



Pero DIIIIICEN...

Pero diiiiicen... que ante la determinación del gober Monreal por Es Vero, el PT no manda señales de "susto", por el contrario busca poco a poco deslindarse de Morena y más de la Nueva Gobernanza y todo lo que a ellos huela.

LA NOTA

ZACATECAS/LNZ

▶ ÉPOCA 2 / AÑO 4 / NÚM. 207 ▶ 4 DE MARZO DE 2026



La Asamblea Comunal Revolucionaria de El Bordo y El Bajío toma la Sefin; demandan diversas obras, se las prometen para mayo **PÁG. 3**

Vuelven frijoleros a bloquear la 49; exigen el debido proceso de acopio **PÁG. 3**



Las Morismas son récord Guinness

Las Morismas de Bracho recibieron el récord Guinness como la Representación Histórica más Grande del Mundo, al contabilizar la participación de 17 mil 601 cofrades. El certificado del Guinness World Records fue recibido por Rafael Flores López, presidente de la Cofradía de San Juan Bautista, y César Martínez Veyna, presidente de la Cofradía Ramón Flores en el Museo de Bracho.

Suplen buscadoras carencias técnicas con voluntad

LNZ

PÁG. 5

ZACATECAS, ZAC.- Sin equipo ni recursos técnicos adecuados, familiares de personas desaparecidas rompen la barrera de lo imposible para buscar, localizar y preservar restos humanos "tirados" a cielo abierto o en fosas clandestinas; esta vez la proeza ocurrió en Mazapil.

Bastó una llamada anónima para dar escueta ubicación en el Cañón del Cobre para que las buscadoras se movilizaran y sin más equipo que una cuerda y mucha voluntad, encontraran restos humanos que serán analizados por la autoridad para determinar su identidad.



NUESTRAS PLUMAS

Alfredo Salazar de Santiago

PÁG. 9



Buscan ampliar el programa Viviendas para el Bienestar en Fresnillo **PÁG. 6**



DIRECTORIO

DIRECTOR GENERAL:
Carlos Peña Badillo

DIRECTORA EDITORIAL:
Lucía Dinorah Bañuelos

DIRECTORA DE ADMINISTRACIÓN:
Tania Rodríguez Briones

JEFA DE INFORMACIÓN:
Gema Gallegos

ARTE Y DISEÑO:
Alejandro Varela



EQUIPO COMPROMETIDO
con la información veraz, objetiva
y responsable en el estado de Zacatecas

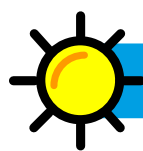
#lanotazacatecas

www.lanotazacatecas.com



La Nota Zacatecas es un periódico de circulación digital de lunes a viernes; 4 de marzo de 2026, núm. 207. Calle Enrique Estrada 224, Av. González Ortega, Col. Sierra de Álica, Zacatecas, Zac., CP 98050. Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2021-090817041800-203. Certificado de Licitud de Título y Contenido: en trámite. Responsable de contenidos: Tania Rodríguez Briones.

Copyright © 2022 La Nota Zacatecas



CLIMA HOY

ZACATECAS

MÍNIMA

10°

MÁXIMA

24°



TIPO DE CAMBIO

1 dólar = 17.72 pesos*

*Banxico 030326

PAÍS

Constitucional semana laboral de 40 horas

LNZ • FOTO: CORTESÍA

CIUDAD DE MÉXICO.- La Cámara de Senadores emitió la Declaratoria de Constitucionalidad de la semana laboral de 40 horas, en sustitución de la semana de 48 horas, al aprobar la mayoría de los Congresos Estatales la reforma al artículo 123 de la Constitución.

La presidenta de la Mesa Directiva, Laura Itzel Castillo Juárez, dio lectura a los votos aprobatorios de 23 congresos locales: Baja California, Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Colima, Guanajuato, Hidalgo, México, Michoacán de Ocampo y Morelos.

Además de Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz de Ignacio de la Llave, Yucatán, Zacatecas y de la Ciudad de México.

Una vez que dio cuenta de los 23 votos aprobatorios que exige el artículo 135 constitucional, Castillo Juárez realizó la declaratoria correspondiente e instruyó remitirla al Diario Oficial de la Federación (DOF) para su publicación.

La reforma establece que la jornada laboral en México pasará de 48 a 40 horas semanales en los términos que marca la ley; además de que por cada seis días de trabajo las personas deberán contar con un día de descanso, por lo menos, con



goce de salario íntegro.

Sin embargo, la reducción será paulatina, empezando el próximo año por dos horas menos y se irán descontando dos horas cada año, hasta llegar a las 40 horas en 2030.

Dispone que cuando por circunstancias extraordinarias se deban aumentar las horas de la jornada, se abonará como salario por este tiempo un 100% más de lo fijado para las horas ordinarias.

El trabajo extraordinario no excederá de 12 horas en una semana, las cuales podrán distribuirse en hasta cuatro horas diarias, en un máximo de cuatro días en ese periodo.

La entrada en vigor de la reforma será paulatina: en 2026 se establecen 48 horas; para 2027, pasará a 46 horas; en 2028, a 44; en 2029 a 42 horas y finalmente llegará a las 40 en 2030.

LA NOTA METRO

TEXTO Y FOTO: LNZ

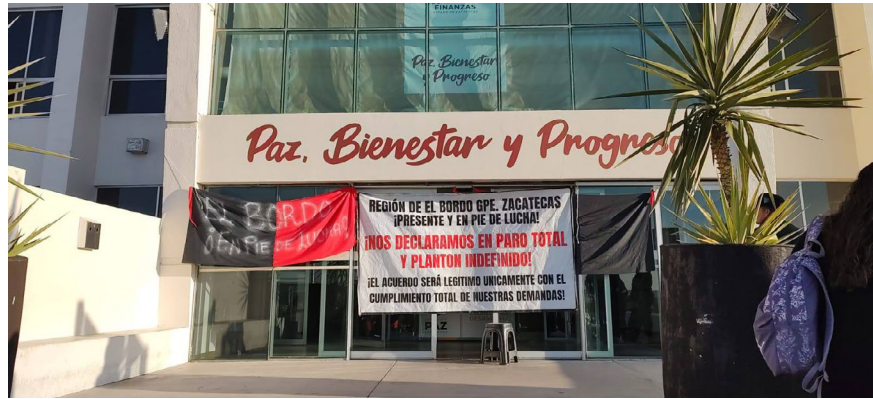
ZACATECAS, ZAC.- Integrantes de la Asamblea Comunal Revolucionaria de El Bordo y El Bajío, pertenecientes al municipio de Guadalupe, tomaron las instalaciones de la Secretaría de Finanzas (Sefin).

La movilización comenzó desde temprana hora con una vistosa caravana que incluyó tractores y maquinaria agrícola. Los manifestantes recorrieron el trayecto desde sus comunidades hasta la ciudad de Zacatecas, visibilizando su descontento ante la ciudadanía antes de establecer el plantón en las oficinas gubernamentales.

Las exigencias

Francisco Martínez Gutiérrez, secretario general de la organización, fue enfático al señalar que esta acción es una respuesta directa a la "falta de respuesta formal" por parte del Gobierno del Estado.

Tras un emplazamiento previo, la organización exige la reinstalación inmediata de las mesas de diálogo para cumplir con la reparación de tramos carreteros, ya que denuncian el mal estado de las vías



Toman Sefin; les prometen obras para mayo

que conectan sus comunidades.

También exigen la rehabilitación o conclusión de espacios para el sano esparcimiento y apoyos para la vivienda.

Logran acuerdos

Tras la intensa movilización que paralizó las oficinas de la Secretaría de Finanzas, los integrantes de la Asamblea Comunal Revolucionaria de El Bordo y El Bajío lograron establecer acuerdos históricos que quedaron debidamente

minutados con el Gobierno del Estado.

La jornada de lucha, que incluyó una caravana de maquinaria agrícola desde Guadalupe hasta la capital, rindió frutos con compromisos concretos en infraestructura y seguridad laboral para los manifestantes.

Como resultado inmediato del diálogo, se estableció que la reparación del tramo carretero que conecta a El Bordo con Norias de San Juan iniciará formalmente en

el mes de mayo.

Para garantizar el cumplimiento, una comisión de la Secretaría de Obras Públicas se trasladó bajo el resguardo del propio contingente hacia dichas comunidades para comenzar con los levantamientos técnicos del proyecto de obra de manera inmediata.

En el ámbito de la protección a los participantes, se pactó que no existirá ningún tipo de represalia laboral contra los integrantes del movimiento. La organización advirtió que, en caso de presentarse cualquier hostigamiento, actuarán en consecuencia para defender a sus bases.

La ruta de trabajo continuará este 4 de marzo a las 10:00 de la mañana con la instalación de una mesa de diálogo ampliada. En este encuentro participarán el comité central de la organización y representantes de los municipios de Pánuco y Guadalupe, junto a la Secretaría de Obras Públicas y la Secretaría General de Gobierno, con el fin de definir la asignación presupuestal para los proyectos pendientes.

Productores de frijol paralizan la carretera federal 49

TEXTO Y FOTO: LNZ

CAÑITAS DE FELIPE PESCADOR.- El conflicto agrario en la zona norte del estado escaló este martes, luego de que un contingente de aproximadamente 100 agricultores, agrupados en el movimiento Productores de Frijol Organizados por el Bienestar, bloqueara de manera total la carretera federal 49.

La movilización, que inició cerca de las 11:00 horas a la altura del entronque a Cañitas, terminó aproximadamente a las 5:00 de la tarde.

La decisión de tomar esta vía estratégica surgió tras la nula respuesta en el centro de acopio de La Boquilla de Abajo.

Los productores informaron que, al no ser atendidos en dicha instancia, se vieron obligados a trasladar su protesta a la rúa federal como medida de presión.

A diferencia de movilizaciones anteriores, los agricultores han puntualizado un pliego pe-



titorio claro que va más allá de la simple recepción del grano: apertura inmediata de las bodegas de almacenamiento; entrega de costales necesarios para el manejo de la cosecha y la garantía del pago correspondiente por sus productos.

Resistencia organizada

Provenientes de municipios como Fresnillo, Cañitas de Felipe Pescador y Río Grande, los manifestantes mantienen una postura firme pero organizada en el lugar. Pese a las filas kilométricas de vehículos, se ha permitido el paso exclusivo

para casos de emergencia médica.

Los inconformes advirtieron que la toma de la carretera tenía un carácter indefinido mientras no se presentara una autoridad estatal o federal con capacidad resolutoria.

Al parecer llegaron a un acuerdo y por ello se liberó la carretera.





► POR: MARIA-NOTA

pero DIIIIICEN...

Miércoles con cara de entrada y de salida, de me voy o me regreso; **diiiiicen** que por eso una se estresa cuando falta mucho y llevas poco avanzando y la semana no rinde. Por eso nada mejor que amanecer bien cobijadota con mi cobertor del “papito” de **Harfuch**.

Quien me **diiiiicen** anda modo nervio y preocupación es el **gobernador David Monreal**. No quiere sorpresas en la designación de “responsable de la transformación” o como le vayan a poner a quien será su candidate y sucesore.

Por eso, ayer anduvo concentrado en operaciones y llamadas para que respeten su investidura y entiendan que él propone y dispone a quien le entrega; **diiiiicen** que ahí no tiene dudas y ya se lo hizo saber a la **presidenta Sheinbaum** como a **Luisa María Alcalde**, y no dudó: **“Es Vero”**.

Tan es así, que su equipo en el **Congreso**, las fracciones **Verde** y de **Morena**, en su mayoría, salieron a lanzarle un ultimátum al **PT**. **Diiiiicen** que, o respaldan la reforma o “adiós bye”.

La tensión entre aliados ha venido creciendo. El **PT** no manda señales de “susto”, por el contrario busca poco a poco deslindarse de **Morena** y más

de la **Nueva Gobernanza** y, **diiiiicen**, todo lo que a ellos huela.

Hablando de olores donde me **diiiiicen** ya olía muy feo, era en la tesorería de **Pinos**. Al parecer detectaron malos manejos, desorden, falta de resultados y lo que resulte.

Armando Contreras sigue sorteando aún las secuelas de tanto compromiso morenista, **diiiiicen** que no tiene el cabildo, no termina de tener funcionarios y cada vez tiene menos control de su gobierno. De mal en *pior* pues.

Así también es como me **diiiiicen** anda la cosa con el asunto del **frijol**. Ayer amanecimos con bloqueos carreteros “otra vez”.

Diiiiicen quien encabezó era el conflictivo de las “abejas” **Fernando Galván** abanderando a productores que exigen apertura y respuesta de los centros de acopio.

No cabe duda que anda como “el tío **Lolo**”, pues el que se lleva de piquete de ombligo con el señor “**Polla**” debiera decirle que ya resuelvan el asunto que es del **Gobierno Federal** y donde el **Estado** se volvió puras promesas, total, puras simulaciones **diiiiicen**.

Por eso mejor yo aquí le dejo, ya mañana nos leemos, al fin que aquí no todo es cierto, nomás es lo que **¡diiiiicen!, ¡diiiiicen!**

Buscadoras desafían el peligro y localizan restos humanos

TEXTO Y FOTO: LNZ

MAZAPIL, ZAC.- En una muestra de determinación y pese a la falta de equipo especializado, integrantes de colectivos de Buscadoras de Zacatecas lograron la localización de diversos restos óseos en las inmediaciones del Cañón del Cobre, a pie de carretera.

Un hallazgo derivado de la participación ciudadana

La movilización hacia esta zona del semidesierto zacatecano se originó tras recibir un informe anónimo que alertaba sobre la presencia de restos en el lugar. A través de una transmisión en vivo por redes sociales, las buscadoras documentaron el proceso y el hallazgo de: mandíbulas, huesos largos y fragmentos de cráneo.

Descenso de alto riesgo

Lo más impactante de la jornada



fue la precariedad y el riesgo que asumieron las activistas debido a su compromiso con encontrar más restos, y, debido a que la zona se encuentra enclavada en un cañón de difícil acceso, ante la carencia de equipo adecuado para descenso, las buscadoras demostraron su habilidad y compromiso mediante tácticas improvisadas: bajaron a las profundidades del cañón ayudadas únicamente de una cuerda.

Una vez abajo, formaron una fila humana para rescatar y poner a resguardo los restos óseos que se encontraban dispersos en el sitio.

Este hallazgo subraya la labor crítica que realizan las familias de personas desaparecidas en la entidad, quienes a menudo suplen con voluntad la falta de recursos técnicos oficiales para dar respuesta a los reportes de fosas o hallazgos a cielo abierto.

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- En un esfuerzo por transformar la conmemoración del Día Internacional de la Mujer en acciones tangibles de formación y reconocimiento, la dirigencia estatal del PRI, encabezada por Carlos Peña Badillo, y el ONMPRI Zacatecas, bajo la guía de la diputada Isadora Santivañez Ríos, presentaron una ambiciosa agenda de actividades para este mes de marzo.

Durante una conferencia de prensa, Isadora Santivañez fue enfática al señalar que para las mujeres priistas el 8 de marzo no es una fecha de simple cortesía, sino un recordatorio de que su participación no responde a una cuota de género, sino a un liderazgo real que constituye la fuerza política y la estructura del partido. Bajo esta premisa, anunció que el organismo lanzará la Revista ONMPRI Zacatecas, una publicación que documenta la ruta de capacitación trazada durante el 2025, además de abrir nuevos cursos enfocados en el emprendimiento, la participación política y el desarrollo personal.

Uno de los momentos más significativos de esta jornada será el evento "Mujeres que Inspiran", un espacio diseñado para honrar la memoria institucional del partido a través del reconocimiento

Apuestan PRI y ONMPRI por el liderazgo femenino y la igualdad sustantiva en Zacatecas



a las expresidentas del ONMPRI, quienes han sido pieza clave en la construcción de los espacios que hoy ocupan las nuevas generaciones.

Por su parte, el dirigente estatal Carlos Peña Badillo reconoció que las mujeres son el pilar fundamental para enfrentar las crisis que atraviesa la entidad.

Reiteró que su gestión mantiene un compromiso firme para que las mujeres no solo tengan voz, sino una verdadera capacidad de decisión en los órganos donde se define el rumbo del estado. En este contexto de renovación y fuerza femenina, el dirigente aprovechó el espacio para dar la bienvenida a Luvianka Partida

Chávez, quien recientemente asumió su responsabilidad como Diputada local.

Con este despliegue de actividades, el ONMPRI busca enviar un mensaje claro: la política en Zacatecas se escribe con nombre de mujer, apostando por la formación para fortalecer y la acción para transformar la realidad social.

LA NOTA MUNICIPIOS

Buscan ampliar el programa "Viviendas para el Bienestar" en Fresnillo

TEXTO Y FOTO: LNZ

FRESNILLO, ZAC.- Con el objetivo de abatir el rezago habitacional en el municipio, el alcalde Javier Torres Rodríguez sostuvo una reunión estratégica con la delegada de la Comisión Nacional de Vivienda (Conavi), Lolis Herrera, para evaluar la expansión del programa "Viviendas para el Bienestar".

Un programa rebasado por la necesidad

A pesar de los esfuerzos actuales, la brecha entre la oferta y la demanda de vivienda digna es evidente. Durante el encuentro se revelaron cifras que ponen de manifiesto la urgencia de ampliar la cobertura, pues más de 2 mil familias han buscado acceder al beneficio.

Y, actualmente se encuentran en proceso de construcción 48 viviendas en la colonia Abel Dávila, por ello el Gobierno Municipal busca mecanismos para que el programa alcance a un número mucho mayor de beneficiarios.

La delegada Lolis Herrera enfatizó que la Conavi se encuentra en una etapa de gestión intensiva con los municipios para ampliar la superficie territorial destinada a la construcción. Sin



terreno disponible, el programa no puede crecer a la par de las solicitudes.

Ante esta petición, el alcalde Javier Torres reafirmó su compromiso de dar una respuesta positiva y trabajar de la mano con la Federación para garantizar una vida digna a los fresnillenses.

"Es menester extender la cobertura del programa ante la legítima demanda de los ciudadanos", señaló el munícipe durante la reunión.

Próximos pasos

Para concretar esta ampliación, la síndica municipal, Marcela del

Cojo Gómez, informó que el ayuntamiento comenzará de inmediato con el análisis de predios municipales. El objetivo es identificar terrenos que cumplan con los requisitos técnicos y legales necesarios para que la Conavi pueda autorizar nuevas etapas de construcción en el corto plazo.

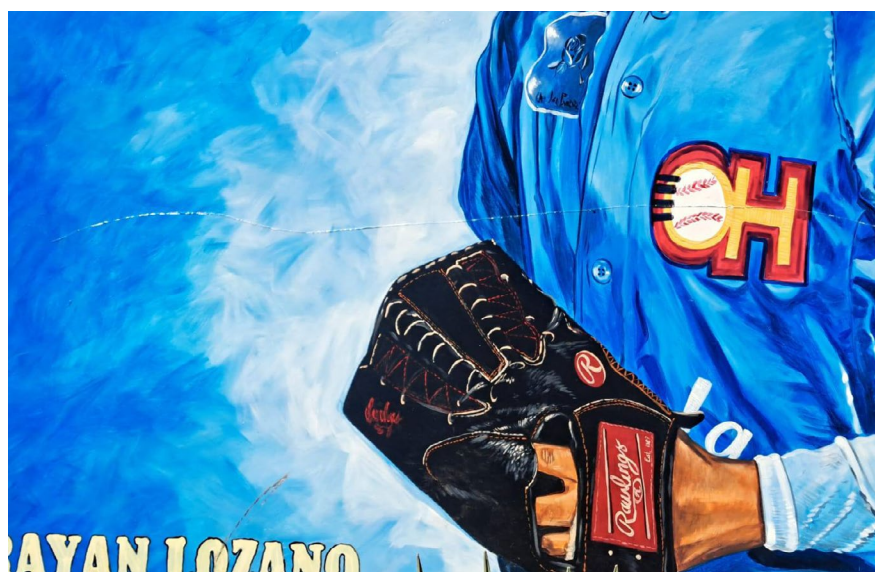
TEXTO Y FOTO: LNZ

JALPA, ZAC.- A través de un mensaje directo a la ciudadanía, el alcalde Olegario Viramontes Gómez lamentó los recientes actos de vandalismo que han afectado diversas zonas rehabilitadas del municipio, haciendo un llamado urgente a la conciencia social para preservar los espacios públicos.

Un daño al patrimonio y a la memoria

A pesar de los esfuerzos de la administración actual por mejorar la imagen urbana de Jalpa, algunos espacios han sido blanco de ataques deliberados. El caso más sensible ha sido el mural dedicado a Brayan Lozano, una pieza que no solo embellece la zona, sino que guarda un profundo valor sentimental para la

Dañan mural en honor a Brayan Lozano



comunidad.

El mural fue rayado con una llave, lo que provocó un daño profundo en la obra que será difícil

de restaurar sin una intervención mayor.

Viramontes Gómez enfatizó que, si bien su gobierno está ha-

ciendo todo lo posible para que el municipio luzca mejor cada día, la sociedad debe poner de su parte para que el cambio sea permanente.

Un llamado a la unidad

El presidente municipal subrayó que la infraestructura y el arte urbano pertenecen a todos los habitantes de Jalpa. Por ello, instó a los ciudadanos a cuidar su entorno y a sentirse orgullosos del progreso local, recordando que los resultados positivos solo se sostienen con la colaboración mutua.

"Solo unidos podremos lograr un Jalpa aún más bonito y del que nos sintamos orgullosos", sentenció el munícipe.



TEXTO Y FOTO: LNZ

RÍO GRANDE, ZAC.- El Carnaval Río Grande 2026 bajó el telón de una manera espectacular, dejando un eco de trompetas y ovaciones que tardará en borrarse de la memoria de sus habitantes. La jornada del domingo 1 de marzo no fue solo un cierre, fue una celebración de la identidad zacatecana en su máxima expresión.

Bravura en el ruedo

Antes de que las luces del escenario principal se encendieran, la adrenalina ya corría por las venas de los asistentes. La tarde comenzó con una vibrante corrida de toros, donde el arte de la tauromaquia preparó el terreno. El olor a arena y el sol de la tarde enmarcaron los lances y las faenas, manteniendo a la afición al filo del asiento en un evento que subrayó la herencia cultural que distingue a esta región.

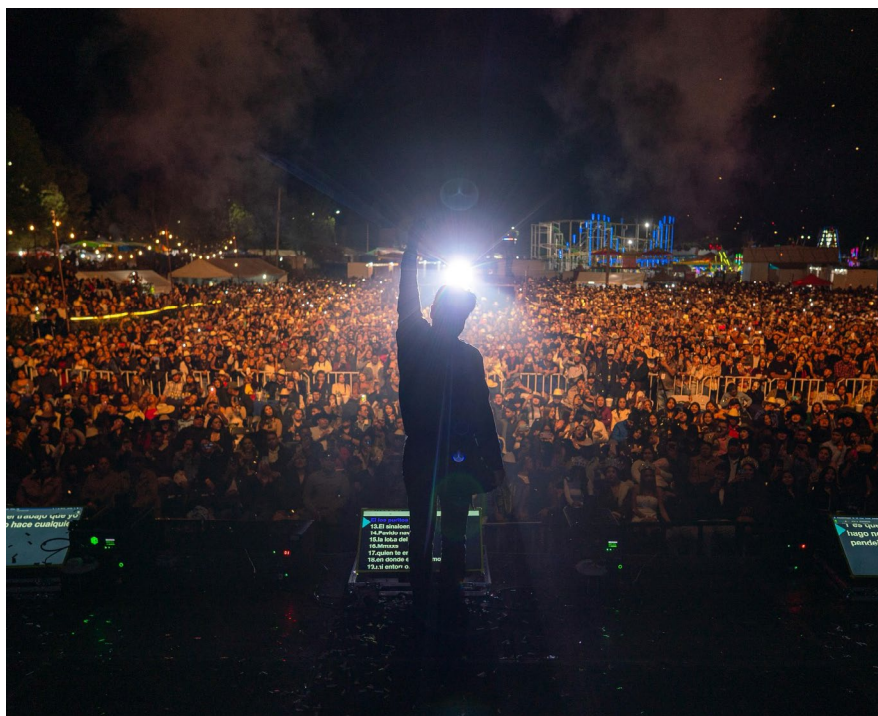
El rugido de "Mi Entorno Tour"

Al caer la noche, el ambiente cambió el traje de luces por las botas y el sombrero. Virlán García apareció en escena para dar el cerrojazo final al Carnaval, y desde el primer acorde, la conexión fue absoluta. Como parte de su gira "Mi Entorno Tour", el sinaloense demostró por qué es uno de los favoritos: su energía no se limitó al escenario, sino que inundó cada rincón del recinto.

Los Magallanes, La Xima del Río, Los Máximos y La Felicidad Norteña fueron los encargados de calentar los ánimos, creando una atmósfera de fiesta total.

Virlán, visiblemente emocionado, agradeció al público por una

Se rinde Río Grande ante Virlán García



noche "tan divertida" y llena de entrega, donde los éxitos fueron coreados a pulmón herido por miles de riograndenses.

Un adiós con sabor a victoria

El Carnaval 2026 se despidió entre aplausos, dejando claro que en Río Grande la fiesta se vive con pasión. Fue una jornada redonda: desde el valor frente al toro hasta el sentimiento de una guitarra bien tocada. Al final, la gratitud fue mutua; el artista se llevó el cariño de Zacatecas y el pueblo se quedó con el recuerdo de un domingo que, literalmente, lo tuvo todo.

LA NOTA GLOBAL

• TEXTO Y FOTOS: EFE

MADRID, ESP.- Escaramujo, hierba de pino, ruibarbo, tomillo, romero, valeriana... La película *Hamnet*, nominada a ocho premios Oscar, ha renovado la mirada sobre el uso de las plantas medicinales y aromáticas precisamente el año en el que el Día Mundial de la Vida Silvestre, el 3 de marzo, se dedica a estas especies.

Naciones Unidas y la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas (CITES), impulsoras de la conmemoración, ponen así el foco sobre el papel que tienen estas plantas "en la conservación de la salud, el patrimonio natural y los medios de subsistencia".

Especies como las que Agnes Shakespeare emplea para aliviar las dolencias en *Hamnet*, cuya trama transcurre en torno a 1596, son las mismas que hoy, en 2026, constituyen la fuente principal de alimentación e ingresos de una de cada cinco personas en el mundo.

En los países en desarrollo, además, "el 70% - 95% de la población depende de la medicina tradicional para la atención primaria de salud" y estas plantas forman la base de su atención médica, recuerda CITES.

Además, siguen siendo básicas para la producción de productos farmacéuticos y contribuyen al desarrollo de las industrias cosmética, alimentaria y de artículos de lujo.

Pero unas mil 500 especies,

Retoman relevancia coincidiendo con el fenómeno Hamnet

El boom de las plantas medicinales



Unas mil 500 especies de plantas, más del 20% de las utilizadas a nivel mundial con fines medicinales y aromáticos, se consideran en peligro de extinción "debido a la sobreexplotación, la pérdida de hábitats, el cambio climático y el comercio no regulado o ilegal"

más del 20% de las utilizadas a nivel mundial con fines medicinales y aromáticos, se consideran en peligro de extinción "debido a la sobreexplotación, la pérdida de hábitats, el cambio climático y el comercio no regulado o ilegal".

El aloe feroz, con un uso muy extendido como cicatrizante, y la madera de agar, empleada en perfumería y cosmética, son las dos más comercializadas, tanto en su origen silvestre como de reproducción artificial.

'Romero para el recuerdo'

Entre las muchas plantas que aparecen en 'Hamnet', el escaramujo es una fruta silvestre rica en vitamina C, el ruibarbo es un laxante natural y el romero es un analgésico de uso tópico al que también se le asocia con la mejora de la memoria. De ahí que el guión de

Hamnet incluya una frase que la tragedia shakesperiana *Hamlet* pone en boca de Ofelia: 'Hay romero, para el recuerdo'.

Una preocupación subrayada por CITES con motivo de esta jornada es la necesidad de que los ingresos generados por el ingente comercio mundial de este tipo de plantas se distribuya de forma equitativa y beneficie a las comunidades locales donde se cultivan.

La consultora Data Bridge Market Research estima que el mercado global de hierbas medicinales crecerá hasta 2032 a un ritmo del 11.16% anual, hasta alcanzar los 447 mil millones de dólares.

Esperanza Nieto, dueña del herbolario más antiguo de Madrid, La Fuente, ha advertido también desde su pequeño negocio "un repunte" en el interés por estas plantas, aunque igualmente "una espe-

culación brutal" en casos como el de la manzanilla, la más solicitada en su tienda, que se fundó en 1856 y entre cuyos clientes figuró Benito Pérez Galdós.

"La manzanilla se nos está yendo de España. La amarga no se consigue desde hace años. Al ver que subían los precios, alguien ha arrasado con los campos y las plantaciones se están sacando fuera. Lo que es nacional está a precios desorbitados", advierte.

Nieto señala que "antes la gente iba a los campos a recoger las plantas" y ahora "no solo es que esté prohibido, es que los campos comunales no existen, están privatizados".

Las especias

Las especias con las que cocinamos, dice, "son curativas todas". Porque "todo esto empezó", recuerda, "con la idea de que tu alimento sea también tu curación".

Esta herbolaria es muy partidaria de consumir las plantas medicinales en infusión, "porque es muy difícil una intoxicación y la planta te avisa si te estás pasando".

Esperanza ha visto *Hamnet* y, sí, asegura que el romero sirve para estimular la memoria.

"Es muy bonito lo que dice del romero. Tiene tantas propiedades... Las gitanas con su ramita de romero tienen toda una historia detrás. Mi madre lo llamaba el ginseng español, porque también da energía, limpia el hígado... Hay muchas variedades y siempre lo tenemos cerca", celebra.

PAGA TU PREDIAL

••• Y APROVECHA LOS DESCUENTOS 2026 •••

¡APROVECHA!

LOS DESCUENTOS QUE EL GOBIERNO MUNICIPAL DE VILLA DE COS TIENE PARA TI

15%
DE DESCUENTO

ENERO

10%
DE DESCUENTO

FEBRERO

5%
DE DESCUENTO

MARZO



VILLA DE COS

AYUNTAMIENTO 2024 - 2027

Más y mejor



10%
DE DESCUENTO
ADICIONAL

PRESENTANDO
LA CREDENCIAL DE INAPAM

REALIZANDO TU PAGO PUNTUAL
PARTICIPAS EN LA RIFA DE

**DIEZ
PREMIOS DE
\$5,000.00
CINCO MIL PESOS**

**LAS PERSONAS QUE PAGUEN DENTRO DE LOS
3 PRIMEROS MESES SON LOS ACREEDORES DE LA RIFA**

NUESTRAS PLUMAS

En la mira

La ciencia detrás de la sonrisa: por qué cambian de color los dientes

La mayoría de nosotros ha tenido ese momento frente al espejo en el que surge una duda sencilla, pero inquietante: ¿por qué mis dientes ya no se ven tan blancos como antes? La respuesta no está en la falta de disciplina ni en un misterio inexplicable. Está en la biología, en la química cotidiana y en el paso inevitable del tiempo.

Los dientes no son naturalmente blancos como el papel. Su color real proviene de la interacción entre el esmalte translúcido y la dentina amarillenta, que refleja la luz al atravesarlo. Esa combinación óptica determina el color que percibimos. Si el esmalte se adelgaza o pierde minerales, la dentina se vuelve más visible y el diente parece más amarillo.

Con el envejecimiento, este proceso se vuelve más evidente. Masticar, apretar los dientes por estrés o consumir alimentos y bebidas ácidas favorece el desgaste del esmalte. No es un defecto personal, sino un fenómeno biológico acumulativo. El esmalte no se regenera de forma natural; lo que se pierde, se pierde. Así, el tiempo actúa como un escultor silencioso que modifica la apariencia dental.

A esto se suman los pigmentos externos. Café, té, vino tinto, refrescos oscuros y algunas salsas contienen moléculas llamadas cromógenos, capaces de adherirse a la superficie dental. Si estas sustancias se consumen con frecuencia, pueden provocar manchas superficiales. El tabaco, por su parte, es particularmente eficaz para teñir los dientes debido a la combinación de alquitrán y nicotina, que se fijan con facilidad en el esmalte y penetran en las microfisuras. Aquí la química cotidiana se vuelve visible en forma de manchas.

Existen también causas internas. Algunos antibióticos, como las tetraciclinas administradas durante la formación dental en la infancia, pueden incorporarse a la estructura del diente y alterar su color de forma permanente. El



● Alfredo Salazar de Santiago

Universitario de corazón y UAZteco por convicción con algunos lustros formando universitarios para el futuro como mi principal contribución en los últimos años. Soy Doctor en Ciencias Biológicas y me interesa el análisis de nuestra realidad y cómo se vive en México y Zacatecas.

exceso de flúor en etapas tempranas y durante el desarrollo embrionario del diente puede provocar fluorosis, caracterizada por manchas blancas hasta un color marrón. Incluso un golpe puede oscurecer un diente si afecta la pulpa, el tejido interno que contiene vasos sanguíneos y nervios.

Los cambios en el color dental pueden indicar necrosis pulpar o manchas blancas, que denotan desmineralización inicial, siendo estas últimas los primeros pasos en el desarrollo de la caries dental. La cavidad oral actúa como un indicador temprano del estado biológico y de los hábitos de salud. El mercado ofrece múltiples soluciones de “blanqueamiento”. Algunos productos eliminan manchas superficiales; otros utilizan compuestos como los peróxidos para oxidar pigmentos internos. Sin embargo, no todos los métodos son inocuos ni apropiados para todos los casos. El uso indiscriminado puede aumentar la sensibilidad o dañar el esmalte. La evaluación profesional es clave.

Los dientes cambian de color porque son estructuras biológicas vivas que interactúan con su entorno. En lugar de perseguir una blancura artificial impuesta por estándares publicitarios, conviene apostar por la salud, la prevención y la información basada en evidencia. La sonrisa no es sólo estética; también es ciencia visible, historia personal y reflejo de nuestras decisiones cotidianas. Al tiempo.



HORÓSCOPOS

Por: *La Madame*



Aries

21/03 al 19/04

Estás en pausa, has decidido parar no sólo para descansar, sino para contemplar lo que has hecho hasta ahora y para planear el siguiente paso.



Tauro

21/03 al 19/04

Usa bien tu inteligencia para razonar sobre un asunto que involucra desde tus emociones, sentimientos y relaciones humanas hasta tus finanzas.



Géminis

21/05 al 20/06

Es necesario que pongas atención a los logros que has tenido los últimos meses, no importa si parecen pequeños, estos te indicarán si vas bien o no.



Cáncer

21/06 al 22/07

Entrás a un letargo que te alejará no sólo de la rutina, sino del ruido mental y ambiental que te impide concentrarte en lo que verdaderamente te interesa.



Leo

23/07 al 22/08

Estás como "atorado" en un momento o circunstancia que de no gestionarla te causará mucho dolor en el futuro a corto plazo, procura decidir con la razón y no con el corazón.



Virgo

23/08 al 22/09

Se te presenta una encrucijada que te hará sentir muy solo y con muchas dudas, sin embargo si usas tu inteligencia saldrás rápido de ese sentimiento y seguirás tu vida.



Libra

23/09 al 22/10

Aunque es importante que te des tiempo para ti, para descansar y disfrutar tus logros, no te quedes indefinidamente sin hacer nada, recuerda que todo en exceso es nocivo.



Escorpión

23/10 al 21/11

El peso que llevas acabará por derrumbarte y dejarte en la lona varios días, aunque no es lo mejor, valora qué tan benéfico es quedarte ahí un ratito para tomar vigor y empezar otra vez.



Sagitario

22/11 al 21/12

Todos los tropiezos que has tenido los últimos días, tal vez semanas, fueron la preparación para disfrutar de lo que está al otro lado de la puerta, que es mucho de lo que deseas.



Capricornio

22/12 al 19/01

Inicias un nuevo capítulo después de haberte caído y levantado más de una vez, inicias con fuerza renovada y nuevas ideas que te llevarán al éxito.



Acuario

20/01 al 18/02

Viene un periodo de estabilidad emocional, que te permitirá tomar buenas decisiones sobre todo en lo relacionado con tus relaciones afectivas.



Pisces

19/02 al 20/03

Aunque hay mucha confusión y tal vez conflictos que pueden llegar a pleitos, al final del día verás un rayo de luz que indicará el camino para salir adelante sin tanto esfuerzo.



Participa y

**GANA UN
TRACTOR
SONALIKA**

**LA FUERZA
PARA EL CAMPO
TE PREMIA**

Mi tierra

JUNTOS
MOVEMOS
EL CAMPO

SONALIKA

¿Cómo participar?

* Importante: Ser mexicano y mayor de 18 años

1 Graba un video (de máximo 2 minutos) donde cuentes:

- > Quién eres y dónde trabajas la tierra.
- > Qué cultivas.
- > Por qué necesitas un tractor.
- > Cómo cambiaría tu vida y la de tu comunidad si lo tuvieras.
- > Poner un escrito que nos ceda los derechos del video para poder repostearlos y usarlos para promoción.



2 Publica tu historia o video en tu perfil de Facebook (modo público).



Etiqueta y sigue a

[youtube.com/@periodicomitierramx](https://www.youtube.com/@periodicomitierramx)

también sigue a:

facebook.com/SonalikadeMexico

instagram.com/sonalikamx

youtube.com/@sonalikamx

tiktok.com/@sonalikamx



Incluye los hashtags:

#FuerzaParaElCampo
#MiTierraNoSeDetiene



3 Invita a tus amigos a seguir las páginas oficiales de Mi Tierra y Sonalika de México. ¡Anímalos a reaccionar, compartir y comentar en tu publicación!

(Los "me gusta" y comentarios contarán como apoyo, pero no serán el único factor para ganar.)



Vigencia: De noviembre 2025 a Marzo 2026