema social con diferentes aristas que alcanza dimensiones alarmantes.

Las autoridades sanitarias consideran que el embarazo en niñas y jóvenes es un problema grande tanto para la sociedad mexicana, como para las instituciones de salud, todos los sectores y, por supuesto, para las propias embarazadas en ese rango de edad. Para



ESPECIAL **8** ANIMAL POLÍTICO

EMBARAZO

ADOLESCENTE EN MÉXICO

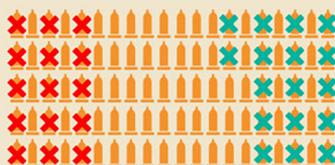


18 de cada **100 mujeres** en edad reproductiva tienen de 15 a 19 años.



De cada **10** adolescentes de 12 a 19 años, **2** han iniciado vida sexual

15 de cada **100** hombres adolescentes que tienen vida sexual no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual y casi **17** hombres tampoco lo utilizaron en su última relación sexual.



34 de cada **100** mujeres adolescentes que tienen vida sexual no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual y casi **37** mujeres tampoco lo utilizaron en su última relación sexual.



De cada

10 adolescentes embarazadas de 15-19 años,



2 han estado embarazadas en más de una ocasión.



1 de cada **2** adolescentes de 12 a 19 años que inicia vida sexual se embaraza.

4 de cada **10** embarazos adolescentes no son planeados o deseados.



Del total de nacimientos en el país,

17% corresponde a adolescentes de **10 a 19 años**

1 de cada **10** muertes maternas en el país ocurre en mujeres de **10 a 18** años



Un embarazo o haber tenido un hijo es la cuarta causa de deserción escolar en jóvenes de **15 a 19** años

Fuentes

- INEGI, Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica, 2011.
- Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2012
- Menkes, Catherine, El embarazo de los adolescentes en México, ¿es deseado?, 2013
- Conapo, Perfiles de salud reproductiva, 2011
- Secretaría de Salud, Base de datos: nacimientos: Sinais, 2012
- Observatorio de Mortalidad Materna en México, Indicadores 2011
- Secretaría de Educación Pública, Reporte de la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior, 2012

evitar su crecimiento han hecho distintos exhortos para erradicar el problema, pero todos ellos sin el éxito esperado.

El embarazo adolescente es más que una cifra estadística, puesto que en la mayoría de los casos se trata de historias de vida, en donde las jóvenes tendrán mayores dificultades para cumplir con sus metas educativas, económicas y culturales. Este fenómeno está íntimamente relacionado con problemas sociales, de violencia, de abuso psicológico y social, particularmente en el caso de las niñas.

En el caso de la escolaridad, por ejemplo, el Consejo Nacional de Población (Conapo) precisa que casi 90% de las niñas y adolescentes de 10 a 14 años que habían sido madres en el año 2015, sólo contaban con primaria completa, y 55.1% de un grupo de 15 a 19 años había concluido la secundaria. Y sólo 26.4% de las menores de edad embarazadas tenía la preparatoria, cifras que demuestran un grave rezago educativo.

Por su parte, la Secretaría de Salud indica que la mitad de los embarazos en niñas y adolescentes se concentra en Coahuila, Chihuahua y Chiapas, mientras que en las ciudades con mayor

problemática son León, Ciudad Juárez y Puebla. El titular de la dependencia, José Narro Robles, precisó que en 2016 se registraron 9 mil 555 nacimientos en niñas de 10 a 14 años, mientras que en adolescentes de 15 a 19 años, en ese mismo año se reportaron 389 mil 500 nacimientos. Además, el funcionario añadió que para atacar este fenómeno, en los últimos cuatro años el Gobierno Federal ha realizado una inversión de más de tres mil millones de pesos para comprar anticonceptivos y de 2012 a 2017 se duplicaron los servicios para adolescentes en 5 mil 500 unidades especializadas que cubre las tres cuartas partes de los municipios del país.

Sin embargo, este fenómeno del embarazo en niñas y adolescentes no aminora. Esto se comprueba con las propias estadísticas del Consejo Nacional de Población, las cuales indican que en lo que va de este año 2018, la tasa más alta de fecundidad en niñas del grupo de 10 a 14 años, se suman Guerrero, Chiapas y Coahuila, mientras que en el bloque de adolescentes entre 15 y 19 años los estados con los niveles más altos fueron Ciudad de México, Querétaro y el Estado de México.

Hace falta, que no le dejemos toda la carga a las autoridades para solucionar el problema. Como sociedad debemos involucrarnos y entender que en la familia empieza la prevención, conviviendo con nuestras niñas, informándoles, queriéndolas, y ocuparnos de ellas. Sólo así aminoraremos los estragos de esta maternidad fuera del tiempo natural para concebir. 



ESPECIAL  ANIMAL POLÍTICO

PROPUESTAS PARA PREVENIR EMBARAZOS ADOLESCENTES EN MÉXICO

- Prevenir y atender la violencia sexual**
 - Promover una cultura de la igualdad de género que reconozca y condene todas las formas de violencia sexual hacia niñas y adolescentes.
 - Capacitar a impartidores de justicia y profesionales de salud para atender los casos de violencia sexual contra niñas y adolescentes.
 - Garantizar el acceso a los servicios de interrupción legal del embarazo por violación a las niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual.
 - Proveer información y acceso a anticoncepción de emergencia a las víctimas de violencia sexual.
- Eliminar el matrimonio infantil**
 - Realizar las reformas legislativas necesarias a efecto de garantizar que la edad mínima para contraer matrimonio sea de 18 años tanto para hombres como para mujeres.
- Impartir educación sexual**
 - Garantizar que las materias de salud sexual y reproductiva sean impartidas en las escuelas del país.
 - Impartir educación para la preservación de la salud, el conocimiento integral de la sexualidad y la planificación familiar, así como la paternidad/maternidad responsables.
 - Formar al personal docente en las materias de salud sexual y reproductiva.
 - Promover y ofrecer talleres para padres en materia de salud sexual y reproductiva de las personas adolescentes.
- Garantizar acceso a métodos anticonceptivos**
 - Garantizar la existencia en instituciones públicas de salud de todos los métodos anticonceptivos en cantidades adecuadas, condiciones óptimas para su uso y disponibles en el momento en que son requeridos.
 - Aumentar los puntos de acceso a métodos anticonceptivos (escuelas, centros deportivos, antros, restaurantes, centros comerciales, transporte público, entre otros).
 - Proporcionar una correcta información anticonceptiva, la cual debe ser oportuna, eficaz, verdadera, completa y basada en evidencia científica.
- Brindar consejería amigable**
 - Garantizar un ambiente de confidencialidad durante la prestación de los servicios de consejería para jóvenes.
 - Brindar consejería sobre anticoncepción y riesgo de embarazo temprano, a través de personal debidamente capacitado, libre de prejuicios y con absoluto respeto al derecho a decidir sobre su conducta sexual y reproductiva y al ejercicio del consentimiento informado en la prescripción de métodos anticonceptivos.
 - Facilitar la identificación de los lugares en donde se brinden los servicios de consejería amigables para jóvenes.
- Evitar la deserción escolar**
 - Evitar que las niñas y adolescentes embarazadas abandonen sus estudios a través de programas de apoyo educativo y becas para fortalecer su permanencia en la escuela.
 - Favorecer esquemas flexibles de atención educativa para niñas y adolescentes embarazadas o madres.
- Garantizar el acceso a la interrupción legal del embarazo**
 - Reconocer e implementar la casual salud en todos los estados del país.
 - Reconocer el derecho de las niñas y adolescentes a interrumpir su embarazo por los riesgos a su salud y vida que representa un embarazo temprano.
- Proveer servicios de salud reproductiva especializados**
 - Proveer servicios de salud especializados durante el embarazo, parto y posparto.
 - Prestar servicios de salud sensibles, especializados y de calidad que atiendan las necesidades físicas y psicológicas de las niñas y adolescentes embarazadas durante el embarazo, parto y posparto, considerando el riesgo particularmente alto al que se enfrentan.

Fuente:
 Con información de la Secretaría de Salud y el Consejo Nacional de Población.
 Gráficas con estadísticas de Animal Político
 Foto Agencia Enfoque



Redacción: Ricardo Flores

MUJERES Y HOMBRES EN EDAD PRODUCTIVA, CON INSUFICIENCIA RENAL

Una gran cantidad de jóvenes y adultos, entre mujeres y hombres, los vemos transitar diariamente en el despunte del amanecer rumbo a sus trabajos; advertimos en sus rostros agotamiento, cansancio y fastidio, ya que además de madrugar, no duermen las 8 horas suficientes que requiere el organismo, pues sus jornadas laborales son de 10 y 12 horas, además de dedicar hasta 3 horas en los traslados en el transporte público para llegar a sus destinos, lo que los obliga a dormir menos tiempo, andar somnolientos y sin energía durante el día.

A ello, le sumamos que no se desayunan de manera nutritiva, y aún más que su alimento es un refresco con pan o un tamal con atole; también su nutrimento del día

consiste en frituras y comida chatarra, no toman suficiente agua, consumen demasiados refrescos, abusan de las bebidas energéticas de sabores artificiales, y esto va mermando su salud.

Estudios médicos y clínicos, demuestran que la deshidratación crónica está generando daño renal; al igual, el uso de endulzantes artificiales, la comida procesada, no alimentarse adecuadamente, no dormir las horas que requiere nuestro organismo, aunado al estrés, "genera el famoso Síndrome Metabólico", que en la actualidad es el mal que a la larga provoca padecimientos como diabetes, hipertensión, obesidad con glucosa elevada, y presión alta en pacientes jóvenes.

La Especialista en Trasplante Renal, Doctora Leticia Núñez Reyes, adscrita en el Hospital General Regional 200 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), comenta que el tipo de vida de millones de personas se ha visto alterada por la propia dinámica actual de las grandes metrópolis: Largas distancias de recorrido para llegar a un destino; Tráfico intenso; Aglomeraciones en los sistemas de transporte colectivo; Estrés individual y colectivo; Malos hábitos alimenticios, entre otros factores cotidianos que contribuyen al deterioro orgánico.

En el Hospital 200 del IMSS, ubicado en el municipio de Tecámac, en la parte nororiente del Estado de México, tenemos el mayor número de personas afectadas con insuficiencia renal.

"Tenemos alrededor de 1,100 pacientes en terapia de sustitución, ya sea diálisis* o hemodiálisis** y algunos en trasplante de riñón".

El 80 por ciento de 1,100 pacientes en terapia de sustitución, ya sea diálisis o hemodiálisis y algunos en trasplante de riñón, son jóvenes de 20 a 30 años.

Manifiesta que en este nosocomio el 80% de los pacientes trasplantados son jóvenes, estamos hablando de personas que tienen entre 20 a 35 años de edad.

Están en plena edad productiva, y la verdad es que son contados los pacientes mayores de este rango de edades.

Para cualquiera, pudiera parecer que el trasplante, en este caso del riñón, es un procedimiento de alto costo; sin embargo, los beneficios son muchos, cuando se tiene que llegar a este tipo de procedimientos, porque en unos meses el paciente se reincorpora a su vida laboral y vuelve a ser productivo.

¿Qué pasa cuando se llega a la diálisis y a la hemodiálisis?

Cuando se llega a diálisis y hemodiálisis la salud del paciente se va deteriorando progresivamente y no sólo la salud, sino afecta también a la familia en su economía, porque tan sólo en un año de tratamiento de un paciente con daño renal, en diálisis se destinan alrededor de 240 mil pesos y la cifra se puede elevar hasta los 750 mil pesos si hablamos de hemodiálisis.



Lo anterior, sin contar los costos de los medicamentos, más gastos adicionales si llegan a tener alguna complicación, y son sólo costos para la Institución, más lo que la familia destina en pasajes de traslado de su casa al hospital y viceversa, incluso en tiempo; o del familiar que falta a su trabajo para cuidar a su enfermo.

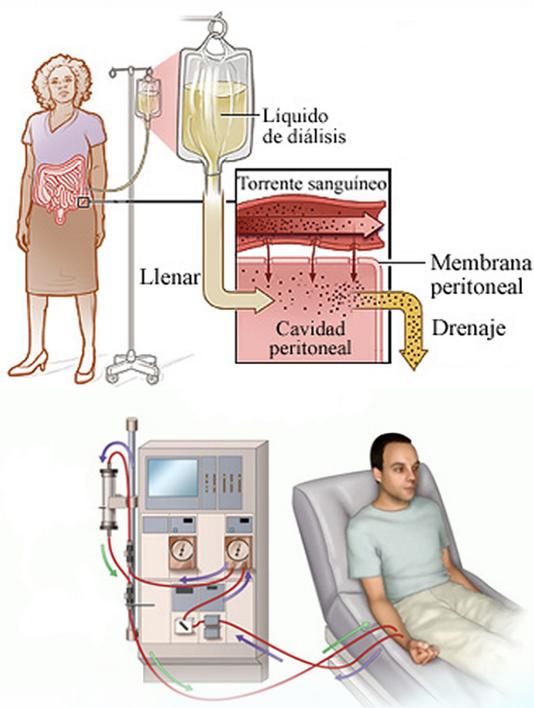
En el caso del trasplante del órgano renal, si existe el donante compatible con el receptor y todo va de acuerdo a lo programado, a los tres meses el paciente puede hacer su vida normal y productiva.

La Doctora Leticia Núñez, recomienda que para evitar que más jóvenes en edad productiva lleguen a incrementar la estadística de insuficiencia renal, se debe llevar a cabo el tratamiento clínico-médico más económico que es el autocuidado personal.

Y considerando las siguientes medidas:

Tomar agua, evitar los refrescos, las bebidas energéticas, los alimentos grasos, la comida chatarra; alimentarse de manera adecuada, en horarios regulares, entre otras recomendaciones, permitirá tener una vida saludable.

Diálisis y Hemodiálisis



*Diálisis: Proceso mediante el cual se extraen las toxinas y el exceso de agua de la sangre, y que se utiliza como terapia renal sustitutiva tras la pérdida de la función renal en personas con fallo renal.

** Hemodiálisis: Técnica que sustituye las funciones principales del riñón, haciendo pasar la sangre a través de un filtro -funcionando como riñón artificial- donde se realiza su depuración, retornando nuevamente al paciente libre de impurezas. 😊

Fuente:
Entrevista personalizada con la especialista en trasplante renal, Doctora Leticia Núñez Reyes, por el reportero RICARDO FLORES MIRANDA.



EL AMOR INCONDICIONAL DE MADRE

Para algunas madres no hay hija o hijo malo, así sean homicidas

Redacción: Ricardo Flores

Qué no daría aquella madre por salvar la vida de su hijo, cuando por una insuficiencia renal requiere de un riñón. Todo..., aunque ella muera o se quede sin uno de sus órganos vitales. Lo importante, es ver a su hija, o su hijo, sano y feliz; verlo de nueva cuenta disfrutar de una segunda vida proporcionada por quien le dio la existencia.

Qué no daría aquella madre cuando ve morir a su hijo porque su corazón lesionado o enfermo requiere de uno sano. Entregar el suyo a sabiendas que tendrá que morir para que viva el ser al que le dio vida; o, esperar un órgano de replazo que es el último recurso que necesita su vástago con insuficiencia cardíaca, para seguir viviendo.

Mientras hay madres que tienen la fortuna de donar su sangre, órganos, tejidos, células y huesos a sus hijos, otras, en una decisión de vida o muerte, prefieren morir en el parto dando vida al fruto de un gran amor.

Y así, como existen madres que se quitan el alimento de la boca, prefiriendo alimentar a sus hijos cuando hay escases en sus hogares; también hay otras que sin importarles las inclemencias del clima, la lluvia, el frío, proporcionan abrigo y calor a sus pequeños.

Para algunas madres no hay hija o hijo malo, así sean homicidas, malhechores, secuestradores, traficantes, drogadictos o malvivientes; ante sus ojos, su mente y corazón sus hijos son buenos. Censuran tajantemente cualquier falso testimonio que se levante en contra de ellos, aún con las claras evidencias de sus ilícitos y fechorías, sus hijos son inocentes.

Protectoras, defensoras, bienhechoras, amorosas, afectuosas, mimosas y cariñosas, las madres incondicionales, no distinguen cuando aman y quieren a sus hijas e hijos. Su amor es incuestionable hacia el recién nacido, como lo es irrefutable al infante, innegable al adolescente y categórico hacia la hija y el hijo adulto.

Sin importar su situación social, cultural, económica, ni tampoco su preparación académica o profesional, el amor se lo dan por igual a todos los hijos.

Ninguna actividad, oficio o profesión donde incursiona la mujer de manera activa y destacada, es impedimento para desempeñar en pleno su papel de madre, y que cumplen a carta cabal amamantando, educando y formando a sus hijos, pero sobre todo proporcionándoles protección y amor.



Las madres se entregan de lleno a su actividad sin dejar de lado su sentido maternal. Todo el tiempo están pendientes del cuidado, desarrollo y educación de sus hijos, sea lactante, niño, adolescente o adulto. No obstante, su responsabilidad en el hogar, en el taller, en las empresas, en las fábricas y en cualquier trabajo que desempeñen, procura encontrar los espacios y el tiempo para manifestar su cariño y ternura a sus hijos. Un amor que no puede ser cuestionado discutido, ni puesto en "tela de juicio". 

Fuente: Artículo de opinión del propio autor: Ricardo Flores Miranda.



CONDICIONES PARA EMPEZAR A INVERTIR

Cualquier momento es una oportunidad para empezar a invertir. Hacerlo no solo nos dará más tranquilidad sino que nos permitirá alcanzar aquellas metas que llevamos tiempo persiguiendo, ya sea un auto, un departamento, la educación superior de los hijos, o un ahorro para el retiro. Todo esto implica hacer que cada peso que ganemos esté invertido de la mejor manera posible y que nos dé el mayor beneficio. Es decir, invertir correctamente nuestro dinero. Asimismo; invertir se relaciona también a la distribución de los recursos con que contamos y buscar que nuestro dinero no pierda valor en el tiempo.

Para lograr esto, antes de invertir existen condiciones que se deben tomar en cuenta. Primero eliminar



las deudas que tenemos, y después, elaborar un presupuesto por escrito, donde se incluyan los ingresos de la familia y restarle a estos los gastos fijos que se tienen, como luz, agua, gas, pago de colegiaturas, compra de despensa, transporte, en fin, todo aquello en lo que se gasta permanentemente, ya sea a la quincena o al mes. Este cálculo nos permitirá conocer la cantidad disponible para invertir.

Algunos especialistas en la materia, sugieren que para la elaboración por escrito de este presupuesto, ya existen formatos en algunos sitios electrónicos hechos para descargarlos gratuitamente y que serán de gran ayuda. Recomienda la especialista en Finanzas Personales y autora de varios libros sobre el tema "Sonia Sánchez Escuer". El sitio es blogylana.com.



Una vez que tengamos claramente establecido nuestro presupuesto y cuál es la cantidad que nos queda disponible para invertir, entonces podremos pasar al segundo paso que implica determinar en dónde podemos invertir ese dinero para que crezca y no pierda valor en el tiempo.

Para seleccionar en dónde invertir y a qué plazo hacerlo, antes debemos plantearnos la pregunta de qué en que tiempo vamos a necesitar ese dinero. Es decir, si lo vamos a ocupar en un corto plazo o uno largo. Por ejemplo, si el dinero que se desea invertir, no lo vamos a necesitar en el corto plazo, se puede pensar en hacer aportaciones voluntarias a la Afore que pertenecemos. Este sería un gran destino de nuestro dinero que nos garantizaría una cantidad mayor para nuestra pensión.

Existen en el mercado de las finanzas una amplia gama de instrumentos de inversión, tanto a largo como a corto plazo que nos pueden ser muy útiles como vehículos para resguardar nuestro dinero de los vaivenes inflacionarios y que lo hagan crecer. Sólo por mencionar algunos, los fondos de inversión a corto, mediano y largo plazo garantizan incluso liquidez diaria y presentan poco riesgo. En entregas posteriores, hablaremos de cada opción que existe en el mercado financiero para invertir.

Lo importante ahorita es entender que así como nos cuesta mucho trabajo ganar dinero, en esa misma medida debemos esforzarnos para tener cuidado de que ese dinero esta bien protegido para que mantengamos cierta certidumbre en el futuro. Y que en este sentido, invertir de manera inteligente es fundamental. No es gran ciencia hacerlo y para eso les pasaremos algunas orientaciones que esperamos les sean utiles. 

Redacción: Vicente Ramos

Fuente: Con información de la Comisión Finanzas y Sistema Financiero del Colegio de Contadores Públicos de México.



AVANCES PARA PREDECIR EL PARTO PREMATURO ESPONTÁNEO

Redacción: Vicente Ramos

La principal causa de muerte en México de niños menores de 5 años es debida al parto prematuro, padecimiento que además pone en alto riesgo la vida de la madre al momento del alumbramiento antes del periodo natural de gestación. Sin embargo, ¿sabían ustedes que en México se están desarrollando estudios con la finalidad de establecer métodos que posibiliten la detección temprana de condiciones que puedan desembocar en un parto prematuro espontáneo y salvar miles de vidas tanto de niños como de madres? Veamos más de este interesante tema.

Se calcula que en el mundo nacen cada año por parto prematuro, es decir antes de las 37 semanas de gestación, 15 millones de niños; y de esa cantidad, alrededor del 40% son espontáneos, o sea que no responden a razones médicas. Y en nuestro país, aunque la incidencia de partos prematuros es relativamente baja, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) ha estimado que la tasa en la que se presenta en nuestra nación es de alrededor del 7.7 %, en contraste con la tasa global que se ubica entre el 5 y el 18%.

Con estas cifras como marco, debemos resaltar que Iván Miguel Rosado-Méndez, investigador del Instituto de Física de la UNAM participa en un proyecto binacional entre México y Estados Unidos para llegar a predecir un parto prematuro espontáneo. El científico universitario indica que el parto prematuro no sólo ocasiona la muerte de aproximadamente un millón de niños menores de cinco años en el mundo, debido a complicaciones como la falta de desarrollo de los pulmones, sino también es un factor que predispone a que el niño padezca enfermedades

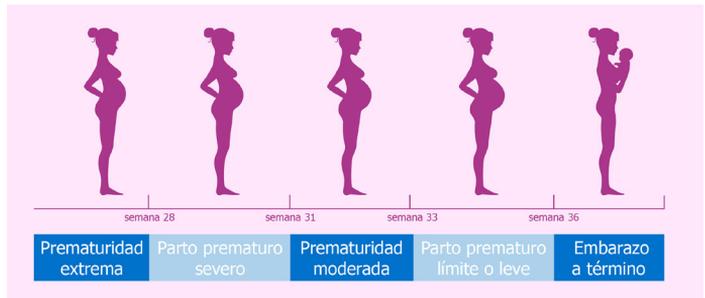


cardiovasculares, así como problemas de visión, auditivos y cognitivos.

Explica el investigador que las causas del parto prematuro espontáneo son sumamente complejas, pues resultan de la interacción de muchos factores tanto sociales, demográficos y genéticos. "Por lo tanto, en la mayoría de los casos no es posible establecer una causa directa. Algunos factores de riesgo son un historial familiar de parto prematuro, bajo nivel socioeconómico, estrés, depresión, uso de tabaco e infecciones".

Dice el especialista universitario que "durante la mayor parte del embarazo, el cérvix actúa como una cerradura que ayuda a mantener al feto en desarrollo dentro del útero y lo protege de agentes infecciosos externos. Y conforme se acerca el momento del parto, pasa de ser una estructura mecánicamente rígida a otra que se va ablandando y dilatando para permitir el paso del bebé". "Sin embargo, en un parto prematuro, estos cambios se dan de manera más rápida", aclara Rosado-Méndez.

Y precisamente para detectar estos cambios, y qué tan rápido ocurren durante el embarazo, el investigador del Instituto de Física de la UNAM y sus colaboradores recurren a equipos de ultrasonido que se usan de manera rutinaria en la evaluación del proceso del embarazo. Estos equipos permiten obtener información de la estructura del tejido del cérvix a niveles microscópicos.



Conocer esto es muy importante porque se ha comprobado que los cambios del cérvix comienzan en la parte interna cercana al útero, a la que el médico gineco-obstetra no tiene acceso para evaluarla por palpación. En cambio, con la técnica espectroscopia por retrodispersión ultrasónica y elastografía del especialista universitario es posible inducir una onda cortante en el tejido de la parte uterina del cérvix y estudiar sus propiedades mecánicas.

"De lo que se trata, dice para finalizar Iván Miguel Rosado-Méndez es que cuando se evalúe el desarrollo del feto con el ultrasonido, el médico gineco-obstetra cuente con información objetiva que le ayude a determinar cómo va cambiando la dureza del cérvix, y si detecta que la tasa de cambio está ocurriendo antes de lo esperado, pueda proponer posibles intervenciones que eviten un parto prematuro espontáneo".

Como vemos, la ciencia en México está muy avanzada y como en este caso, es posible evitar la muerte de niños y madres a causa del parto prematuro espontáneo. Interesante, ¿verdad? 🤖

Fuente: Con información del Instituto de Física de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)



Calabria a provincia d'Europa...

Envíanos tus comentarios a

*Francisco Javier
Mina N° 101 Col.
Guerrero, C.P.
06300 Delegación
Cuauhtémoc.*

