

LA MENOPAUSIA

A propósito del mes de mayo, ¿sabes cómo viven las mamás y otras mujeres, esta etapa de la vida? > PÁGINAS 12-13

EDOMEX

comunidad de vanguardia

NÚMERO 137 | MAYO 2025  EDOMEX COMUNIDAD DE VANGUARDIA  @EDOMEX_ONLINE

ELECCIÓN JUDICIAL EN EL EDOMEX

En la entidad se elegirán
91 cargos para renovar
el Poder Judicial Mexiquense;
aquí te decimos cómo votar.>

PÁGINA 6

Lleva mensaje de amor, CON LIBROS INFANTILES

Daniela Veccio transforma la pérdida en coloridas historias para niños,
a quienes ayuda a desarrollar resiliencia. > PÁGINAS 10 Y 11

SUCURSAL
TLALNEPANTLA

bodegas
alianza



RÍO LERMA N° 108, COLONIA LA ROMANA,
TLALNEPANTLA. ESTADO DE MÉXICO. C.P. 54030.
TELÉFONO: 55 5565 - 9048

NADA COMO UN BUEN ESPUMOSO


Italiano



bodegas
alianza
En vinos y licores, TU CASA.

www.alcoholinformate.org.mx

EVITE EL EXCESO TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS NO ES UN JUEGO, DAÑA TU SALUD

    /Bodegas Alianza

 TELÉFONO DELIVERY
(55) 5351-2460

 COMPRA EN LÍNEA
www.bodegasalianza.com



NUESTRA CASA

EDOMEX • MAYO 2025

El Edomex cuenta con el AIFA, el puerto aéreo más importante de carga a nivel nacional y con el Aeropuerto Internacional de Toluca (AIT).



ANUNCIO DE INVERSIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE DESARROLLADORES INMOBILIARIOS (ADI) EN EL ESTADO DE MÉXICO



¿SABÍAS QUE?

La posición geográfica y la conectividad del Edomex, lo convierte en un punto estratégico para la economía nacional, con más de 16 mil km de red carretera; 743 vías para tren de carga, y 2 trenes de pasajeros: Interurbano y Suburbano en conexión directa a la CDMX.

ROMPE EDOMEX RÉCORD EN INVERSIÓN Y EN GENERACIÓN DE EMPLEOS

El territorio mexiquense se ha convertido en un hub logístico y estratégico que facilita el transporte y distribución de mercancías, nacional e internacional gracias a la infraestructura de comunicación y movilidad generada por el Gobierno de Delfina Gómez Álvarez: SEDECO.

> Redacción

EL ESTADO de México se consolida como líder y motor de la economía nacional con 2 mil 642 millones de dólares de Inversión Extranjera Directa (IED) captados en 2024 y más de 121 mil nuevos empleos creados de septiembre de 2023 a marzo de 2025, informó

la Secretaría de Desarrollo Económico (SEDECO).

La dependencia destacó que los nuevos empleos generados en el Edomex representan 25.9 por ciento de los 468 mil 235 empleos creados en todo el país, en dicho lapso.

“Este liderazgo está respaldado por la recuperación y el fortale-

cimiento de la economía local, derivado de las políticas públicas implementadas por la Gobernadora Delfina Gómez Álvarez”, señaló SEDECO.

Añadió que, la transformación que se vive en el Estado de México es tangible y la confianza de los inversionistas nacionales y extranjeros es evidente; pues solo en marzo de este 2025, la entidad generó las condiciones para la creación de 11 mil 227 nuevos empleos.

Mientras que, en abril pasado, el Edomex anunció 3 mil 700 millones de dólares de inversión privada en el sector inmobiliario con la creación de 150 mil puestos de trabajo adicionales.

A estas inversiones se suman 114 mil 132.6 millones de pesos de empresas nacionales y 2 mil 642 millones de dólares de extranjeras, destacando la realizada por empresas alemanas, las cuales han invertido 251 millones de dólares, posicionando a Alemania como el segundo país con mayor capital de inversión en el Estado de México.

La Secretaría de Desarrollo Económico puntualizó que dichas empresas se ubican principalmente en Toluca, Lerma, Cuautitlán Izcalli, Tlalnepantla y Naucalpan en los sectores de comercio, automotriz, maquinaria, equipo para la construcción y la industria química.



El número de emergencias 911 está a tu disposición los 365 días del año, las 24 horas del día.



NUESTRA CASA

EDOMEX • MAYO 2025

REGISTRA EDOMEX UNA BAJA HISTÓRICA EN DELITOS DE ALTO IMPACTO: GEM

En el Estado de México, abril cerró como el mes con menor incidencia de delitos por homicidio doloso en los últimos 100 meses.

> Redacción

GRACIAS A una estrategia de seguridad integral donde han participado las fuerzas federales, estatales y municipales, el Estado de México registró una disminución significativa en los delitos de alto impacto, como homicidio doloso, que bajó 26 por ciento en lo que va del año, en comparación con el 2024, informó el gobierno estatal.

Destacó que estos resultados se obtuvieron luego de priorizar la prevención, acción operativa y el uso eficiente de los recursos en las más de 400 mesas de trabajo de Coordinación para la Construcción de La Paz, encabezadas por la gobernadora Delfina Gómez Álvarez.

El gobierno estatal añadió que se implementaron operativos exitosos para combatir la corrupción y delitos de alto impacto como Enjambre, donde se detuvieron a 59 personas, entre ellas, 43 personas servidoras o ex servidoras públicas.

También se llevó a cabo el Operativo Atarraya, donde intervinieron 821 establecimientos relacionados con actividades delictivas, que operaban bajo la simulación de bares, chelerías o barberías.

En tanto, la Estrategia Operativa

CIFRAS HISTÓRICAS:

EN LOS PRIMEROS MESES DEL AÑO, 10 DE LOS 12 DELITOS DE ALTO IMPACTO EN EL ESTADO DE MÉXICO, HAN REGISTRADO UNA TENDENCIA A LA BAJA, LO QUE, REPRESENTA UNA DISMINUCIÓN DEL 83%.

1. Robo de casa habitación con violencia
2. Secuestro
3. Femicidio
4. Extorsión
5. Homicidio doloso
6. Robo en transporte público con violencia
7. Robo a transportista con violencia
8. Robo a transeúnte con violencia
9. Violación
10. Robo a negocio con violencia

Oriente, a un mes de su despliegue, en los 11 municipios de esta región, registró una disminución de 26 por ciento el delito de homicidio doloso y 37 por ciento el robo de vehículos.



¿SABÍAS QUE?

La mandataria mexiquense entregó 213 patrullas equipadas con tecnología avanzada, las cuales, cuentan con videocámaras y micrófonos conectados al Centro de Control, Comando, Comunicación, Cómputo y Calidad (C5).

MÁS PATRULLA, POLICÍAS CAPACITADOS Y MEJORES SALARIOS

A lo anterior, se suma la eficiencia de los elementos de la policía estatal, quienes recibieron un incremento salarial de hasta 11 por ciento beneficiando a más de 23 mil 500 policías, así como la entrega de nuevo equipamiento para dotar de mejores herramientas a los elementos en campo.

La Secretaría de Seguridad estatal refuerza las labores de vigilancia, con la compra de un helicóptero UH-60 Black Hawk, que además será utilizado para reducir tiempos de respuesta ante siniestros o emergencias.

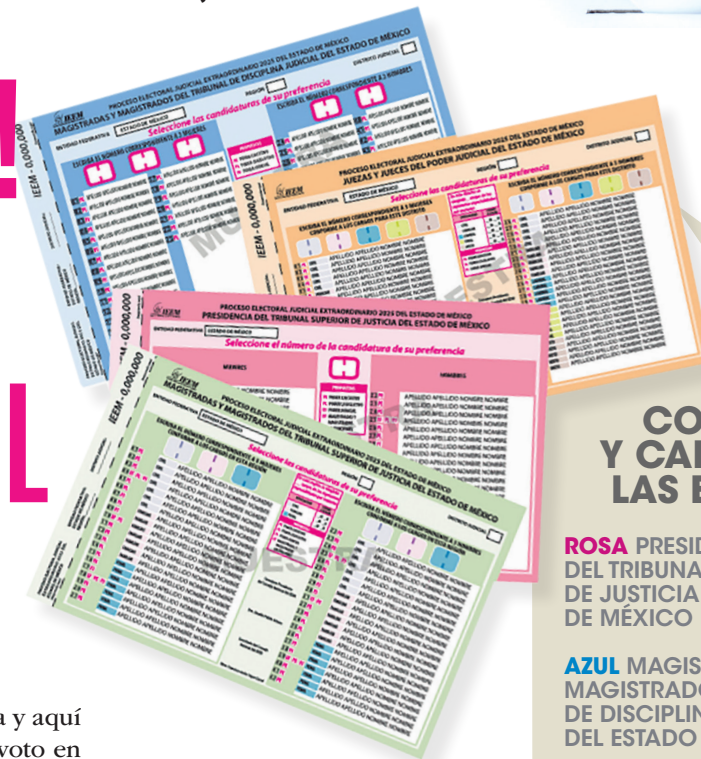
Destacó que dichas acciones son parte de la transformación y trabajo constante que realiza para el bienestar de 17 millones de mexiquenses que confiaron en un gobierno diferente.



Se instalarán 9 mil 215
casillas distribuidas
en los 18 Distritos
judiciales de la entidad



¡ES HORA DE VOTAR! PARTICIPA EN LA ELECCIÓN JUDICIAL DEL EDOMEX



COLORES Y CARGOS EN LAS BOLETAS

ROSA PRESIDENCIA
DEL TRIBUNAL SUPERIOR
DE JUSTICIA DEL ESTADO
DE MÉXICO

AZUL MAGISTRADAS Y
MAGISTRADOS DEL TRIBUNAL
DE DISCIPLINA JUDICIAL
DEL ESTADO DE MÉXICO

VERDE MAGISTRADAS
Y MAGISTRADOS
DEL TRIBUNAL SUPERIOR
DE JUSTICIA DEL ESTADO
DE MÉXICO

AMARILLA JUEZAS Y JUECES
DEL PODER JUDICIAL DEL
ESTADO DE MÉXICO

A través de un sorteo
en tómbola se eligieron a
los candidatos para ocupar
un cargo en el Poder Judicial.

> Por **Anabel Tello**

EL PRÓXIMO domingo 1 de junio
votaremos para elegir a las per-
sonas que van a ocupar un cargo
público en el Poder Judicial en
el Estado de México durante los
próximo dos años, en un proce-
so organizado por el Instituto
Nacional Electoral (INE), de la
mano con el Instituto Electoral del
Edomex (IEEM).

Será una votación inédita y aquí
te diremos cómo emitir tu voto en
las cuatro boletas que recibirás en
el Estado de México para elegir al
Magistrado Presidente del Poder
Judicial mexiquense; a magistra-
das y magistrados de Tribunal de
Disciplina y para el Tribunal Supe-
rior de Justicia de la entidad, así
como a juezas o jueces.

Después del 1 de junio el INE
tendrá hasta 10 días para el con-
teo de los votos, antes de concluir
ese día, darán un avance del con-
teo computado.

¿CÓMO VOTAR EL PRÓXIMO DOMINGO 1° DE JUNIO EN EL EDOMEX?

- 1.- Con tu credencial para votar
vigente podrás acudir a la ca-
silla donde regularmente votas
de 09:00 a 18:00 horas; con-
firma tu sección en la página
del INE.
- 2.- Recibirás cuatro boletas para
votar por los distintos car-
gos del Poder Judicial local.
En cuanto te las entreguen
te pintarán con líquido inde-
leble el pulgar derecho, mar-
carán tu credencial para votar

en elecciones federales y te la
devolverán.

Los habitantes ubicados en los
distritos de El Oro, Ixtlahuaca,
Lerma, Sultepec y Tenancingo
recibirán solo tres boletas
(rosa, azul y verde), debido
a que en estos municipios la
elección de jueces y juezas se
realizará hasta 2027.

- 3.- Pasarás a la mampara a emitir
tu voto, donde escribirás el nú-
mero que tiene cada candidato
en los recuadros punteados.
- 4.- Depositarás tus boletas en una
sola urna y listo.
Para agilizar el voto el día de la
jornada electoral, se recomien-
da saber de manera previa por
quienes votarás.

CONOCE E IDENTIFICA A LOS CANDIDATOS:

Conóceles, es una plataforma que
te ayudará a realizar un voto infor-
mado, donde podrás conocer a los
398 candidatos a alguno de los 91
cargos de magistraturas y judica-
turas para renovar parte del Poder
Judicial mexiquense.

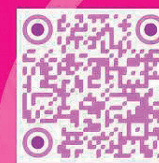
ELECCIONES JUDICIALES EXTRAORDINARIAS EN NÚMEROS:

EN EL EDOMEX SE ELEGIRÁN 91 CARGOS:

- **1 A LA PRESIDENCIA DEL TRIBUNAL
SUPERIOR DE JUSTICIA**
- **5 MAGISTRATURAS DEL TRIBUNAL DE
DISCIPLINA JUDICIAL**
- **30 MAGISTRATURAS DEL TRIBUNAL
SUPERIOR DE JUSTICIA**
- **55 JUEZAS Y JUECES**

¿Cómo votar?

ENTRA
A
Conóceles,
Practica y
Ubica





Se recolectaron más de 12 mil toneladas de residuos sólidos urbanos.



NUESTRA CASA

EDOMEX • MAYO 2025

AVANZA RESCATE HISTÓRICO DE NAUCALPAN: ISAAC MONTOYA

El alcalde reportó avances sustanciales y estructurales a cuatro meses de gobierno, en beneficio de miles de naucalpenses.

> Redacción

EN NAUCALPAN ha iniciado el rescate histórico del municipio, con resultados importantes en seguridad, obra pública, agua y servicios públicos, a 120 días de que arrancó el gobierno de la transformación, para llevar justicia social a los ciudadanos, aseguró el presidente municipal, Isaac Montoya Márquez.

En la explanada del Palacio Municipal, aseguró que gracias al respaldo del gobierno federal y estatal, se aprobó un presupuesto superior a 6 mil millones de pesos para Naucalpan, que permitirá rescatar al municipio y desarrollar obras prioritarias “en comunidades históricamente olvidadas y visibilizar a quienes fueron ignorados”.

En materia de seguridad, dijo que por primera vez, Naucalpan salió del Top 10 de municipios con mayor percepción de inseguridad, reduciendo de 89.6 por ciento a 82.4 por ciento este indicador, del primer trimestre del 2024, al primer trimestre de este año, según datos de la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) del INEGI.



¿SABÍAS QUE?

La Guardia Municipal de Naucalpan contará, por primera vez, con un parque vehicular superior a 400 unidades destinadas a la seguridad pública.

Además, en el primer trimestre de 2025 se reportó una reducción del 19 por ciento en delitos de alto impacto, respecto al mismo periodo del año anterior, de acuerdo con la Fiscalía General del Estado de México (FGJEM).

Destacó la creación de la Guardia Municipal de Naucalpan, que incrementará su parque vehicular a más de 400 unidades, incluyendo 250 patrullas nuevas; así como más de 600 operativos de seguridad realizados.

En finanzas públicas destacó que en lo que va del año se alcanzó una recaudación superior a 723 mi-

llones de pesos; y reiteró que Naucalpan tiene un gobierno austero.

Acompañado por el secretario de Movilidad estatal, Daniel Sibaja, señaló que la Línea 3 del Mexicable presenta un avance superior al 35 por ciento, “proyecto que marcará un antes y un después en la movilidad y el acceso a derechos para las zonas populares”.

En Obra Pública dijo que se destinarán 30 millones de pesos para beneficiar a al menos 70 colonias con guarniciones, banquetas y andadores; y se se invertirán 113 millones de pesos en infraestructura hídrica.





**MUSEO GALERÍA
DE ARTE MEXIQUENSE
TORRE BICENTENARIO**

¡EXPLORA LOS MUSEOS DEL EDOMEX! UNA VENTANA AL ARTE



**CENTRO CULTURAL
TOLZÚ**

Espacios que nos transportan a diferentes escenarios del arte, la ciencia y hasta el deporte, tienen las puertas abiertas para que chicos y grandes logren imaginar, crear, aprender y transformar sus pensamientos.

> Por **Anabel Tello**

EN EL ESTADO de México se ubican cientos de museos a lo largo y ancho del territorio, con temas diversos que son dignos de explorar y disfrutar en compañía de amigos y familiares.

La museógrafa Irma Cervantes Vergara, del Centro Cultural Mexiquense Bicentenario de Texcoco, señala que acudir a los museos en familia es de los momentos que

recuerdan con más frecuencia los infantes.

“Es una exquisitez ver como los niños lo disfrutan y ahí entienden los papás la espontaneidad de los hijos e hijas, principalmente entre los 4 a 13 años de edad, que son como esponjitas para aprender todo lo que pueden experimentar a su alrededor”, comentó.

Destacó que uno de los objetivos como museógrafa es reforzar la unión familiar; y recomendó a los padres de familia entender a sus hijos y dejarlos expresarse de diversas formas en sus vistas a estos espacios.

¡Aprovecha la oportunidad para visitar las exposiciones de los museos en la entidad mexiquense y disfrutar de momentos de diversión y aprendizaje en familia!

CENTRO CULTURAL MEXIQUENSE BICENTENARIO

Como parte de los festejos del Día Internacional de los Museos, el próximo 18 de mayo a las 11:00 horas se impartirá el taller “Los maestros del arte”, que destacará la vida artística de Leopoldo Flores, creador del Cosmovitral de Toluca; así como de los pintores Matilde Zúñiga, Luis Nishisawa, entre otros.

Para consultar la cartelera, de este museo puedes acceder a su página web.

Está ubicado en Carretera Federal Los Reyes-Texcoco km 14.3, municipio de Texcoco. La entrada es libre.

CENTRO CULTURAL TOLZÚ

Otra de las opciones es la exposición “Entre ladridos y maulli-



**MUSEO VIRREINAL
DE ZINACANTEPEC**



CENTRO CULTURAL MEXIQUENSE BICENTENARIO

¿SABÍAS QUE?

Desde hace 48 años, el Día Internacional de los Museos se celebra cada 18 de mayo, por iniciativa del Consejo Internacional de Museos (ICOM), con el propósito de motivar al público a visitarlos y sensibilizar sobre el papel que juegan en el intercambio cultural y el desarrollo social de los países.

dos”, en el Centro Cultural Tolzú en Toluca, que promete diversión, mientras aprendes sobre el cuidado de los perros y gatos. La podrás disfrutar de martes a domingo de 10:00 a 18:00 horas. El costo es de 60 y 50 pesos para niños, estudiantes, maestros, INAPAM y personas con discapacidad. El museo se encuentra en Hidalgo 201, colonia Santa Clara, Toluca.

MUSEO GALERÍA DE ARTE MEXIQUENSE TORRE BICENTENARIO

Otra opción de protesta, memoria y transformación es la exposición “Prácticas artísticas de resistencia desde el Estado de México”, que reúne 70 obras de denuncia y reivindicación, en el Museo Galería de Arte Mexiquense Torre Bicentenario, ubicado en José María Morelos esquina con Alfredo del Mazo, colonia Ferrocarriles Nacionales, Toluca. El acceso es gratuito.

MUSEO NACIONAL DEL VIRREINATO

En el pueblo mágico de Tepetztlán, podrás adentrarte a su bello convento para conocer la exposición México Virreinal, donde se describen las características más sobresalientes de la historia en

esta época de México, con objetos diversos, como pintura, escultura, cerámica y textiles. El costo de admisión es de 70 pesos. Se encuentra en Plaza Hidalgo 99, Col. San Martín, Tepetztlán.

MUSEO VIRREINAL DE ZINACANTEPEC

Otro imperdible del Edomex, donde se muestra la vida de los franciscanos de aquella época, así como importantes obras de arte religioso de los siglos 16 al 19. El horario es de martes a sábados de 10:00 a 18:00 horas. El costo es de 20 pesos.

Lo puedes visitar en Av. 16 de septiembre, colonia Centro, San Miguel Zinacantepec.

SALÓN DEL DEPORTE

Ubicado en la Plaza Cetram Cuatro Caminos, en Naucalpan es uno de los museos más fascinantes del Edomex. En sus nueve salas interactivas conserva lo más importante del deporte desde basquetbol, fútbol, deporte olímpico, automovilismo, boxeo y mucho más.

La colección consta de 2 mil 139 piezas nacionales e internacionales que invitan a recorrer la historia y los fundamentos de diversas disciplinas.

Entre las principales piezas en exhibición se encuentra una figura de tamaño natural del piloto Ayrton Senna, el volante original del piloto mexicano Pedro Rodríguez, una butaca del primer estadio de los Yankees de Nueva York, una importante colección de tarjetas de jugadores de las Ligas Mayores de Béisbol, así como jerseys de los basquetbolistas Kobe Bryant y Eduardo Nájera. Este se encuentra abierto de lunes a domingo de 10:30 a 18:30 horas. La entrada es libre.



MUSEO NACIONAL DEL VIRREINATO



SALÓN DEL DEPORTE



ACTUALIDAD

EDOMEX • MAYO 2025



El libro “María José y la Criatura del No tiempo” será presentado el 5 de julio en el Museo de Arte Popular en la CdMx



CREA libros infantiles Y TRANSFORMA EL DOLOR DE UNA PÉRDIDA en resiliencia

La iniciativa Editorial Motivos busca dar voz a las personas que enfrentan un proceso de duelo o una situación difícil, con historias que buscan transmitir mensajes de amor y resiliencia ante la adversidad, dirigidos para niños de 4 a 12 años.

> Por **Leticia Ríos**

DANIELA VECCHIO empezó a escribir como un proceso de sanación personal, luego de perder a su pequeña hija Flavia, a los 40 días de haber nacido; pero las palabras y los trazos en papel que le ayudaron a desahogar el dolor, pronto se convirtieron un libro infantil “Flavia es rara”, el cual, ha vendido más de mil 227 ejemplares desde el 2023 a la fecha.

Así surgió la fundación Editorial con Motivos, que desarrolla proyectos de literatura con causa, dedicada a familias, que como la suya sufrieron una pérdida o enfrentan un situaciones difíciles, como enfermedades, para ayudarlos a compartir sus aprendizajes a través de libros infantiles.

El cien por ciento de las ventas de los libros son donadas a fundaciones dedicadas a mejorar la vida de los niños; cada familia elige cuál será.

Diseñadora de profesión, Daniela escribió su primer libro, “Flavia es rara” en 2022, con la ayuda de sus otros dos hijos, quienes crearon un mundo imaginario para ella, con la intención de transmitir la importancia de ser fuertes y de aprender a ver la vida de otra manera con unos lentes rojos.

“Encontré en la creatividad una herramienta de poder sanar, escribí como un reflejo de mí para ella, lo hice como un regalo para mi familia; se los entregué cuando Flavia cumplió un año, ellos



me pidieron publicarlo, la primera edición tuvo mil copias, se empezaron a vender rápido”.

Pronto llegó “Olivia y el Fular de Zamufarú”, que habla sobre cómo el amor perdura más allá de la vida, pero hay que saber escuchar las señales; cuenta como utilizando las plumas de Zamufarú, Olivia envía un mensaje de amor y tranquilidad a sus familiares.

Las historias que escribe Daniela buscan transmitir mensajes de amor y resiliencia ante la adversidad, dirigidos para niños de 4 a 12 años, con un toque de imaginación y humor; “pues estos permiten relajarnos y ver el mundo con otros ojos”.

En entrevista, Daniela Veccio destacó que estos libros infantiles también ayudan a los niños a entender temas complicados como la muerte o la enfermedad. “Los niños necesitan saber sobre esto, que entiendan que la adversidad es parte de la vida, que se puede sanar a través de diferentes herramientas”.

Editorial Motivos visita espacios, como escuelas, librerías y museos, para presentar sus libros, donde los niños, como Flavia, también se ponen los lentes para ver la vida con otros ojos.

El tercer libro publicado es “María José y la Criatura del No Tiempo”. Los papás de María José, quienes sabían que ella iba a estar solo un año con ellos, quisieron contar una historia que enseñara sobre la importancia del tiempo en la tierra y mostrará el valor de vivir los momentos más simples,

DATOS DE CONTACTO:

 www.motivos.shop

 5541339138

 @motivosmexico



¿A QUIÉNES AYUDAN CON LAS VENTAS DE LOS LIBROS?

- Con “**Flavia es rara**”, apoyan a la **Fundación Mater Filius**, que ofrece asistencia gratuita a mujeres de bajos recursos con un embarazo inesperado.
- Con “**Olivia y el Fular de Zamufarú**”, apoyan a la **Fundación Patricio ConSentido AC** que ayuda a resignificar la vida, después de la muerte de un hijo.
- Con “**María José y la Criatura del no tiempo**” apoyan a **Kardias AC** dedicada a brindar atención integral a pacientes con cardiopatías.



¿SABÍAS QUE?

Editorial Motivos es una iniciativa social llena de amor y sin fines de lucro, que tiene el compromiso de donar el 100% de su utilidad para apoyar a fundaciones dedicadas a mejorar la vida de los niños.

que al final son los más valiosos.

“Al pasar por todas estas adversidades las familias descubrieron ciertos aprendizajes de vida que querían transmitir, y qué mejor, que hacerlo en nombre de sus hijos; mediante libros y literatura”.

Destacó que este proyecto ayuda de diferentes formas: a la sanación de las familias que enfrentaron la pérdida, a la fundación que apoyan económicamente; pero también a que los niños sean resilientes desde pequeños.

La escritora destacó que los niños de las familias que apoyan, también forman parte del proyecto, muchas ilustraciones están basadas en sus dibujos, imágenes que salen de su imaginación.

Los libros se pueden encontrar en Internet, en tiendas como Amazon y Editorial Naranja, pero también en librerías como Un lugar de la mancha y en Libros, Libros, Libros.



**En promedio
la menopausia
inicia de los 45
a los 55 años.**

ACOMPañANDO A MAMÁ DURANTE LA MEN♀PAUSIA

> Por **Leticia Ríos**

ES UN PROCESO natural en la vida de todas las mujeres, pero también una de las etapas más complicadas, con síntomas que pueden resultar incómodos, tanto físicamente como emocionalmente y que son diferentes para cada caso; se trata de la menopausia, que inicia 12 meses después de la última menstruación, marcando el final de la reproducción femenina.

La edad promedio en la que se presenta la menopausia es de entre los 45 y 55 años, ocurre debido a que los ovarios dejan de producir hormonas, principalmente estrógenos y progesterona, que son los responsables de múltiples funciones en el cuerpo de las mujeres; pero el proceso inicia con el climaterio, que empieza algunos años antes de la menopausia y se prolonga hasta seis años después de la misma.

Aunque la menopausia puede adelantarse, principalmente en

tre aquellas mujeres que tuvieron cirugías como extirpación de ovarios, útero o por algunos tratamientos médicos, como quimioterapia.

Los expertos de la Secretaría de Salud federal señalan que esta etapa puede derivar en retos como enfermedades crónicas, como las cardiovasculares; problemas de osteoporosis, descalcificación; así como depresión y ansiedad; por lo que es necesario buscar atención médica.

Las mujeres pueden enfrentar varios síntomas deferentes, entre los que destacan los sofocos, que es una sensación de una ráfaga de calor intenso, que empieza en el pecho y se extiende a todo el cuerpo; de acuerdo con los expertos, son sufridos por más del 80 por ciento de las mujeres.

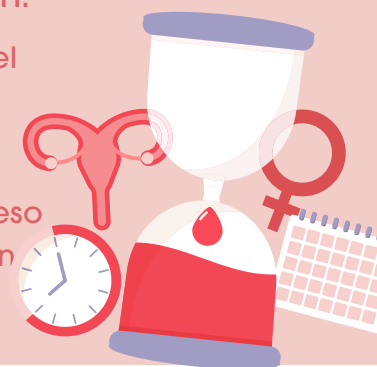
Otros síntomas frecuentes son: irritabilidad o cambios de humor, insomnio, sequedad vaginal, disminución del deseo sexual, falta de energía, variaciones en el



Además de celebrar a mamá, este 10 de mayo es una oportunidad para conocer y comprender esta etapa, de la cual, casi no se habla; a fin de otorgar el apoyo necesario.

Algunos síntomas de la menopausia son:

- Sofocos
- Sudores nocturnos
- Irritabilidad
- Insomnio o dificultades para dormir
- Sequedad vaginal
- Disminución del deseo sexual
- Fatiga o falta de energía
- Aumento de peso
- Resequedad en la piel



peso, resequedad en la piel y dolor de cuerpo.

La buena noticia para las mujeres que atraviesan este proceso, es que pueden realizar un cambio en su estilo de vida para enfrentar una menopausia sin síntomas o con síntomas menos intensos.

Pero es importante no esperar para empezar adoptar los hábitos saludables, hasta que llegue la menopausia, lo ideal es prepararse desde varios años antes; con medidas como: una alimentación balanceada, realizar ejercicio de forma regular, dormir bien, no fumar, entre otras.

Además de mejorar la calidad de vida, es importante acudir a un seguimiento médico, con un especialista como un ginecólogo o endocrinólogo; quienes determinarán si la mujer requiere de algún tratamiento médico para aminorar los síntomas o evitar que estos deriven en complicaciones.

En esta etapa de la vida, resulta fundamental, contar con el apoyo

de los familiares, como el esposo e hijos, a fin de acompañar a la mujer con una actitud de empatía y comprensión, por ejemplo, cuando se presentan los cambios en el estado de ánimo.

En el pasado se acostumbraba a recomendar a las mujeres con menopausia “aguantarse” y esperar a que los síntomas pasaran; pero en la actualidad, no tiene que ser así.

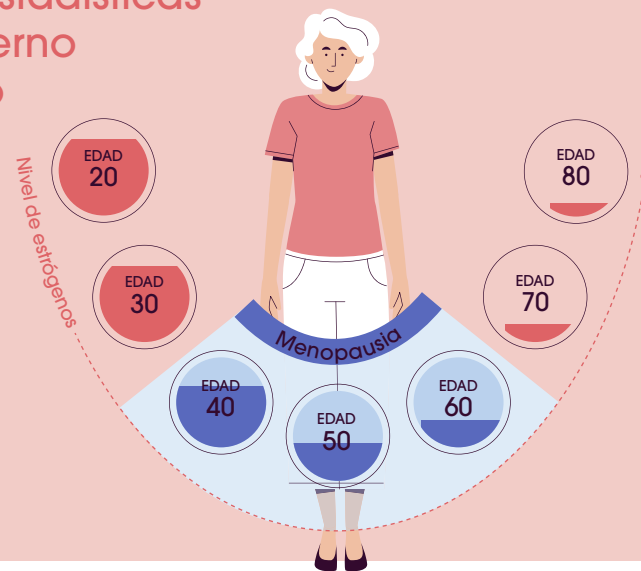
Uno de los tratamientos más efectivos para hacer frente a los síntomas de la menopausia es el reemplazo hormonal, a través del cual, se suministran hormonas, ya sea oralmente o por vía tópica, principalmente el estradiol, que es un tipo de estrógeno; pero es importante recordar que este deberá ser recetado por un médico especialista, pues no todas las pacientes son candidatas.

Es importante que todas las mujeres en esta etapa reciban la atención y cuidados, con el mismo amor que ellas han atendido a otros.



¿SABÍAS QUE?

De acuerdo con estadísticas de salud del gobierno federal, en México más de 6 millones de mujeres entre 45 y 65 años, se encuentran en la etapa de menopausia o climaterio.



¡TE INVITAMOS A CONOCERNOS!

RENTA DE OFICINAS FÍSICAS, SUITES (OFICINAS VIRTUALES), COWORKING Y SALAS DE JUNTAS; POR HORA, DÍA, MES O AÑO

Internet Dedicado • Oficinas Profesionales • Servicio de Recepción • Servicio de Cafetería
Sala de Juntas • Seguridad 24/7 • Servicio de Limpieza

www.ibcsuites.com / tel. 552625-2200 / @ibc_suites
5519291701 / @ibc_suites / INDIBusinessCenter



TRES MUJERES Y YO



> Por **Ana Melgarejo**

Y SÍ, me parezco más y más a mi mamá. Es el mejor halago que alguien me puede hacer. Me escucho, con frecuencia, repitiendo sus frases icónicas y cargadas de sabiduría. No me estoy volviendo sabia, pero sí estoy replicando lo que me marcó de ella.

Sus palabras venían cargadas de lo bueno de mis abuelas. O sea que también me estoy convirtiendo un poco en mis abuelitas.

Mi abuelita paterna siempre le encontraba un defecto a lo que le regalaba mi mamá o tenía algún reproche pasivo en contra de ella. Mi mamá, estoica, se defendía con una frase que denotaba lo intachable de su carácter: A quién te trate mal, trátalo el doble de bien. Así que después de tratarla el doble de bien, terminó por ser elogiada y muy querida por ella.

En contraste, mi abuelita siempre veía algo bueno en las muje-

res- excepto en sus nueras-. Si le comentaban de la fealdad de alguna, ella refutaba con alguna característica positiva, por ejemplo, ¿pero ya viste que bonito camina? o ¿te fijaste en cómo sonrío? En estos tiempos de perfección impuesta, y defectos magnificados, esta actitud me parece valiosísima.

Quizá una de las frases que más me ayudan es la de mi abuelita materna que, perdida en un tren en Japón sin saber el idioma, ni mucho inglés solo se limitaba a decir: yo, my husband. Tres palabras que por generaciones nos ha servido para limitar nuestra responsabilidad y pasársela a alguien más.

Si bien, no participo de la tendencia de agradecer a los ancestros y de honrar linajes, sí reconozco que me gusta adoptar la genialidad y humor de esas tres mujeres. Soy Ana Melgarejo; y sí, me encanta parecerme a mi mamá.

DIRECTORA | Gabriela Solano San Román • **DIRECTORA ADJUNTA** | Cinthya Ángeles Castillo

EDITORIAL | Leticia Ríos • **DIRECTORA GRÁFICA** | Paola Julieta Salas Viveros

FOTÓGRAFOS | MITZIMAGEN.

Edición independiente, encartada en el periódico REFORMA.

Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2016-031714283500-107

Ediciones con Contenido SA de CV, Av. Lomas Verdes No. 825-515, Naucalpan, Estado de México Teléfono: 55-2625-2223

gaby@edicionesconcontenido.com / cinthya@edicionesconcontenido.com

EDOMEX
comunidad de vanguardia



Hasbro
city

hasbrocity.com



@hasbrocity

EN PASEO
INTERLOMAS
MALL ENTERTAINMENT

© 2023 Hasbro, Inc.

¿Formas parte de una institución del sector público, privado o social y quieres organizar un foro de debate entre candidaturas a los cargos del Poder Judicial del Edomex?

¡Toma en cuenta lo siguiente!

Debes avisar por oficio a la Presidencia del IEEM al menos 5 días antes del evento, incluyendo:

- Nombre de la institución organizadora
- Fecha, lugar y horario del foro de debate
- Nombres de las candidaturas participantes
- Cargo y especialización de las candidaturas
- Formato del debate
- Constancia de invitación a todas las candidaturas
- Nombre de la persona moderadora

Al finalizar, puedes enviar un informe del desarrollo del foro.



*Recuerda consultar las reglas aplicables en las Bases para los foros de debate entre las candidaturas a los cargos del Poder Judicial, organizados por instituciones del sector público, privado o social, durante el Proceso Electoral Judicial del Estado de México.



Mexiquense vota,
es justo

