



Pero DIIIIICEN...

Pero diiiiicen... que en Jerez las cosas se tensaron de más y que ni en Zacatecas ni en Educación ni en la Nueva Gobernanza han logrado entender porque Roque Márquez se aferra a no soltar el hueso en el Tec...

# LA NOTA ZACATECAS/LNZ

▶ ÉPOCA 2 / AÑO 4 / NÚM. 236 ▶ 29 DE ABRIL DE 2026

Con obras enfocadas en mejorar la movilidad y la salud pública, el gobierno de Fresnillo impulsa el desarrollo rural en cinco comunidades **PÁG. 7**

La empresa minera Fresnillo plc reitera su compromiso con la cultura de prevención mediante la filosofía *Me cuido, nos cuidamos* **PÁG. 5**



**Otra vez se las hicieron**

**ZACATECAS, ZAC.-** Ante el inminente cierre de ventanillas, integrantes de la Unión de Pozos Agrícolas de Zacatecas y representantes de centros de acopio se manifiestan frente a la Segob por el incumplimiento de los acuerdos pactados con oficinas centrales y la Conagua que les facilitaría regularizar sus concesiones.

## Se esperan temperaturas de hasta 45°

**LNZ** **PÁG. 5**  
**ZACATECAS, ZAC.-** Los próximos días se esperan temperaturas de entre 40° y 45° centígrados, por lo que la Coordinación Estatal de Protección Civil alerta a la ciudadanía a tomar las precauciones pertinentes para evitar deshidratación, quemaduras e insolación.

A la par, el I Monitor de Sequía de México (con corte al 15 de abril de 2026) revela que el estado enfrenta condiciones de vulnerabilidad hídrica; 1.7% de la superficie estatal ya presenta condiciones de "Anormalmente Seco" (D0) principalmente en la zona limítrofe entre Jalisco y Zacatecas.



NUESTRAS PLUMAS

**Alfredo Salazar de Santiago** **PÁG. 9**

Alerta Coparmex Zacatecas sobre la crítica situación del mercado laboral en la entidad, situada como la séptima con el peor desempeño en este rubro en el país. **PÁG. 3**



# 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

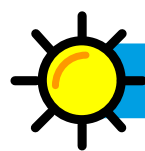
#lanotazacatecas

www.lanotazacatecas.com



La Nota Zacatecas es un periódico de circulación digital de lunes a viernes; 29 de abril de 2026, núm. 236. 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

16°

MÁXIMA

31°

SOLEADO



## TIPO DE CAMBIO

1 dólar = 17.40 pesos\*

\*Banxico 280426

## DEPORTIVA

# Revelan lista de los primeros convocados para el Mundial 2026

### Los llamados

**Guardametas:** Raúl Rangel (Guadalajara) y Carlos Acevedo (Santos Laguna).

**Defensas:** Israel Reyes (América) y Jesús Gallardo (Toluca)

**Centrocampistas:** Luis Romo (Guadalajara), Erik Lira (Cruz Azul), Brian Gutiérrez (Guadalajara), Gilberto Mora (Tijuana), Roberto Alvarado (Guadalajara).

**Delanteros:** Alexis Vega (Toluca), Guillermo Martínez (Pumas UNAM) y Armando González (Guadalajara)

EFE

**CIUDAD DE MÉXICO.-** El delantero Guillermo Martínez, de los Pumas UNAM, es la principal novedad en la lista de 12 jugadores de la Liga MX que representarán a México en el próximo Mundial, anuncia este martes por la Federación Mexicana de Fútbol (FMF).

En un comunicado, la FMF confirmó el grupo de dos guardametas, dos defensas, cinco centrocampistas y tres delanteros que se concentrarán en la Ciudad de México a partir del 6 de mayo para comenzar la parte final de la preparación.

La lista final de la selección mexicana se completará a más tardar el 1 de junio con los futbolistas que juegan en el extranjero, la mayoría en Europa.

Al cuadro de Javier Aguirre le



quedan tres partidos amistosos antes del Mundial, contra Ghana el 22 de mayo, ante Australia el 30 y frente a Serbia el 4 de junio.

México jugará la Copa del Mundo en el grupo A, en el que se enfrentará a Sudáfrica el 11 de junio, a Corea el 18 y a la República Checa el 24.

Las dos veces que México fue sede del Mundial accedió a los cuartos de final, lo cual es un reto para el Tri' de Aguirre.

# LA NOTA METRO



## “Sólo necesitamos voluntad”: campesinos

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- Integrantes de la Unión de Pozos Agrícolas de Zacatecas, junto a representantes de centros de acopio, bloquearon este martes la Avenida Universidad frente a las instalaciones de la Secretaría de Gobernación (Segob). La movilización responde al incumplimiento de los acuerdos pactados en marzo con oficinas centrales y la Comisión Nacional del Agua (Conagua).

Severiano Zamarrón, portavoz de la organización, denunció que a pesar de existir una minuta donde se estipuló la apertura de espacios de trabajo en la Ciudad de México con dependencias clave como Sader, Conagua y CFE, hasta el momento sólo han recibido evasivas.

### Burocracia y ventanillas por cerrar

La urgencia de los productores radica en que el periodo de atención en las ventanillas oficiales está por concluir. “Metimos muchas solicitudes, pero mucha gente va a quedar fuera, especialmente aquellos que no entran en el decreto actual”, ad-

virtió Zamarrón. Señaló que el compromiso de los funcionarios federales fue concretar una reunión en un plazo de ocho días, sin embargo, ha transcurrido un mes sin respuestas.

### Evasivas institucionales

El líder campesino también señaló la falta de resultados tras los compromisos establecidos previamente con funcionarios como Emeterio y Olais, subrayando que la falta de seguimiento ha estancado los procesos administrativos.

“Las cosas no caminan como debieran. Tendríamos que hacer otra serie de manifestaciones y no tendría por qué; sólo se ocupa voluntad”, sentenció el vocero mientras el grupo permanecía a la espera de la maestra Martina, representante de la dependencia.

Los manifestantes advirtieron que la toma de vialidades es una medida de último recurso ante el riesgo de que cientos de productores queden desprotegidos por el cierre de los trámites federales, urgiendo a que se retome la agenda pactada en la Ciudad de México de manera inmediata.

## Llama Coparmex a fortalecer el empleo formal

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- A través de un análisis de los indicadores económicos recientes, Coparmex Zacatecas alertó sobre la crítica situación del mercado de trabajo en la entidad. Según datos de la plataforma “México, ¿Cómo vamos?”, al cuarto trimestre de 2025, el 39.7% de la población zacatecana se encuentra en situación de pobreza laboral, lo que significa que sus ingresos son insuficientes para cubrir la canasta alimentaria básica.

Esta cifra sitúa a Zacatecas significativamente por encima del promedio nacional (32.3%) y coloca al estado como la séptima entidad con el peor desempeño en este rubro en todo el país.

### El reto de la informalidad

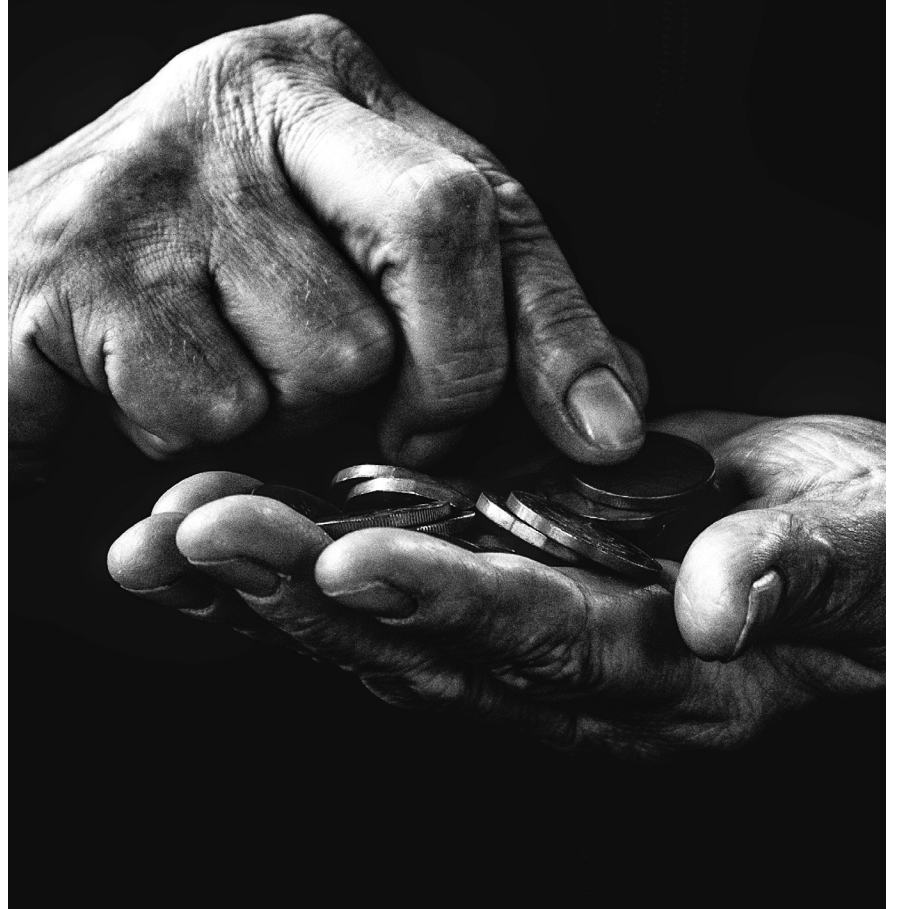
A este panorama se suma el alto índice de informalidad laboral. El organismo empresarial detalló que el 60.6% de la población ocupada en el estado carece de prestaciones de ley o de un vínculo laboral formalmente reconocido. Esta

cifra también supera la media nacional del 55%, ubicando a Zacatecas en el duodécimo lugar nacional con mayor tasa de informalidad.

### Llamado a la vinculación y productividad

Coparmex Zacatecas calificó la pobreza laboral e informalidad como desafíos estructurales que impactan directamente en la calidad de vida de las familias. No obstante, reafirmaron que el estado posee la ubicación y las herramientas necesarias para diversificar su economía y atraer mejores inversiones.

El sector patronal destacó que las micro, pequeñas y medianas empresas (MiPyMEs) son el motor principal del empleo formal, por lo que urgieron a impulsar políticas que favorezcan su desarrollo e inclusión en las cadenas de valor. “Debemos aliarnos con empresas que apoyen la generación de empleos de calidad para elevar el bienestar social”, concluyó el comunicado.





► POR: MARIA-NOTA

# pero DIIIIICEN...

**M**iércoles de subida y jueves de bajada; vamos a la mera mitad y parece que bajaremos cuál tobogán, pues **diiiiicen** que esta semana ya se acabó y yo apenas que la andaba comenzando, sea por Dios.

Quien, me **diiiiicen**, comenzó el día recibiendo una vacuna, fue el **gobernador David Monreal**. Muy sonriente desde la **"Casa de los Chuchos"** apareció invitando a que todes vayan y se vacunen, dijo que no duele.

Tiene razón el **gober Monreal**, esa vacuna no dolió. Lo que **diiiiicen** duele y mucho, son las vidas que está costando la falta de dosis para que las personas sean vacunadas en contra del **sarampión** y otras enfermedades más que llevan meses sin dosis que puedan aplicarse.

Ha dolido que se pierdan vidas, que sean muchas familias y pequeñas y pequeñitos que **diiiiicen** están en riesgo por la falta de atención a este problema que parece, como muchos otros que nadie desde la **4T** quiere o sabe cómo resolver. Sea por Dios.

Hablando de no resolver, me **diiiiicen** que el tema de **productores del campo**, sigue como un fren-

te abierto. Hoy de nuevo, amaneció bloqueo y protesta en la capital.

Menos mal que sólo fue un tema vehicular y que no llegó a mayores. **Diiiiicen** que si no es el **frijol**, es el **diésel**, los **centros de acopio** o el **precio de garantía**. Pero ni la **Federación** ni el **Estado** ven la salida en esto que es por semana.

Antes de concluir semana; me **diiiiicen** que en **Jerez** las cosas se tensaron de más, ya el pleito se fue a tanto, que no sólo era un director que no quería entregar; ahora la falta de solución y los pleitos que crecen tienen toda la semana paralizadas las clases y lo que falta.

Al parecer salió más caro el remedio que la enfermedad. **Diiiiicen** que ni en **Zacatecas** ni en Educación ni en la **Nueva Gobernanza** han logrado entender porque **Roque Márquez** se aferra a no soltar, está más obsesionado en seguir ahí que yo a la talla M aunque yo necesito ya una XL.

Mejor vamos dejando en que ya necesitamos, pero despedirnos, ya mañana le seguimos, eso si, no se les olvide que acá no todo es cierto, sólo les cuento lo que **¡diiiiicen!**, **¡diiiiicen!**

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- Con el respaldo de Carlos Peña Badillo, Presidente del Comité Directivo Estatal del PRI, el dirigente de la Vanguardia Juvenil Agrarista (VJA) en Zacatecas, Christian Herrera, oficializó el nombramiento de siete Coordinadores Territoriales. Los nuevos liderazgos operarán en regiones clave como Jerez, Guadalupe, Fresnillo y el semidesierto.

Durante las reuniones de trabajo y tomas de protesta, Herrera instó a los nuevos cuadros a fortalecer la estructura de la organización y trabajar estrechamente con la militancia. El objetivo, afirmó, es construir un equipo sólido que genere resultados en los procesos de 2027

## Se fortalece la Vanguardia Juvenil Agrarista con nuevos coordinadores



y del cual emanen jóvenes capaces de encabezar puestos de elección popular.

En el municipio de Jerez, Alejandro Estrada asumió la presidencia de la VJA local, acompañado por Joanna Hernández como Secretaria General. Asimismo, se integraron a las coordinaciones Diego Aguilera (Río Grande), José María Pérez (Semidesierto), Gabriel Castrejón (Zacatecas), Felipe Castañeda (Sureste), Carlos Durán (Fresnillo), Gerardo Sánchez (Jerez) y Carlo Magno Padilla (Guadalupe).

# Alerta máxima en Zacatecas: el termómetro alcanzará los 45 °C

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- La Coordinación Estatal de Protección Civil emitió un llamado preventivo urgente ante la actual onda de calor que afecta al territorio zacatecano, con pronósticos de temperaturas que oscilarán entre los 40 y 45 grados Celsius durante la presente semana.

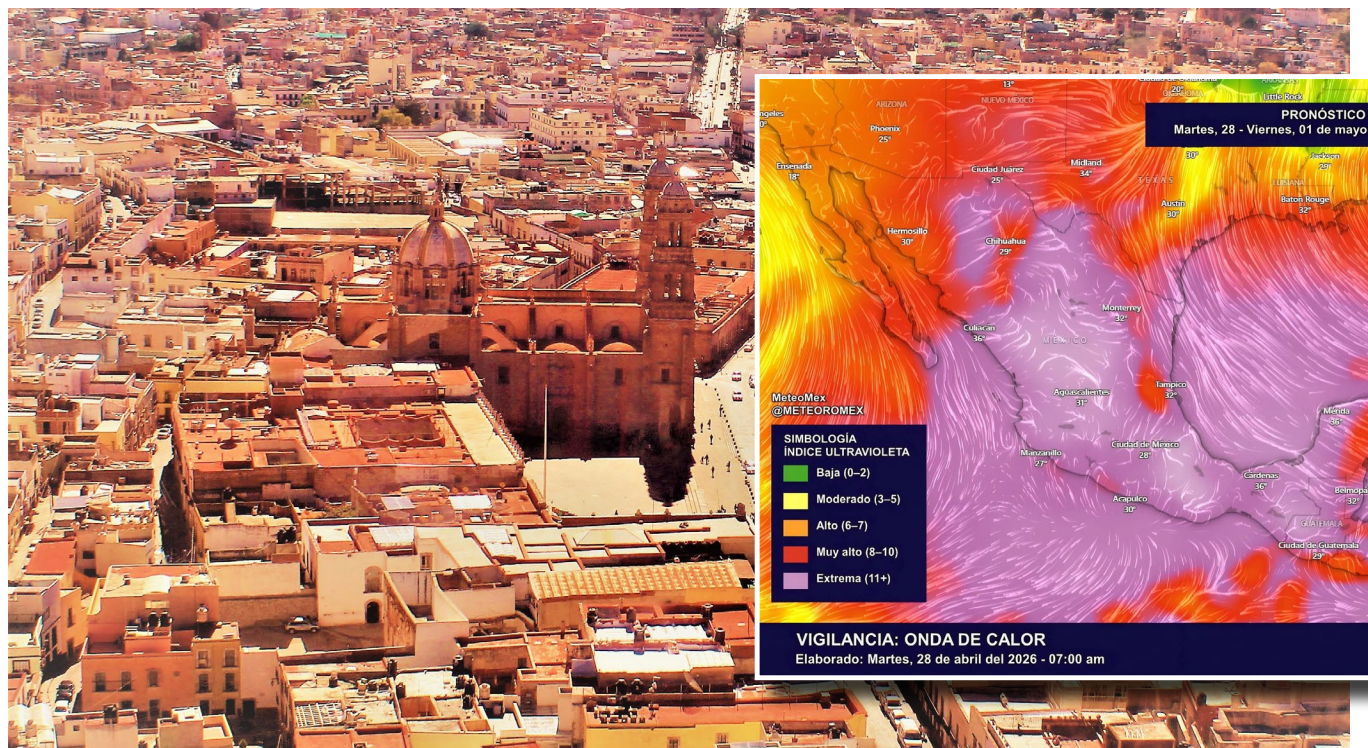
De acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional (SMN), este fenómeno es provocado por una circulación anticiclónica, un sistema de alta presión con vientos calientes que disipan la humedad, posicionada sobre el interior de la República.

Ante este escenario, los integrantes de la Fuerza de Tarea "Genaro Codina" se mantienen en alerta para atender emergencias.

Las autoridades estatales informaron que, si bien el ambiente caluroso será generalizado, las temperaturas extremas afectarán principalmente a la zona sur del estado.

Por su parte, el coordinador estatal de Protección Civil, Jorge Gallardo Álvarez, advirtió que el índice de radiación ultravioleta (UV) alcanzará niveles extremos.

Esta condición eleva drásticamente



mente el riesgo de quemaduras, deshidratación e insolación para quienes realicen actividades al aire libre sin la protección adecuada.

### Clima seco eleva el riesgo forestal

A la par del calor extremo, el reporte más reciente del Monitor de Sequía de México (con corte al 15 de abril de 2026) revela que el estado enfrenta condiciones de vulnerabilidad hídrica. Aunque el 98.3% del

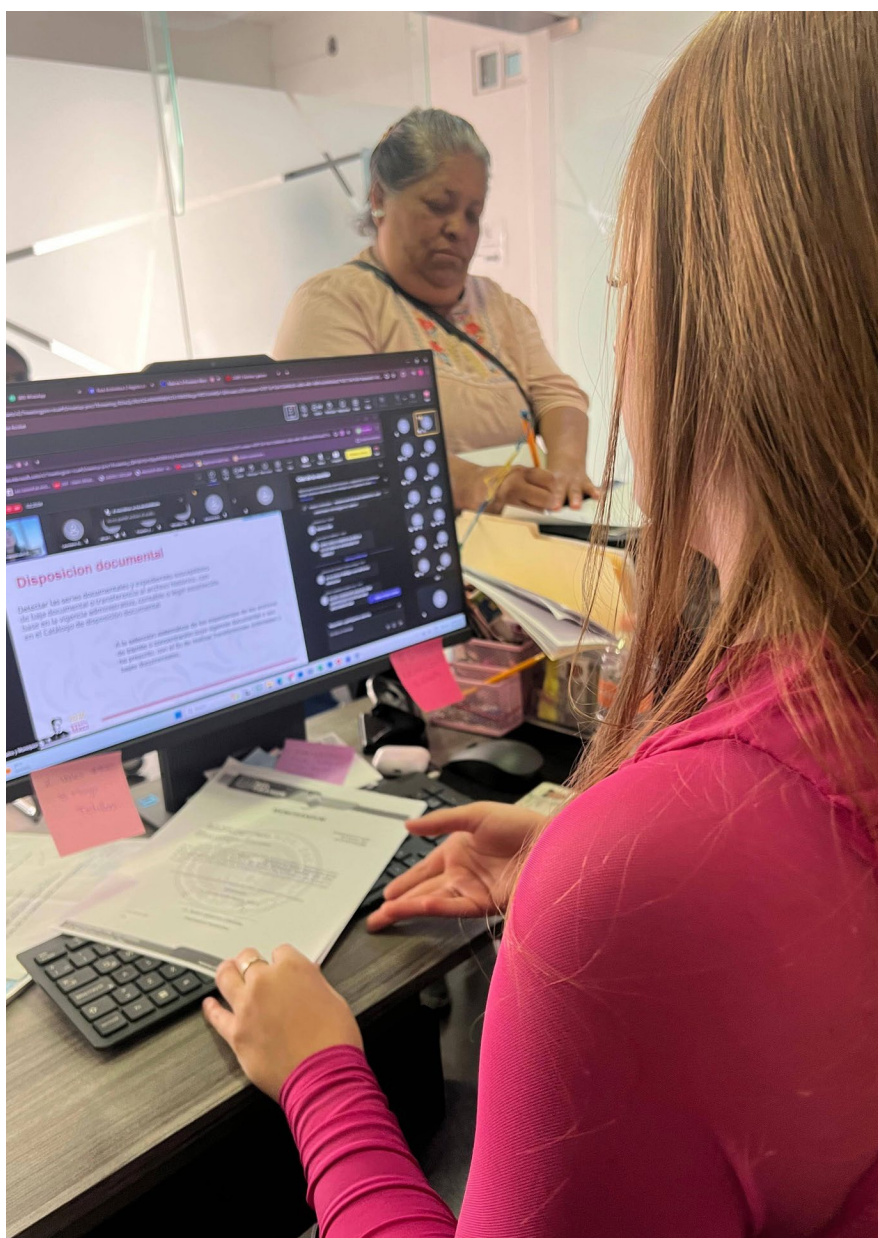
territorio se mantiene sin afectación severa, un 1.7% de la superficie estatal ya presenta condiciones de "Anormalmente Seco" (D0).

Esta condición se concentra principalmente en la zona limítrofe entre Jalisco y Zacatecas, donde la falta de humedad ha comenzado a acentuarse durante la primera quincena de abril debido a precipitaciones por debajo de lo normal. Actualmente, dos municipios de la entidad ya están bajo vigilancia por

estas condiciones de sequedad.

La combinación de este suelo seco con la radiación extrema y los vientos esperados crea un escenario crítico para la propagación de incendios forestales. Las autoridades instan a la población rural a evitar cualquier tipo de quema agropecuaria, ya que la baja humedad en la vegetación facilita que cualquier chispa se convierta en un siniestro de grandes proporciones.

# LA NOTA MUNICIPIOS



## Capacitan a funcionarios en materia de archivos de concentración

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- En un esfuerzo por modernizar y profesionalizar la administración pública, el Archivo General de la Nación (AGN) impartió capacitación especializada al personal gubernamental sobre procedimientos técnicos en archivos de concentración.

Dicha instrucción se desarrolló bajo el marco del programa nacional "Rutas Archivísticas", el cual busca estandarizar el manejo de la documentación oficial en todo el país. Con estas acciones, el Gobierno del Estado da cum-

plimiento formal a los mandatos establecidos en la Ley de Archivos para el Estado de Zacatecas y sus Municipios.

La capacitación se centró en los métodos correctos de transferencia, organización y resguardo de expedientes que, aunque han concluido su trámite inmediato, deben conservarse por su valor administrativo o legal antes de su destino final. Con la implementación de estos criterios técnicos, se garantiza una mayor transparencia y eficiencia en la gestión de la memoria documental institucional.

TEXTO Y FOTO: LNZ

VILLA DE COS, ZAC.- Con una velada llena de risas y ambiente familiar, el Gobierno Municipal celebró el Día del Niño en las instalaciones del Lienzo Charro, lugar que se convirtió en el escenario principal para agasajar a los "reyes del hogar".

El evento estelar estuvo a cargo de los "Enanitos Toreros", quienes con sus dinámicas y ocurrencias arrancaron carcajadas a cientos de niñas y niños villacosenses que se dieron cita para disfrutar de su día.

Durante el festejo, el alcalde Pier Michel Ríos saludó a los asistentes y convivió con las familias, resaltando la importancia de generar espacios de sano esparcimiento para el desarrollo de la infancia.

En su mensaje, el primer edil instó a los pequeños a mantener siempre la ilusión: "Nunca dejen de sonreír ni de soñar; ustedes son el motor de nuestro municipio", expresó.

Asimismo, reafirmó el compromiso de su administración por priorizar políticas públicas que garanticen el bienestar y la felicidad de la niñez en Villa de Cos.

## Festejan a la niñez de Villa de Cos con espectáculo de "Enanitos Toreros"





## Fresnillo plc consolida cultura de prevención

TEXTO Y FOTO: LNZ

**FRESNILLO, ZAC.-** En el marco del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, Fresnillo plc reafirmó su compromiso con la protección integral de sus colaboradores mediante el fortalecimiento de su eje técnico y cultural de seguridad.

A través de la filosofía "Me cuido, nos cuidamos", la empresa minera prioriza la atención de riesgos críticos y el liderazgo visible en campo.

Como pilar de esta estrategia, la compañía implementa un **portafolio de riesgos críticos** que identifica tareas de alta complejidad como trabajos en alturas, mane-

jo de energía eléctrica y espacios confinados.

El objetivo es claro: transformar el reconocimiento preventivo en controles estrictos y capacitación constante para blindar la integridad del personal.

Durante el último año, destacaron procesos de aprendizaje entre pares como la verificación "Ojo en riesgo", además de la coordinación estrecha con el Sindicato Minero FRENTE. Con iniciativas como el Simposium de Seguridad, Fresnillo plc busca transitar de la simple conciencia a la acción bajo la premisa de "Amor a la Vida", manteniendo la meta de cero fatalidades en todas sus unidades.

# Impulsa Fresnillo desarrollo rural con obras de movilidad y servicios básicos

TEXTO Y FOTO: LNZ

**FRESNILLO, ZAC.-** Con el objetivo de reducir el rezago en las zonas rurales, el alcalde Javier Torres Rodríguez encabezó una gira de trabajo para entregar proyectos de pavimentación y saneamiento en cinco localidades del municipio. Las acciones, enfocadas en mejorar la movilidad y la salud pública, alcanzaron a las comunidades San Pablo de Rancho Grande, San Ignacio, Montemariana, Torreón de los Pastores y El Águila.

En el primer punto de la gira, San Pablo de Rancho Grande, el primer edil subrayó que su administración trabaja bajo un esquema de eficiencia presupuestal.

"No hay comunidades pequeñas; estamos llegando a todos los rincones de Fresnillo con obras que generan economías, permitiéndonos ampliar las metas originales", afirmó tras inaugurar la calle Vicente Guerrero.

Por su parte, Fidel Alvarado de la Torre, secretario de Desarrollo Social, detalló que las intervenciones en las calles Adolfo López Mateos (San Ignacio), 25 de Agosto y Anacleto Castillo (Montemariana),



así como la calle de la iglesia en Torreón de los Pastores, responden a peticiones históricas de los habitantes.

### Saneamiento integral en El Águila

La gira concluyó en la comuni-

dad El Águila, donde se entregó un sistema de drenaje y una fosa séptica equipada con un colector biodegradable.

Esta obra, calificada como prioritaria, busca no solo dotar de servicios básicos a la población, sino garantizar el tra-

tamiento adecuado de aguas residuales para prevenir focos de infección. "Le apostamos a la salud como eje del bienestar rural", puntualizó Torres Rodríguez al comprometerse a regresar con nuevos proyectos para la zona.

# LA NOTA DE INTERÉS

La difusión de creencias erróneas disminuye las tasas de inmunización

## Resurgen enfermedades abatidas por la vacunación

### • AGENCIAS

ZACATECAS, ZAC.- Gracias al avance de la ciencia médica en inmunización, varias enfermedades se han podido controlar o erradicar a nivel mundial. No obstante, en los últimos años se ha presentado una disminución en la vacunación, lo que ha contribuido a que diversas patologías vuelvan a ser una amenaza para la población.

Aunque los estudios científicos demuestran que la inmunización es una de las mejores opciones para prevenir enfermedades, actualmente se han difundido creencias falsas sobre que las vacunas contienen componentes dañinos para la salud, lo que ha causado desinformación y miedo generalizado en algunos miembros de la población.

La reducción en la cobertura de vacunación no tiene una sola causa. Se trata de un fenómeno complejo en el que influyen factores sociales, económicos y culturales.

Uno de los principales es la desinformación. El *National Center for Complementary and Integrative Health* señala que la circulación de información falsa ha generado dudas sobre la seguridad y eficacia de las vacunas.

A esto se suma el impacto de la pandemia de covid-19. Durante ese periodo, muchos servicios de salud se vieron interrumpidos, lo que provocó retrasos en los esquemas de vacunación infantil.

También existen barreras de acceso. Factores como la distancia a centros de salud, los horarios de atención y la falta de información dificultan que algunas familias completen los esquemas de vacunación.

Otro factor que ha influido en el rebrote de algunas enfermedades es que algunas personas, sobre todo niños, presentan esquemas de vacunación incompletos; es decir, reciben la primera vacuna, pero no la segunda o el refuerzo.

Algunas enfermedades prevenibles con vacuna que han vuelto a presentar casos alarmantes en

**138**  
países han reportado casos de sarampión

**12**  
naciones confirman 124 casos de fiebre amarilla en 2024

**22**  
Estados registran 300 fallecimientos por meningitis en 2025



Foto: Lucía Dinorah Bañuelos

el mundo son el sarampión, la fiebre amarilla, la meningitis y la difteria.

Las cifras son claras: en el último año, 138 países han reportado casos de sarampión, de los cuales 61 han tenido brotes significativos, con cifras que superan el número más alto registrado desde 2019.

La fiebre amarilla ha resurgido mayormente en el continente africano. Durante el año 2024, 124 casos fueron confirmados en 12 países; también en América Latina se han confirmado brotes de esta patología, con 131 casos en cuatro países.

La meningitis también aumentó en el continente africano. A principios de este año se registraron más de 5 000 casos sospechosos, y esta patología fue la causante de 300 muertes en 22 países.

En opinión de la OMS, UNICEF y Gavi, *The Vaccine Alliance*, estas cifras representan un riesgo para años de progreso en la lucha contra enfermedades prevenibles.

Según una evaluación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la población de niños afectados por no recibir vacunas rutinarias en 2023 vive en países que enfrentan conflictos o inestabilidad, donde el acceso a la salud es limitado.

De acuerdo con datos de la misma organización, en 2023 aproximadamente 14.5 millones de niños no recibieron ninguna vacuna básica en estos países, cifra que aumentó respecto a 2022, cuando se registraron 13.9 millones en la misma situación, y a 2019, cuando fueron 12.9 millones.

# NUESTRAS PLUMAS

En la mira

## Crear o saber: cómo nuestras creencias influyen en nuestra salud

En temas de salud, no siempre actuamos con base en la evidencia, sino en lo que creemos. Las creencias en salud forman parte de nuestra vida cotidiana: desde remedios caseros hasta ideas sobre enfermedades, tratamientos o hábitos. Muchas de ellas se transmiten en la familia, la comunidad o por experiencias personales. Pero, ¿qué tan seguras son?

Las creencias en salud son ideas que las personas construyen para explicar las enfermedades y cómo prevenirlas o tratarlas. No son necesariamente incorrectas, pero tampoco siempre son precisas.

Su fuerza radica en que influyen directamente en nuestras decisiones: cuándo acudir al médico, qué tratamiento seguir o incluso qué ignorar. Por ejemplo, es común escuchar que “si no duele, no es grave” o que ciertos padecimientos “se curan solos”.

Estas ideas pueden retrasar la atención oportuna y agravar condiciones que, detectadas a tiempo, tendrían mejor pronóstico. De la misma manera, confiar únicamente en remedios tradicionales sin evaluación adecuada puede generar riesgos innecesarios, especialmente cuando se sustituyen tratamientos indicados.

Además, las creencias también moldean la percepción del riesgo. Hay personas que subestiman síntomas importantes porque creen que “no es nada”, mientras que otras pueden alarmarse en exceso por información incompleta.

Este desequilibrio afecta la manera en que se toman decisiones, generando tanto omisión como sobreutilización de servicios de salud.

Un elemento clave es que las creencias no se forman de manera aislada. Están influenciadas por factores culturales, educativos, sociales y económicos. Lo que una persona considera “normal” o “seguro” en salud puede ser muy distinto para otra. Por ello, no basta con informar; es necesario comprender el contexto en el que esas creencias se construyen.

En la actualidad, este fenómeno se ha intensificado con el acceso a información digital. Las redes sociales han facilitado la circulación de contenidos sin



● **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.

sustento, que muchas veces se presentan como verdades absolutas. Esto ha generado un entorno donde distinguir entre información confiable y opiniones personales resulta cada vez más complejo.

Sin embargo, no todas las creencias son perjudiciales. Algunas promueven conductas positivas como la prevención, la higiene o el autocuidado. El desafío consiste en identificar cuáles aportan bienestar y cuáles pueden representar un riesgo.

El punto de partida es desarrollar pensamiento crítico. Preguntarse de dónde proviene la información, si existe respaldo profesional y si ha sido validada por fuentes confiables permite tomar decisiones más informadas. Escuchar la experiencia personal es válido, pero no debe sustituir el conocimiento fundamentado.

También es importante asumir un rol activo en el cuidado de la salud. No se trata sólo de recibir información, sino de analizarla, contrastarla y aplicarla de manera consciente, implicando reconocer que nuestras creencias pueden cambiar y que actualizar lo que sabemos es parte del autocuidado.

La reflexión es clara: ¿lo que creemos sobre la salud nos ayuda a vivir mejor o nos expone a riesgos innecesarios? Entender esta diferencia es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. Porque, al final, la salud no sólo se construye con lo que hacemos, sino también con lo que pensamos y decidimos creer. Al tiempo.



# HORÓSCOPOS

Por: *La Madame*



**Aries**

21/03 al 19/04

Tendrás una propuesta amorosa, muy pasional, tú decides si aceptas o no, todo indica que sería un sensacional fin de semana, pero sólo será eso.



**Tauro**

21/03 al 19/04

Hoy las cosas te irán muy bien, como si todo se alineara de tal manera que hasta los imprevistos que se te presenten serán favorables para ti. Disfruta el día.



**Géminis**

21/05 al 20/06

Tienes muy marcada una tristeza que te ha hecho perder más de una vez la oportunidad de divertirse con tus seres queridos. Suéltalo, lo que no fue no ser.



**Cáncer**

21/06 al 22/07

Mágicamente encontrarás a una persona que entenderá tus ideas y seguirá tu ritmo, aunque no necesariamente es alguien con quien tengas qué ver sentimentalmente.



**Leo**

23/07 al 22/08

Tendrás mensajes sutiles que te llevarán a conclusiones muy prometedoras para salir "del bache" emocional en el que te encuentras. Afina tus sentidos y confía.



**Virgo**

23/08 al 22/09

Estás en una posición de desventaja, tal vez en tu empleo o en una relación amistosa o sentimental. Procura estar sereno para evitar reaccionar visceralmente.



**Libra**

23/09 al 22/10

Aunque empieces a conocer a alguien que llama mucho tu atención, hay algo que te dice que ahí no es. Obedece a tu intuición, ella nunca se equivoca.



**Escorpión**

23/10 al 21/11

Pronto harás un viaje de placer que te dejará muy buenos recuerdos. Conocerás a gente muy positiva que te ayudará a salir de tu zona de confort sin sufrimiento.



**Sagitario**

22/11 al 21/12

Cuida tu salud, tan importante es la física como la mental o la emocional, no permitas que conflictos ajenos te perturben, aunque sean de personas a quienes quieras mucho.



**Capricornio**

22/12 al 19/01

Recibes una muestra de afecto y solidaridad que no esperabas y eso te entibia el corazón. Esa es la parte bonita de la vida que no siempre estás dispuesto a ver.



**Acuario**

20/01 al 18/02

Toma un descanso. Ese dolor de cabeza y de espalda es un llamado de tu cuerpo que te has negado a escuchar desde hace tiempo.



**Piscis**

19/02 al 20/03

Una persona para la que eres importante hará hasta lo imposible por estar bien contigo. Puede ser el inicio de un nuevo amor o que tu pareja quiere tener tu atención.