



LA NOTA ZACATECAS/LNZ



Pero DIIIIICEN...

Pero diiiiiicen... que detrás del anuncio de la Secretaría de Educación de terminar anticipadamente el ciclo escolar ante el anuncio del paro nacional del SNTE, lo real es que en la flojera de Morena para gobernar; quieren que nada distraiga del mundial, nada es nada, ni la crisis en educación...

▶ ÉPOCA 2 / AÑO 4 / NÚM. 241 ▶ 8 DE MAYO DE 2026



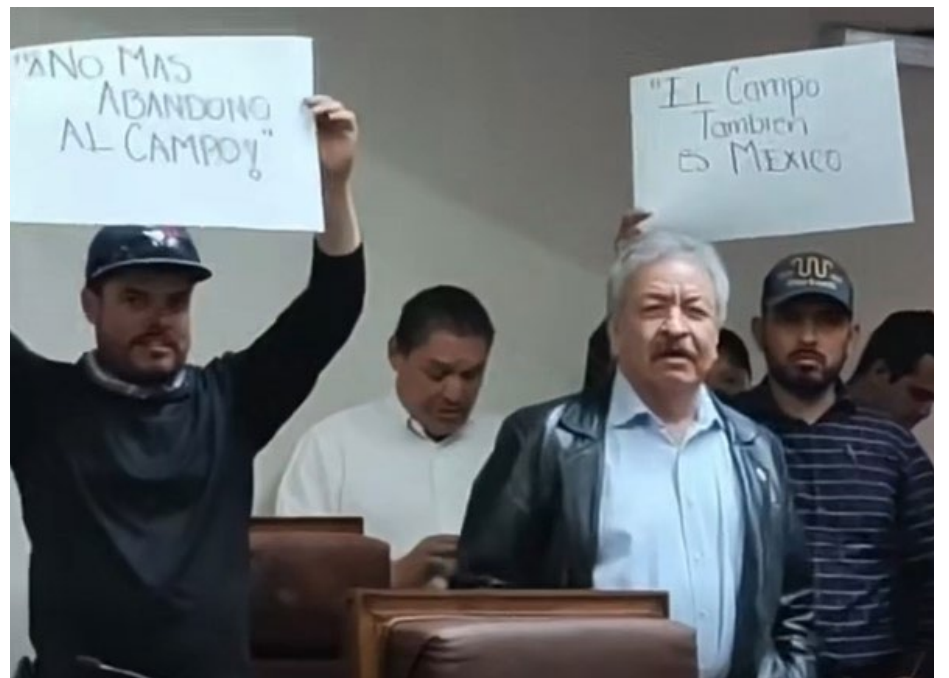
El riogense Liam Fernando Flores Meza, medalla de plata en la la Olimpiada Nacional de Matemáticas

PÁG. 7

El semáforo de inflación nacional permanece en rojo por tercer mes consecutivo, de acuerdo con el análisis de la asociación México ¿cómo vamos?, debido principalmente por el encarecimiento de alimentos básicos que superan por mucho el promedio general, en este sentido el índice de precios aumentó 6.16% anual a nivel nacional.

PÁG. 3

No aceptaremos más simulaciones: frijoleros



LNZ

PÁG. 5

ZACATECAS, ZAC.- Ante el incumplimiento de los acuerdos que se tomaron para levantar el plantón de Plaza de Armas, productores de frijol encararon a legisladores en el Congreso local; denuncian que siguen siendo presas de la corrupción y el coyotaje en los centros

de acopio y exigieron respuestas y acciones concretas.

Acusan a Ángel Olais de operar en contra de los productores y encararon directamente a Jesús Padilla. "Si nos quieren hacer otra tarugada, vamos a tomar acciones", advierten.



NUESTRAS PLUMAS

PÁG. 9

Devany Rojas



Ataque a la FRIZ deriva en un enfrentamiento armado en Gral. Joaquín Amaro

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

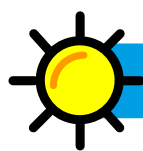
Instagram Twitter Facebook #lanotazacatecas

www.lanotazacatecas.com



La Nota Zacatecas es un periódico de circulación digital de lunes a viernes; 8 de mayo de 2026, núm. 241. 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

14°

MÁXIMA

27°

SOLEADO



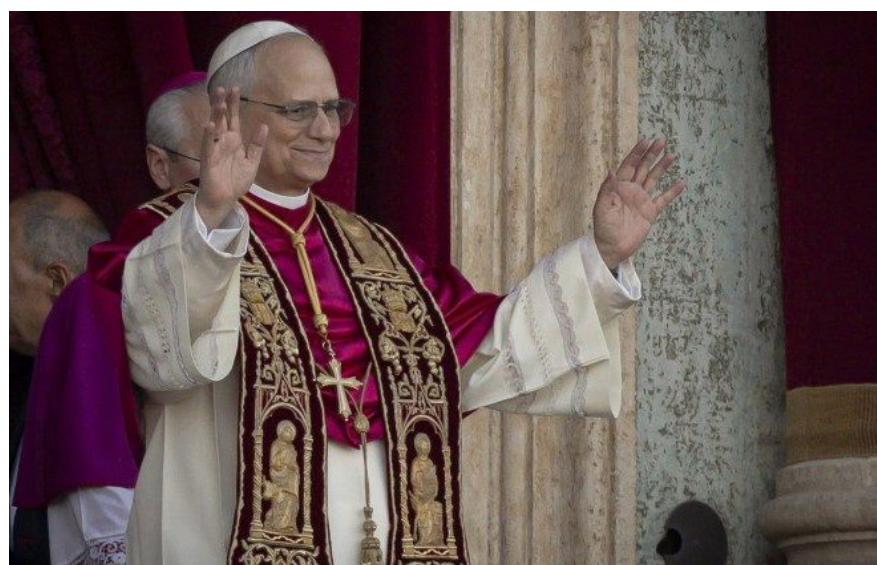
TIPO DE CAMBIO

1 dólar = 17.24 pesos*

*Banxico 070526

GLOBAL

Un año de León XIV



LNZ

EL VATICANO.- El Papa celebra este viernes 8 de mayo el primer aniversario de su elección a la sede de Pedro.

Han sido 12 meses marcados por audiencias, encuentros, mensajes, dos grandes viajes a Oriente Medio y África, el Consistorio con el Colegio de Cardenales, ajustes y renovaciones en la Curia romana, y un compromiso por la paz expresado en vigorosos llamamientos y en un trabajo diplomático "entre bastidores".

Es el primer Pontífice de los Estados Unidos, nacido hace 70 años en Chicago, con alma peruana tras más de 22 años que vivió en el país latinoamericano; un «hijo de san Agustín», proveniente de la Orden agustiniana, de la que fue prior general durante dos mandatos.

Un Papa de raíces mixtas, experto tanto en matemáticas como en lenguas y Derecho canónico, párroco y obispo entre las calles polvorientas de Chulucanas, Trujillo y Chiclayo, y cardenal prefecto del Dicasterio para los Obispos.

Un Pontífice de trayectoria diversa, que habló al mundo en su primera aparición en italiano, español y latín, leyendo un texto escrito de su puño y letra, en el que la palabra «paz» apareció 10 veces.

Para los expertos se trata de un líder religioso "tremendamente" valiente, un pastor que no compite con nadie y un personaje con "enorme autoridad moral" a nivel internacional que, de paso, posee capacidades comunicativas indudables.

(Con información del Vatican News)

LA NOTA METRO



PRI Zacatecas concluye festivales del Día del Niño y anuncia festejos para las madres

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- Con el objetivo de fortalecer el tejido social y la cercanía con la ciudadanía, el Partido Revolucionario Institucional (PRI) en Zacatecas dio por concluida su jornada de festivales con motivo del Día del Niño.

Tras una serie de eventos en diversos municipios, la dirigencia estatal confirmó que ya se encuentran en marcha los preparativos para las celebraciones del 10 de mayo.

Festejos en la Capital y Municipios

En el municipio de Zacatecas, las actividades se concentraron en las colonias Francisco E. García, Francisco Herrera y el emblemático barrio de La Pinta. Bajo la coordinación de la presidenta del PRI municipal, Mariana Anaya Mota, y el secretario general, Carlos Salcedo, se llevaron a cabo funciones de cine, juegos organizados y la entrega de bolos y juguetes.

Un aspecto destacado fue la participación de la Secretaría de los Adultos Mayores, encabezada por la maestra Emilia Chávez, quien complementó el evento en La Pinta con la distribución de refrigerios para las familias asistentes.

Cobertura en el Interior del Estado

El presidente del Comité Directivo Estatal (CDE), Carlos Peña Badillo, realizó una gira de acompañamiento por diversos puntos de la entidad.

En Villa de Cos, en coordinación con el alcalde Pier Michel, se realizó un festejo masivo con regalos y dinámicas para la niñez de la cabecera municipal.

Mientras que en Jerez y Fresnillo los comités municipales activaron brigadas en distintas colonias para llevar alegría y presentes a los menores.

Próximos eventos

Al realizar un balance de las actividades, Carlos Peña Badillo calificó como exitoso el programa de festivales y destacó la importancia de que el partido participe activamente en el desarrollo de los sectores sociales.

Asimismo, el dirigente estatal anunció que los Comités Municipales ya trabajan en la logística de los eventos para el Día de la Madre, con los cuales buscan reconocer el papel fundamental de las mujeres en la estructura social de Zacatecas.

Alimentos mantienen presión en los zacatecanos

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS, ZAC.- Aunque la inflación general en México mostró una leve moderación durante abril de 2026 al ubicarse en 4.45% anual, el costo de vida continúa representando un desafío para las familias en el estado. El semáforo de inflación nacional permanece en rojo por tercer mes consecutivo, impulsado principalmente por el encarecimiento de alimentos básicos que superan por mucho el promedio general.

Alimentos

A diferencia de la inflación general, el índice de precios de los alimentos aumentó 6.16% anual a nivel nacional. Para una entidad como Zacatecas, donde el consumo de productos agropecuarios es fundamental, destacan incrementos críticos en productos de la dieta diaria, el jitomate registró un alarmante incremento anual del 121.1%.

Mientras que el chile serrano subió un 65% en comparación con el año anterior.

En tanto que la papa mostró un aumento del 49.3% anual y la cebolla incrementó un 19% en el último año.

Estos repuntes en frutas y verduras (que en conjunto subieron 21.43% anual) contrastan con la disminución en el precio del pollo, el cual bajó un 2.1% anual, ofreciendo un

ligero respiro en el rubro de proteínas.

Energéticos y servicios

En el ámbito de los servicios y energéticos, el reporte señala que la electricidad tuvo una variación anual del 2.64%. Por otro lado, la gasolina magna registró un ligero incremento anual del 0.16%, mientras que el gas LP mostró una caída del 2.87% en comparación con abril de 2025.

A nivel nacional, los servicios educativos también reportaron presiones al alza con una tasa del 5.96% anual.

Contexto nacional y perspectivas

Zacatecas se mantiene dentro de la tendencia de una inflación que no es homogénea en el país. Mientras estados como Quintana Roo y Oaxaca registran las tasas más altas (5.7% y 5.5% respectivamente), el promedio nacional de 4.45% sigue por encima del rango de variabilidad objetivo del Banco de México (3% +/- 1%).

Los analistas de México, ¿cómo vamos? advierten que el repunte en los precios de los alimentos podría agudizarse en los próximos meses debido a factores externos, como los conflictos en Medio Oriente y su impacto en la producción global de fertilizantes





► POR: MARIA-NOTA

pero DIIIIICEN...

Viernes al fin, consejo técnico y día de preocupación. **Diiiiicen** que hoy una se viene toda alterada al trabajo porque las bendiciones están en la casa y hay que salir corriendo a verlas, esas no esperan.

Quien no esperó a que le ardiera el **Estado** desde su oficina y se fue hasta **Saldaña, Pinos**, fue el gobernador **David Monreal**. **Diiiiicen** que más vale un aquí corrió, que un aquí quedó.

Así que no paró hasta que andaba allá en el sureste en una agenda de **Seguridad**. **Diiiiicen** que por irse a encabezar una, descuidó la otra, la **Alimentaria**.

Y es que mientras en aquella comunidad mezcalera el **gober** y su equipo entregaban "cositas". En la capital, desde **Secampo** para el mundo, las, los y les productores llegaron al Congreso local, **diiiiicen**, que ardiendo de coraje y desesperación.

Agarraron parejo y se fueron contra todas, todos y todes. **Diiiiicen** que el coraje general es contra **Ángel Oláis que** es quien controla "en todos sentidos" el **acopio de frijol**.

Después de mentar madres, gritar malayas y ofender a presentes y ausentes, después de tocar las, los y les

campesinos, la puerta equivocada **diiiiicen** que al final, ya en la cordialidad, se logró que se instalara una mesa donde sí se resuelven esos problemas, que es en el **Gobierno Federal**, la parte que le toca al estatal y de pasada en la dependencia que toca, la **Sader**.

Eso sí, quien **diiiiicen** ya no los recibió ni dio la cara fue **Rodrigo Reyes**, le urgía más llegar a una colonia, que a la mesa que pudiera destrabar el problema.

Problema el que viene para los siguientes días oigan. La **Secretaría de Educación Federal**, ante el paro nacional, anunciado por las, los y les maestros; **diiiiicen** que determinó que lo mejor era terminar el ciclo escolar antes de tiempo.

Ahora el tema es que nadie les cree su nobleza. **Diiiiicen** que lo real es que en la flojera de **Morena** para gobernar; quieren que nada distraiga del mundial, nada es nada, ni la crisis en educación.

Hablando de nada, ya nada falta para celebrar a las mamis, así que mejor aquí le dejo y nos leemos el lunes, eso sí, no se les olvide que aquí sólo les cuento lo que **¡diiiiicen!, ¡diiiiicen!**

¡Estamos encabronados!: Campesinos toman el Congreso

TEXTO Y FOTO: LNZ

ZACATECAS. Entre gritos de "¡no tienen vergüenza!", los productores de frijol tomaron el recinto legislativo, mientras se realizaba una sesión, encararon a los diputados y advirtieron que no se moverían hasta que acudieran Rodrigo Reyes y Ángel Olais para atenderlos.

Cabe destacar que los acuerdos tras el plantón en Plaza de Armas contemplaba el kilo de frijol en 27 pesos y el acopio de 1500 toneladas, sin embargo, ahora se los quieren pagar en 16 pesos.

El drama humano

La desesperación de los productores quedó de manifiesto en sus testimonios. Denunciaron que, mientras ellos llevan semanas "tirados" esperando un turno, el favoritismo impera en los centros de acopio de la Secretaría del Campo (Secampo).

"Nuestros vehículos están cargados y esperando, y llegan en la mañana unos trailers que sí los van a descargar... necesitamos una respuesta", reclamó un campesino ante el pleno.

Con la voz cargada de impotencia, los manifestantes relataron el costo personal de la protesta: "Tenemos hambre y tenemos miedo... estamos gastando lo que no tenemos, dejando a la familia hasta sin comer". Aseguraron que su patrimonio está en riesgo crítico, pues debido a la espera excesiva, el frijol se está pudriendo en las cajas de sus camionetas.

Acusaciones directas de corrupción

Abraham Castro y Rubén Hernández, líderes del movimiento, señalaron un presunto quebranto financiero y operatividad corrupta. Castro encaró directamente al diputado Jesús "Chuy" Padilla, acusándolo de ser el protector del actual titular de Secampo, Ángel Olais.

"Se chingaron 80 mil toneladas; Chuy Padilla y Ángel Olais se chingaron 1,800 millones y nosotros allá atorados", denunció Castro.

Por su parte, Hernández fue tajante: "Hoy no estamos cansados, estamos hartos... no se van a burlar de nosotros. Lo hacemos



por la propia dignidad y de ahí no nos van a mover".

Advirtió que si les hacen lo que él consideró como una tarugada van a regresar con acciones radicales, "que el gobierno no piense que nos hacemos pendejos, aquí estamos, le salimos perdiendo con las 5 toneladas, pero aquí estamos".

Sentenció que "estamos encabronados y de aquí no nos van a mover".

El líder campesino exigió la presencia de funcionario que tengan la capacidad de solucionar, por ello rechazaron la presencia de Omar Carrera.

La mesa de diálogo

Por la tarde, la presión obligó a una mesa de diálogo en las instalaciones de la Sader. Aunque los campesinos habían advertido que "encuerarían" a Omar Carrera si se presentaba, finalmente fue él, junto con Ángel Olais, quien atendió a la comisión.

En dicha reunión, Olais informó que más de 400 productores ya han entregado su grano tras el plantón en Plaza de Armas, cuando el acuerdo estipulaba el acopio específicamente para 130 productores.

Rubén Hernández aseguró que la lucha ya es por "el pinche orgullo de ser campesinos" y que no aceptarán más simulaciones. "Si

nos hacen una tarugada, vamos a regresar con acciones", sentenció, dejando claro que el conflicto del frijol en Zacatecas está lejos de terminar mientras no haya trans-

parencia en Secampo.

Ante la falta de acuerdos en la reunión, los campesinos aseguraron que se quedarían a dormir en el Congreso.

El personal de que trabaja en



Lamenta el fallecimiento de

Juan Fidel Chan Fraire

tío de nuestro querido compañero

Héctor Ruelas Chan

A quien abrazamos en su dolor;
nos unimos a su pena, desando para él y su familia consuelo y fortaleza



RESPECTUOSAMENTE:

Carlos Peña Badillo
DIRECTOR GENERAL DE
LA NOTA ZACATECAS

Zacatecas, Zac., 7 de mayo de 2026

LA NOTA MUNICIPIOS

Encabeza Pier Michel Ríos gira "A Toda Madre"

TEXTO Y FOTO: LNZ

VILLA DE COS, ZAC.- Con el objetivo de reconocer la labor fundamental de las mujeres en el núcleo familiar y social, el presidente municipal, Pier Michel Ríos Ruiz, dio continuidad a la gira "A toda madre", visitando diversas localidades rurales de la demarcación.

En esta jornada, las celebraciones llegaron a las comunidades de **Aldea de Codornices**, **Efigenia** y **San Andrés**, donde cientos de madres de familia se reunieron para disfrutar de una tarde de esparcimiento, convivencia y reconocimiento institucional.

Convivencia y cercanía con la gente

Durante los encuentros, el alcalde Pier Michel Ríos compartió los alimentos con las asistentes, reafirmando su compromiso de mantener una administración cercana a las comunidades más alejadas de



la cabecera municipal.

"Gracias por sus muestras de cariño; seguimos trabajando por nuestra gente bonita", expresó el edil, quien además encabezó la entrega de diversos premios y regalos, fomentando un ambiente de respeto y alegría en honor a las festejadas.

Respaldo legislativo y compromiso social

El evento contó con la presencia del diputado David González, quien se sumó a los festejos y manifestó su aprecio por las madres de familia de Villa de Cos.

El legislador destacó la importancia de estas iniciativas que fortalecen la unidad comunitaria y dignifican el papel de la mujer en el desarrollo de Zacatecas.

La gira "A Toda Madre" continuará recorriendo el resto de las comunidades del municipio, llevando actividades recreativas y apoyos directos como parte de la estrategia social de la administración local.

Agreden a la FRIZ en Joaquín Amaro



TEXTO Y FOTO: LNZ

JOAQUÍN AMARO, ZAC.- Durante la mañana de este jueves se registró un enfrentamiento en la comunidad Carrizalillo, luego de que elementos de la Fuerza de Reacción Inmediata Zacatecas (FRIZ) fueran blanco de una agresión por parte de civiles armados.

El incidente ocurrió mientras el personal policial realizaba recorridos de seguridad y vigilancia en la zona.

De acuerdo con el reporte oficial, los agresores se desplazaban en vehículos y abrieron fuego con-

tra los uniformados, quienes repelieron el ataque de inmediato.

Despliegue terrestre y apoyo del Black Hawk

Ante la situación, las corporaciones de seguridad de los tres niveles de gobierno activaron un operativo interinstitucional.

Para fortalecer las labores de contención y vigilancia, se integró el helicóptero Black Hawk de la Secretaría de Seguridad Pública, el cual realizó sobrevuelos tácticos y brindó apoyo a la población civil desde el aire.

Las autoridades confirmaron que, derivado de este evento, no se reportan elementos policiales lesionados.

Búsqueda en zonas serranas

Tras el intercambio de disparos, los civiles armados emprendieron la huida, dispersándose hacia caminos de terracería y zonas serranas de difícil acceso.

Por lo anterior, las fuerzas de seguridad mantienen activo un operativo de búsqueda y contención en la región para dar con el paradero de los responsables.

Resguardo de la población

Para garantizar la integridad de los habitantes de Carrizalillo y comunidades aledañas, efectivos del Ejército Mexicano, la Guardia Nacional y corporaciones estatales establecieron cinturones de seguridad.

Las instituciones de seguridad reiteraron su compromiso de trabajar de manera coordinada para restablecer la normalidad en la región y señalaron que se informará oportunamente sobre los resultados que arroje este operativo en las próximas horas.

TEXTO Y FOTO: LNZ

RÍO GRANDE, ZAC.- El talento zacatecano continúa destacando en el ámbito académico nacional. El joven Liam Fernando Flores Meza puso en alto el nombre de su municipio al obtener la medalla de plata en la reciente edición de la Olimpiada Nacional de Matemáticas para Alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato (ONMAPSB).

Este logro es el resultado de un esfuerzo conjunto entre el estudiante, su familia y su equipo docente, consolidando a Río Grande como un semillero de destacados perfiles en las ciencias exactas.

Reconocimiento al talento y la asesoría académica

Tras conocerse los resultados, el R. Ayuntamiento de Río Grande extendió una felicitación oficial

Liam Fernando Flores gana medalla de plata en la Olimpiada Nacional de Matemáticas



a Flores Meza por su destacada participación en la competencia nacional. Asimismo, se hizo un reconocimiento especial al profesor Eduardo Alejandro Soriano Campos, quien fungió como su asesor y guía fundamental en este proceso de formación académica.

Las autoridades municipales también destacaron el papel primordial de la familia Flores Meza, cuyo respaldo y compromiso han sido clave para que Liam alcance este nivel de excelencia en una de las competencias más exigentes del país.

Rumbo a la escena internacional

El éxito obtenido en la ONMAPSB es solo el inicio de una nueva etapa para el joven matemático. Liam Fernando se prepara ahora para representar no solo a Zacatecas, sino a México, en sus próximos compromisos internacionales.

El estudiante ya tiene la mira puesta en sus siguientes concursos, los cuales se llevarán a cabo en Singapur y Uzbekistán, países con una alta tradición competitiva en el área de las matemáticas.

El Gobierno Municipal de Río Grande reiteró su apoyo y deseó el mayor de los éxitos a Liam en estas futuras competencias, donde buscará seguir cosechando triunfos que enorgullezcan a la comunidad zacatecana.

Rehabilitan parque del fraccionamiento Impresionistas

TEXTO Y FOTO: LNZ

FRESNILLO, ZAC.- Con el objetivo de garantizar espacios públicos dignos y seguros para la convivencia social, el Ayuntamiento de Fresnillo, a través de la Secretaría de Servicios Públicos, intensificó las labores de mantenimiento integral en el parque del fraccionamiento Impresionistas.

Estas acciones forman parte de un programa permanente de atención a áreas verdes impulsado por la administración municipal, buscando que la infraestructura urbana se mantenga en condiciones óptimas para el aprovechamiento de las familias fresnillenses.

Mantenimiento integral y áreas verdes

Personal de la Dirección de Parques y Jardines desplegó una cuadrilla para realizar labores de limpieza general, deshierbe y poda estética de los árboles. El objetivo de estas intervenciones es mejorar la imagen del lugar y asegurar que las zonas de pasto y vegetación crezcan de manera controlada y saludable.

Refuerzan iluminación para mayor seguridad

De manera complementaria, la Dirección de Alumbrado Público



intervino en el área para realizar una inspección técnica de las luminarias. Durante la jornada, se procedió al reemplazo de focos y la reparación de circuitos donde fue necesario, asegurando que el parque sea un espacio transitable y seguro durante las horas nocturnas.

Compromiso con la niñez de Fresnillo

El presidente municipal, Javier Torres Rodríguez, ha instruido a las dependencias operativas a priorizar el cuidado de los centros recreativos de la ciudad. La meta es que niñas y niños cuenten con parques funcionales que fomenten el

deporte y la sana recreación.

Finalmente, el Ayuntamiento hizo un llamado preventivo a los vecinos de Impresionistas y visitantes en general para colaborar en la preservación de estos espacios, evitando tirar basura y respetando las áreas naturales, con el fin de prolongar la vida útil de las mejoras realizadas.

LA NOTA DE INTERÉS

• NOTIPRESS

CIUDAD DE MÉXICO.- El golpe de calor puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos cuando la atención médica se retrasa. La emergencia ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta y la temperatura corporal interna llega a 40°C o más, de acuerdo con Mayo Clinic.

En México, el riesgo toma relevancia durante la temporada de estiaje, sobre todo cuando el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) mantiene avisos por ambiente caluroso a extremadamente caluroso en gran parte del país.

La señal crítica del golpe de calor no siempre empieza con desmayo. Especialistas de Mayo Clinic identifican como síntomas la temperatura corporal elevada, confusión, agitación, problemas de dicción, irritabilidad, delirio, convulsiones, coma, náuseas, vómitos, piel enrojecida, respiración rápida, pulso acelerado y dolor de cabeza.

El patrón de sudoración puede generar confusión. En un golpe de calor asociado con clima caluroso, la piel puede sentirse caliente y seca; cuando aparece por ejercicio intenso, la persona puede sudar de forma abundante, mencionan los especialistas.

La diferencia entre agotamiento por calor y emergencia médica está en la pérdida de control térmico del organismo. El CDC señala que, durante un golpe de calor, la temperatura corporal puede subir a 106 °F, equivalentes a 41 °C, o más en un periodo de 10 a 15 minutos.


Ese aumento acelerado explica la urgencia. El CDC advierte que el golpe de calor puede provocar muerte o discapacidad permanente si la persona no recibe tratamiento de emergencia. Mayo Clinic también señala que el daño a órganos vitales empeora mientras más se retrasa el tratamiento.

La primera respuesta debe iniciar antes de la llegada del personal médico. Se recomienda llamar al 911 o al número local de emergencias, mover a la persona a la sombra o a un sitio cerrado, retirar exceso de ropa y enfriarla con agua fría, ducha fresca, ventilación, compresas de hielo o toallas húmedas en cabeza, cuello, axilas e ingle.

Adultos mayores, menores y personas con enfermedades crónicas enfrentan mayor vulnerabilidad durante jornadas de calor extremo.



Que no te noquee el golpe de calor

 Durante la actual temporada de altas temperaturas en México, fiebre elevada, confusión, piel caliente, convulsiones o pérdida de conciencia deben tratarse como señales de emergencia



La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el calor puede agravar enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, trastornos mentales y otros padecimientos, además de aumentar riesgos en entornos laborales y comunitarios.

Los factores de riesgo también incluyen deshidratación, consumo de alcohol, exposición repentina a clima caluroso, actividad física intensa y falta de aire acondicionado.

Algunos medicamentos, como diuréticos, betabloqueadores, antidepresivos, antipsicóticos y estimulantes, pueden afectar la respuesta del cuerpo frente al calor.

La prevención depende de reducir la exposición durante las horas más calurosas y mantener hidratación suficiente.

Las recomendaciones médicas incluyen usar ropa ligera y holgada, protegerse del sol, beber líquidos, descansar en lugares frescos y permitir que el cuerpo se aclimate cuando una persona no está acostumbrada a temperaturas elevadas.

Los vehículos estacionados representan un riesgo particular en días calurosos. La temperatura dentro de un automóvil bajo el sol puede elevarse más de 11° C en 10 minutos, por lo cual no se debe dejar a personas dentro, ni siquiera con ventanillas abiertas o el vehículo a la sombra.

Durante la actual temporada de altas temperaturas en México, fiebre elevada, confusión, piel caliente, convulsiones o pérdida de conciencia deben tratarse como señales de emergencia. El enfriamiento inmediato puede reducir riesgos mientras llega ayuda médica, pero la atención profesional sigue siendo necesaria ante síntomas compatibles con golpe de calor.

NUESTRAS PLUMAS

Enfermedades asociadas a la omisión de la higiene de manos

El 5 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Higiene de Manos**, propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para resaltar una práctica que es considerada como la más efectiva y la más accesible para prevenir infecciones no sólo dentro de entornos sanitarios como hospitales y clínicas, sino que también en la comunidad.

En el entorno sanitario el correcto lavado de manos es una acción esencial y una de las prácticas más comunes, pero sobre todo de las más importantes en la prevención de enfermedades. En los entornos sanitarios se han enlistado una serie de cinco momentos para el lavado de manos, las cuales son las siguientes:

1. Antes de tocar al paciente
2. Antes de realizar una tarea aséptica
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales
4. Después de tocar al paciente
5. Después del contacto con el entorno del paciente

El objetivo es cuidar la seguridad de los pacientes y del personal quienes laboran dentro de las instituciones, sin embargo, es preciso comprender que el correcto lavado de manos debe de ser una práctica que se aplique en nuestras actividades diarias y sin ninguna excepción.

Según datos de la OMS anualmente mueren casi 2 millones de niños menores de 5 años a causa de enfermedades diarreicas y neumonía, las cuales son las dos principales causas de muerte infantil en el mundo, y son lamentables fallecimientos que en su mayoría pudieron haberse evitado con una acción que no lleva más de un minuto realizar: el lavado de manos.

La omisión de la higiene de manos es un factor crítico en la propagación de enfermedades, y que causa millones de infecciones y miles de muertes por año a nivel mundial.

Las manos sucias pueden transportar hasta 150 tipos de bacterias y son la principal vía de transmisión del 80% de las infecciones comunitarias.

Por ejemplo, se estima que la tasa mundial de lavado de manos después de usar el baño es de tan sólo el 19%, esto quiere decir que en la población mundial sólo el 19% de las personas lavan sus manos después de ir al baño, es una cifra demasiado baja y que debería de aumentar si todos hiciéramos conciencia de esta buena práctica, y es que sólo un gramo de heces humanas puede contener hasta un billón de gérmenes.

Los gérmenes no sólo se transportan de manera di-



● **Devany Alejandra Rojas Menchaca**

Joven zacatecana, estudiante de la Licenciatura en Salud Pública por la Universidad Autónoma de Zacatecas. Participante en parlamentos juveniles realizados en el H. Congreso del Estado, concursante en diversos certámenes de oratoria a nivel estatal, nacional e internacional. Amante de la escritura, la oratoria y la música.

recta de persona a persona, también los objetos inanimados los pueden transportar, lo que conocemos como fómites.

Existe una serie larga de enfermedades que se ocasionan por la omisión del lavado de manos: entre ellas se encuentran las enfermedades gastrointestinales que se transmiten por vía fecal oral, como son diarreas, salmonelosis, hepatitis A y E, rotavirus y norovirus, cólera y fiebre tifoidea.

En otra clasificación tenemos las enfermedades respiratorias transmitidas a través de gotículas de saliva, por ejemplo, influenza, covid-19, neumonía, y virus respiratoria

sincicial; por último tenemos a las infecciones de la piel y ojos las cuales se transmiten a través del contacto directo con los agentes patógenos (virus, bacterias, hongos y parásitos), y de persona a persona por objetos compartidos, entre estas infecciones se encuentran la conjuntivitis, micosis e impétigo.

La lista de enfermedades causadas por la omisión del lavado de manos es extensa, pero lo importante es seguir haciendo hincapié en los beneficios, ya que realizar una buena técnica de lavado de manos llega a reducir entre en un 23% y un 40% el número de personas que contraen diarrea, y reduce las enfermedades respiratorias como los resfriados entre un 16% y un 21%.

Una acción tan esencial en nuestra vida cotidiana como lo es el lavado de manos tiene una repercusión muy importante en la salud de la comunidad.

Fuentes:

<https://www.initial.com/cl/blog/higiene-de-manos/bacteria-manos-sucias-enfermedades>

<https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day>



HORÓSCOPOS

Por: *La Madame*



Aries

21/03 al 19/04

Déjate consentir por la gente que te quiere. En ocasiones te sientes muy solo sin darte cuenta que tú mismo alejas a las personas de ti con tu actitud poco amigable.



Tauro

21/03 al 19/04

Ponte las pilas, se te están pasando buenas oportunidades porque estás buscando donde no debes, esperando de gente que no te responderá.



Géminis

21/05 al 20/06

Recibes ayuda de alguien en un asunto probablemente legal o que involucre firmas que será benéfico para ti, marcará un antes y un después.



Cáncer

21/06 al 22/07

Cultiva tus amistades, son un tesoro invaluable que a veces uno descuida sin saber la gran pérdida que representa.



Leo

23/07 al 22/08

Reaparecen dos personas que hacía tiempo no veías por un distanciamiento sin explicación aparente. Regresan, cada uno por su lado.



Virgo

23/08 al 22/09

La angustia que no te permite ver con claridad tu panorama afectivo desaparecerá en el momento que decidas hablar con sinceridad lo que piensas.



Libra

23/09 al 22/10

Es muy probable que hoy tengas un sobresalto con amigos o tu pareja. Sin importar si tú inicias el pleito o no, tú debes ser quien lo termine.



Escorpión

23/10 al 21/11

Recibes una propuesta de trabajo que a simple vista es muy provechosa para ti. Sin embargo, revisa bien las condiciones.



Sagitario

22/11 al 21/12

Escucha a la gente que está a tu alrededor, sobre todo a la de más experiencia, de ellos podrás aprender más de lo que imaginas.



Capricornio

22/12 al 19/01

Se necesita humildad para aceptar que hay quien sabe más que tú. Una visita inesperada cambiará tus planes de la noche a la mañana.



Acuario

20/01 al 18/02

Hay un asunto que distrae tu atención. Déjalo que fluya, no está en tus manos acelerar o retrasar el resultado, sólo espera.



Piscis

19/02 al 20/03

Aunque te sentirás fastidiado en un principio, al final disfrutarás algunos días de ocio, te relajarás y encontrarás respuestas que no veías.