UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
EDUCO EN LA VERDAD Y EN EL HONOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA
UAQ
CULTIVANDO EL CUIDADO, EL MOVIMIENTO Y LA REHABILITACIÓN DEL SER

UEUETSIN

Envejeciendo con movimiento

Entrevista con:

Macedonia Blas

Caminando juntos:
Todo para cuidadores

Bene-fisios:
Programa de ejercicios

Mi menú saludable

Editorial

"UEUETSIN" es una palabra náhuatl que significa envejecer y le da el nombre a esta revista digital que está dirigida a todas las personas que tienen la fortuna de estar viviendo su vejez y para aquellas que conviven con personas adultas mayores. Debemos entender que la vejez es una etapa más de la vida y que si bien algunas capacidades declinan con la edad, otras se mantienen y algunas incluso se incrementan.

Esta revista surge del interés de mantenernos comunicados a distancia. Este año la humanidad enfrenta la pandemia de covid-19 y como una de las medidas para cuidar nuestra salud, hemos tenido que mantenernos alejados unos de los otros pero gracias a la tecnología, podemos seguir cercanos. Es por ello que, un grupo de maestros y estudiantes de la licenciatura en fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro, encontramos una manera de acércanos y seguir apoyando por este medio a todas las personas adultas mayores que por el momento no podemos ver presencialmente, pero que estamos seguros, pronto nos podremos volver a reunir.

Los lectores de esta revista podrán encontrar información sobre salud, fisioterapia, recomendaciones para cuidadores, manualidades, nutrición, recomendaciones de lectura, cine, lugares y mucho más. Para este primer número encontraras una entrevista emotiva con la Sra. Macedonia Blas Flores, una mujer indígena otomí defensora de los derechos humanos que estuvo nominada al premio nobel de la paz.

Esperamos que estas lecturas sean de tu interés, pero sobre todo que la información que aquí encuentres te ayude a entender cómo vivir con mayor plenitud esta etapa de la vida. Esperamos que cuando la leas sea en compañía de tu familia y que sepas que detrás de esas líneas hay un grupo de entusiastas profesionales que se interesan por las personas adultas mayores.

Atte.
M.I.M Verónica Hernández Valle
Directora editorial

Equipo editorial

M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas
Directora Ejecutiva

M.I.M Verónica Hernández Valle
Directora Editorial

LFT. Sheridan Dennis Eljure Flores
Directora de difusión

LFT. Fernando Martínez Duplan
Director de Informática

Redacción:
Generación 2017 - 2022
Licenciatura en Fisioterapia

Coordinadora de diseño:
Guerrero Valadez Bibiana

Diseño editorial:
Acosta Tovar José Luis
García Baltazar Yessica
Ríos Equihua Stephanie
Rivera Ríos Yuridia
Vargas Vargas Ana Paula

Fotografía de portada:
Lic. Jessica Cerón Rincón

Índice

Directorio Telefónico — Yessica Garcia Baltazar 6

Activa Tu Mente — Pedro Ignacio Rojas Trejo 7

Caminando Juntos, Todo para cuidadores — Yuridia Rivera Rios & Anel Rodríguez Trejo 8

Viviendo Experiencias — Ana Paula Ayala Avedillo 10

Al son de tus pies — Verónica Martínez Gaytán 11

Remedios de la abuela — Ana Paula Vargas & Aranza Paola Silva Dávila 12

Salud a los 100 — Paula Ximena Saavedra Luna 13

Al sazón de Fisio — Wendy Alejandra Loeza Narváez 14

Mi menú saludable — Stephanie Alejandra Ríos Equihua 15

Luces, Cámara y Acción — Wendy Guadalupe Rosas Romero 16

17 Bibiana Guerrero Valadez — Letras de la memoria

18 Mayte Yoalli Mendoza Ramírez — Charla con Té

22 Yessi Ballesteros Falcon & Karina Mariel López Ortíz — TEJIENDO Redes

23 David Lozada Paquini — Cazando OFERTAS

24 José Luis Acosta Tovar — curiosidades de MEXICO

26 Katia Yazmin González Lugo & Karen Melissa Ponce Hernández — Día de muertos

28 Gabriela del Ángel Gavidia & Daniel Sebastián Chama Áviles — Bene-fi-ios

30 Gerardo René Serrano Campos — Crea tu huerto

32 Ana Belem Alegría Santos — Manos a la obra

33 Lucía Guadalupe Román Tinajero — Crea tu propio cubrebocas 3 CAPAS, REVERSIBLE

Directorio *Telefónico*

911 EMERGENCIAS

Servicio de Emergencias

Estación de bomberos	**442 212 1314**
Protección Civil (CEPCQ)	**442 309 1430**
Centro de rehabilitación integral de Querétaro (CRIQ)	**442 238 5108**
Instituto Nacional de las personas adultas mayores	**442 229 1182**
Centro de Atención en Fisioterapia y Servicios Integrales (CAFSI)	**442 192 1200**
Centro de Evaluación Física y Desarrollo Deportivo (CEFID)	**442 192 1200 EXT.5750,5751**
Unidad Deportiva UAQ	**442 215 5814**

Activa Tu Mente

COMPLETA EL DICHO

Instrucciones: Lee el dicho y, si lo recuerdas, completa lo que falta

1. Aunque la mona se vista de seda...
2. A caballo regalado...
3. No hay mal que por...
4. Cría cuervos y...
5.En boca cerrada no...
6. Del dicho al hecho...

LA ADIVINANZA

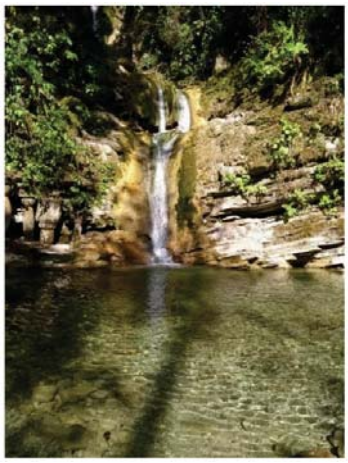
Instucciones: Lee detalladamente y contesta correctamente la adivinanza

1. No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda ¿Qué es?
2. Habla y no tiene boca, oye y no tiene oídos, es chiquito y hace ruido, muchas veces se equivoca.
3. Si quieres me cortarás, pero si me cortas llorarás.
4. Como la piedra son duros, para el perro un buen manjar y sin ellos no podrás saltar ni caminar.
5. Agrio es su sabor, dura es su piel y si lo quieres tomar tendrás que estrujar su piel.

MUCHO OJO CON LA IMAGEN

Instucciones: Ve la imagen detenidamente y contesta la pregunta

¿Qué planta es y cuántas puedes ver?



Describe la imagen y menciona 3 cosas que veas

¿Qué es?
¿Dónde se encuenta?

Este apartado está dirigido a los encargados del adulto mayor. Brinda recomendaciones y sugerencias que le permitan desenvolverse en su práctica y cuidarse a sí mismo a través de la planificación de actividades de acuerdo con sus condiciones.

Comunicación entre cuidador y usuario

1. Llame a la persona adulta mayor por su nombre. Nunca "abuelito, papito, o viejita"(al menos que sea su familiar y así hayan acordado).
2. Evite criticarlo o culparlo. Siempre trate de comprenderlo y ponerse en su lugar
3. Hable fuerte y claro, no grite para hacerse entender. Piense que él o ella ya no escucha con claridad.
4. Hable con sencillez y diga frases cortas fáciles de recordar. No use palabras amenazadoras o de desprecio.
5. Mantenga contacto visual y préstele atención.
6. Acompáñelo. pero favorezca su independencia en algunas actividades. Uno de los sentimientos más generalizados en esta etapa del ciclo vital es la soledad por pérdidas afectivas como: la del cónyuge, de amistades, de familiares, económicas o de la salud.
7. Demuestre en todo momento buena disposición para atenderlo.

Prevención de úlceras por presión

Una úlcera por presión es una lesión en la piel en la que se observa enrojecimiento, aumento de la temperatura y presencia de dolor; si no es tratada puede hacerse más grande y llenarse de líquido. Generalmente ocurre en áreas del cuerpo donde sobresalen los huesos. Las personas que se encuentran en cama, que no pueden cambiar de posición, o que pasan mucho tiempo sentados ya sea en una silla de ruedas o en una silla sin acolchonamiento tienen más probabilidad de presentarlas.

Recomendaciones

1. En pacientes con incontinencia urinaria y/o fecal, evite la humedad y cámbielos inmediatamente.
2. Mientras los cambia de ropa o de posición, o durante el baño, observe que no exista enrojecimiento en la piel, ponga principal cuidado en las prominencias óseas y puntos de presión.
3. Cambiar de posición al paciente al menos cada 2 horas, puede apoyarse con almohadas para proteger los puntos de presión.

Recomendaciones para acomodar a una persona que pasa mucho tiempo en cama

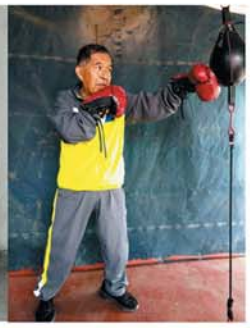
Si la persona se encuentra acostada boca arriba colocar una almohada debajo de cabeza, codos, rodillas y talones.
Si no se cuenta con suficientes almohadas se pueden sustituir por toallas envueltas en forma de rollo o dobladas para almohadillar.
Es importante que siempre se mantenga alineado para evitar que descargue más peso de un lado.

Si el usuario es acomodado de lado, de igual forma se buscará que quede alineada su espalda, cabeza y piernas.
Las almohadas se colocarán debajo de cabeza, hombros, entre las rodillas y una se colocará buscando que el usuario la abrace para que se sienta cómodo.

Reviviendo Experiencias

Raquel tiene 83 años y desde que era niña le encantaban las plantas, las flores y la naturaleza, siempre procuraba tener plantas con flores en su entorno porque dice que "las flores le dan vida a los lugares", a lo largo de su vida siempre ha tenido plantas adentro de su casa y en el jardín, todos los días las riega, procura que reciban luz y les habla diciéndoles cosas bonitas para que crezcan más lindas ya que afirma que si unas bonitas palabras animan a las personas seguramente a las plantas también.

Paty tiene 77 años y desde chica tuvo un gran gusto para bailar teniendo la experiencia de participar siempre en eventos que se lo permitieran y con los años incluso encontró un compañero de baile. A la fecha sigue disfrutando con gran alegría cualquier tipo de baile.



Don Jorge tiene 73 años y desde su juventud le ha gustado el boxeo. Este deporte requiere de disciplina y constancia. El practicarlo por muchos años lo mantiene ágil y fuerte.
Don Jorge es un ejemplo para su familia. Tiene una gran fuerza de voluntad, es alegre, trabajador, entusiasta, disciplinado y un deportista por convicción.

María tiene 64 años y desde que era muy joven siempre le ha gustado estar en movimiento, compitió en carreras de atletismo y le gustaba el salto de longitud. Siempre compartió el gusto con sus nietos y pasaba momentos con ellos. Actualmente disfruta pasar tiempo con ellas, bailando o yendo a sus competencias y apoyarlos.

Al son de *tus pies*

¿Te gustaría saber más sobre el huapango y aprender los pasos básicos para bailarlo? ¡Entonces esta sección es para ti!

H U A P A N G O

Historia

La palabra Huapango proviene de la lengua Náhuatl, "Cuahulipanco" que proviene de cuahutli (leño o madera), ipan (en él o sobre) y co (adverbio de lugar), que quiere decir que es el son (género de la cultura mestiza) que se toca en las Huastecas.

El origen de éste remonta al siglo XVII, producto de la fusión de las tradiciones musicales de los indígenas nativos de lo que hoy en día es Hidalgo, Tamaulipas, Veracruz, San Luis Potosí y Puebla con la instrumentación de los recién llegados españoles, por eso, tienen cosas muy parecidas, por ejemplo, la rítmica de 6 por 8, canto con falsete y el zapateado sobre la tarima.

San Joaquín - Querétaro

Este municipio se encuentra en la Sierra Gorda; San Joaquin es considerado como Pueblo Mágico debido a su historia, a su gran diversidad turística y a su riqueza cultural y natural. El sitio está localizado entre montañas y rodeado de pinos y encinos que contrastan con las coloridas casas. San Joaquín es la casa del huapango pues cada año, en abril, se realiza el Concurso Nacional de Huapango al que asisten personas de toda la república para presenciar este tradicional evento, en donde se puede admirar una de las expresiones culturales del país que es el baile y la música de huapango

Se trata de un concurso que no solo se caracteriza por el aumento anual de número de participantes, sino por la calidad de los bailarines, todos bailando al ritmo de los tríos huapangueros.

El evento es organizado por el municipio de San Joaquín, por lo que es accesible a todo el público. La gente local opina que el concurso fomenta la tradición huapanguera.

Remedios de la *abuela*

Para el catarro:
Miel de abeja + jugo de limón
Mézclalo y tómalo en el momento

Para cólicos menstruales:
(Evitar consumir durante embarazo)
1 cucharada de orégano
2 tazas de agua
2 cucharadas de chocolate
Praparar té

Para quemaduras leves del sol:
Sábila
Corta la hoja de aloe y aplica el gel directamente sobre la piel en la superficie lastimada

Para heridas en la piel:
Cebolla
Corta un pedazo grande de cebolla y separa las capas. Con mucho cuidado separa la delgada piel de la cebolla y aplicala sobre la herida para ayudar a la cicatrización.

Enfermedades respiratorias

La OMS describe a las enfermedades respiratorias como aquellas que afectan las vías respiratorias, desde las vías nasales, hasta los pulmones. Y pueden incluir infecciones agudas como neumonía o bronquitis hasta enfermedades crónicas como el asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
En temporada de invierno, prevenir enfermedades respiratorias es muy importante, ya que por la disminución de los niveles de temperatura es más fácil que se desarrollen enfermedades respiratorias.

Las más comunes son:
Resfriado común, Influenza, Faringitis, Bronquitis y Neumonía. Actualmente, COVID-19, siendo la población de adultos mayores la población más susceptible. El COVID-19 pertenece a la familia de los coronavirus. El virus se transmite de una persona infectada a otra a través de saliva expulsada al toser o estornudar, al tocar superficies contaminadas.

Algunos síntomas de Covid-19

- Tos o estornudos
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Neumonía
- Dificultad para respirar
- Vómito o náuseas
- Diarrea
- Dolor muscular y en articulaciones

Prevenciones y Recomendaciones

Lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara con las manos sucias.
Usar desinfectante a base de alcohol con concentración entre 60% y 80%.
Cubrir nariz y boca al estornudar o toser.
Evitar el saludo de mano beso y/o abrazos.
Desinfectar superficies de contacto.
Usar cubrebocas.
Consumir alimentos ricos en vitaminas C (Brócoli, coliflor, perejil, espinaca, tomate, etc.)
Evitar cambios bruscos de temperatura y abrigarse bien.
Tomar abundantes líquidos.
No automedicarse.
Aplicarse la vacuna contra la influenza y neumococo.
Es muy importante mantener una actitud positiva.

Depresión

El 15% de las personas adultos mayores sufren algún trastorno mental, siendo la depresión la más frecuente.
Según lo describe la OMS la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Depende de factores biológicos, psicológicos y sociales, así como de la interacción entre ellos.
En algunas personas mayores, la depresión puede pasar sin diagnosticarse o puede diagnosticarse erróneamente porque la tristeza no es su síntoma principal.

Algunos síntomas:

- Estado de ánimo: constantemente triste o ansioso
- Sentirse "vacío" gran parte del tiempo
- Pérdida de interés o de placer en los pasatiempos y las actividades
- Pesimismo o falta de esperanza
- Sentimientos de culpa, falta de autoestima e impotencia
- Fatiga o tener menos energía, sentir que se mueve o habla más lentamente
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el apetito o el peso, sin proponérselos.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio.
- Sentirse inquieto o irritable.
- Dolores y molestias físicas, como dolor de cabeza, calambres o trastornos digestivos sin ninguna causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento.

Prevención:

Se puede prevenir participando en programas que fomenten la actividad física, el pensamiento positivo, el manejo de estrés, buscar atención médica de costo accesible en su comunidad, localizar programas de tratamiento de la salud mental.
Si conoce a alguien con depresión, lo primero que debe hacer es ayudarle a consultar con un médico o un profesional de la salud mental. Ofrecerle apoyo, demostrarle comprensión, tenerle paciencia y darle ánimo, son cosas que pueden ayudar más de lo que cree.

Al sazón de Fisio

Enchiladas Queretanas

Para la salsa:
5 jitomates
2 chiles serranos
¼ cebolla
hervir durante 15 minutos
*Pasar a la licuadora y agregar:
1 diente de ajo
¼ taza de caldo de pollo
1 taza de crema ácida
⅓ taza de cilantro
Licuar por 1 minuto
*En un sartén a fuego medio colocar:
aceite de oliva
Añadir la mezcla y mezclar
*Agregar:
sal al gusto
pimienta al gusto
Cocinar durante 10 minutos
Colocar en el plato:
Freír las tortillas alrededor de 1 minuto
*Rellenar de pollo o queso al gusto.
*Verter la salsa
¡Y A DEGUSTAR!

Pan de muerto

Ingredientes:
- 500 g de harina de trigo
- 6 huevos
- 125 g de azúcar
- 125 g de mantequilla
- 60 ml de agua tibia
- 1 cucharadita de levadura natural seca
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de semillas de anís en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 clara y ½ yema mezcladas
- Agua de azahar

Preparación:
1. Mezclar la levadura con 45 gramos de harina y 60 mililitros de agua tibia. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño.
2. Echar la harina restante en un recipiente grande. Hacer un hueco en el centro y unir los huevos con la sal, el azúcar, el anís, la nuez moscada, la mantequilla derretida y el agua de azahar. Trabajar con las manos.
3. Añadir la levadura y amasar 15 minutos sobre una superficie enharinada.
4. Poner la masa en una fuente engrasada, cubrir con un paño y reservar durante 3 horas en un lugar seco.
5. Hacer una bola de unos 5 centímetros de diámetro y una tira larga y no muy ancha con un tercio de la masa. Cortar la tira en trozos pequeños en forma de huesos.
6. Trabajar el resto de la masa hasta darle forma de pan redondo.
7. Barnizar con parte de la mezcla de la clara y la media yema y situar la bola de masa en el centro del pan, distribuyendo los huesos a su alrededor.
8. Barnizar de nuevo con el resto de la mezcla de huevo.
9. Hornear a 230º C durante 10 minutos, bajar a 180º C.
10. Espolvorear con azúcar y dejar enfriar. Servir a temperatura ambiente.

Hablemos de hipertensión

Si padeces esta enfermedad a continuación te compartimos una dieta de 2000 calorías diarias. Basada en "Dietary, Approach to Stop Hypertension- DASH". Donde podrás encontrar diferentes grupos alimenticios, así como las porciones recomendadas por día y algunas ideas de los alimentos donde podemos encontrarlos.

Ejemplo para la selección de alimentos*

Grupo alimenticio	Porción diaria	Tamaño de la porción	Ejemplos	Aporte de c/u de los grupos alimenticios
Cereales y Granos	7-8	1 rebanada de pan. ½ taza de cereal. ½ taza de arroz cocido o de pasta.	Pan, tortillas, cereales, harina de maíz, avena.	La mayor fuente de energía y de fibra.
Vegetales	4-5	1 taza de vegetales verdes crudos. ½ taza de vegetales cocidos. ½ taza de jugo de vegetales. ½ taza de leguminosas cocidas.	Jitomtes, papas, zanahorias, chícharos, calabaza, brócoli, nabos, col, espinacas, alcachofas, ejotes.	Fuente rica en potasio, magnesio y fibra.
Frutas	4-5	1 taza de jugo de frutas. 1 mitad de una fruta. ¼ taza de fruta fresca o congelada.	Chabacanos, plátanos, dátiles, uvas, naranja, toronja, manos, melones, duraznos, piñas, ciruelas, pasas, fresas, mandarinas.	Fuente importante de potasio, magnesio y fibra.
Leche y derivados lácteos descremados	2-3	1 taza de leche. 1 taza de yogurt. 45 gr. De queso.		Fuente principal de calcio y proteínas.
Carnes	1	1 filete de pescado. 1 pieza de pollo. 1 bistec de res.	Cazón, róbalo. Pierna, muslo de pollo. Falda de res.	Fuente rica en proteínas y magnesio.
Otros	4-5 Semana	½ taza de nueces. 2 cucharadas de semilla de calabaza sin sal.	Almendras, avellanas, nueces mixtas, cacahuates, semillas de calabaza o girasol.	Fuente rica en energía, magnesio, potasio y fibra.

Metas para la dieta DASH:

- Reduzca el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es una meta aún mejor).
- Reduzca la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola.
- Prefiera los granos integrales a los productos de harina
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.
- Coma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- Escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

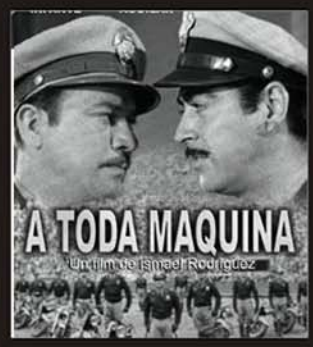
LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN

007 skyfall: La identidad de los agentes encubiertos de todo el mundo ha quedado expuesta y el MI6 está siendo atacado por un grupo terrorista en manos de un vengador herido por el pasado. En el peor momento que ha vivido el servicio de inteligencia británico, M(la jefa de la inteligencia británica) acude al único hombre en quien puede confiar: James Bond.

Patch Adams, 1998 (Netflix, amazon prime): A finales de la década de los 60, Hunter Adams decide convertirse en médico e ingresa en la Universidad. A pesar de las duras historias que tienen lugar en el centro, ayuda a sus compañeros a no perder nunca el ánimo. Está basada en la historia real de un doctor que destacó en la comunidad médica por sus originales terapias con los enfermos de cáncer. A través de la risoterapia, consiguió que muchos pacientes recuperan el ánimo durante el largo proceso de su enfermedad.

Mujercitas: Llegó a las salas de cine el famoso clásico de la literatura "Mujercitas" escrito por Louisa May Alcott en 1868. Presenta la historia de cuatro hermanas mujeres que son obligadas a vivir bajo los términos y normas de Nueva Inglaterra de 1860. Estas hermanas emprenden unas vacaciones con su madre, un viaje que las llevará a atravesar Massachusetts en plena Guerra Civil. En esta travesía, las jóvenes conocen lo que es el amor y la importancia de su familia.

A Toda Máquina (amazon prime): Pedro es un vagabundo que intenta rehacer su vida, Luis es un aspirante a la academia de tráfico de Ciudad de México, ambos se conocen en unas pruebas de acceso y entre ellos nace una fuerte amistad a la vez que rivalidad.Tras hospedar en su casa a Pedro, el agente de tránsito Luis tiene que lidiar con su revoltoso huésped. Pedro ingresa al servicio de Tránsito como barrendero y rápidamente asciende a motociclista. A partir de ese momento, los dos amigos compartirán acrobacias, mujeres, canciones y una amistad a prueba de todo. Unos meses más tarde, también en 1951, continuó la historia del film en la película "¿Qué te ha dado esa mujer?".



Letras de la memoria

Leer es conocer nuevos mundos, es darle alas a la imaginación y construir cientos de ideas a partir de unas cuantas letras entrelazadas. En palabras de Borges "El libro es una extensión de la memoria y la imaginación". Por eso es que hoy queremos invitarte a leer mucho, a leer todo y qué mejor que comenzar con la recomendación de una escritora mexicana que vive en Querétaro y que comenzó su libro después de un problema de salud grave que casi le cuesta la vida.

Guadalupe Irma Ortiz de Almazán nació en la Ciudad de México, estudió en la Escuela Normal Nacional para Maestros y en la Escuela Libre de Homeopatía de México obteniendo los títulos de Profesora de Educación Primaria y Médico Ginecobstetra. A lo largo de su vida ha vivido en diferentes lugares del país y hace ocho años se mudó a Querétaro para recomenzar y construir aquí su nuevo hogar.

Actualmente tiene 73 años y el año pasado sufrió un Evento Vascular Cerebral que la llevó a estar hospitalizada varios días, tras este evento comenzó el proyecto de su libro "El despertar del ser", en el que nos comparte sus experiencias y sus aprendizajes y nos permite conocer nuevas perspectivas del mundo:

"Nuestra experiencia humana reconoce que somos espíritus dentro de un cuerpo físico, la humanidad ha tenido un proceso de evolución a través de los tiempos, cada día hay cambios, se abren nuevas puertas, se presentan hechos que están fuera de nuestro control como las pandemias; cuando se ejercita el amor entre las personas como entre las naciones se presenta un gran poder y vibramos en armonía con el todo, venciendo el miedo y desapareciendo el sufrimiento.

Necesitamos trascender para proyectar nuestra luz, renazcamos en este tiempo como nuevos hombres llenos de amor y poder, teniendo un potencial de belleza asombroso, visualicemos un mundo nuevo con una limpia consciencia.

Despertemos cada día con la ilusión de ser positivos y pongamos en nuestra mente la intención de ser cada vez mejores; solo así estaremos en una vibración alta, es nuestra gran oportunidad y el universo mismo se confabula para darnos lo mejor."

Lupita Ortiz de Almazán

Si quieres seguir conociendo un poco más de "El despertar del ser" te invitamos a que leas este maravilloso libro y te permitas construir una nueva visión del mundo.

Charla con Té

Entrevista con:

Macedonia Blas Flores

"Sean buenos y respetuosos con las personas."

Macedonia Blas Flores defensora de los derechos humanos de las mujeres indígenas, de origen otomí, originaria de San Idelfonso Tultepec, municipio de Amealco, candidata al premio Nobel de la Paz en 2005, por el activismo que emprendió contra la violencia sufrida contra ella misma y contra las mujeres de su pueblo.

agradecemos muchos que aceptara esta entrevista y isiéramos preguntarle ¿Quién es Mace?

Iace es una mujer indígena que viene de la comunidad de n Idelfonso de la zona indígena, me dicen Mace o doña ce todo me gusta"

bemos que en el 2005 fue nominada al Premio Nobel la Paz ¿Cómo fue su experiencia con este suceso, cómo vivió?

empezar primero aprendí mis derechos, vino una bajadora social de México, como una especie de ganización la cual nos enseñó a conocer nuestros derechos, é es la violencia, la discriminación y la violación, el derecho decidir, de la igualdad, aprendí todos esos derechos y spués ella me puso en la lista de las candidatas y fuimos l mujeres nominadas al Premio Nobel de la Paz y de ahí pecé a dar conferencias y pláticas en las comunidades lígenas donde les hace mucha falta el conocimiento como ujer indígena"

ómo nace su interés para dar a conocer estos derechos ñora Mace?

"Yo conocí mis derechos y cuando fui ctima de la comunidad, fue lo que más e impulsó, me dio como un empujón ara salir adelante y poder hacer una enuncia porque, cuando le reclaman a no algo que no es verdad, uno no se va a uedar callada porque sabe que no es erdad y uno tiene que buscar justicia, o busqué justicia y si me apoyaron"

tualmente usted comunica los derechos a otras ujeres y otros pueblos indígenas ¿a qué lugares ha ido ra promoverlos y darlos a conocer?

e ido a las escuelas como el Tec de Monterrey con los udiantes, la de Guadalajara la de aquí de Querétaro, el de xico y otros lugares, por ejemplo fui a Oaxaca y a Perú allá hizo un quinto encuentro, me fui a Perú a conocer por allá"

qué se siente señora Mace llevar este mensaje a otros íses?

e siente bien porque uno dice hay que compartir las periencias que uno aprende es como una artesanía, un bajo que uno sabe hasta en la comida pues hay que señar, a las muchachas, a las jovencitas"

Señora Mace esta revista tiene la finalidad de llegar a la población de las personas mayoras ¿qué es para usted envejecer? "Es una vida bonita porque uno viene recordando desde su niñez y ahora como estamos envejeciendo también estamos pensando en todo lo que era antes y que ahorita ha habido mucho cambio. Antes en las comunidades no había agua ni luz y teníamos que buscar en los pozos lejanos para acarrear el agua y la luz pues antes usábamos el petróleo para alumbrar en la noche y pues ahora estamos viendo muchos cambios muchas cosas que no habían antes"

Señora Mace ¿usted es abuela tiene nietos, cómo es su relación con ellos? "Si tengo nietos, es bonito tener ahí a los nietos es una felicidad tenerlos"

¿Usted hace algo para cuidarse todos los días, por ejemplo qué come?"Bueno pues en la comida de la comunidad los quelites, nopales, hongos cuando es temporada, verdura, calabaza es lo que comemos en la comunidad"

¿Usted qué le recomendaría a la gente que ya están en esta etapa de su vida? "Les recomiendo que coman sus frijolitos, el arroz porque son saludables y no comer alimentos enlatados yo creo que eso también nos hace daño porque ya viene en lata y le quita mucho sabor"

¿Usted hace algún tipo de ejercicio? "Ahí en mi casa camino casi todo el día, voy a cambiar a mis animales, a abriles a mis borregas a darle de comer a mi pollos, es el ejercicio que hago todos los días y me siento un rato a bordar, desde los 8 o 10 años empecé a bordar y me ha gustado mucho y sigo bordando, todavía hago mis bordados"

Retomando un poco sobre sus ideales de lucha con las personas indígenas ¿cuál es la realidad actual de los pueblos indígenas, de las mujeres y sobre todo de las personas mayores?

"Ahorita ha habido este cambio porque las mujeres de ahora ya tienen estudios y las mujeres de antes pues no había estudio, por eso no sabíamos sobre la violencia, la vivíamos pero no la conocíamos, muchas mujeres de la tercera edad decían que vivían bien pero es porque no conocían de la violencia esos derechos que ahorita conocemos"

¿Y usted cómo se siente, cómo la tratan las personas siendo usted una persona de la tercera edad?

"Pues a mí me tratan bien, las compañeras me han tratado bien o en la ciudad por ejemplo sí me siento bien porque hay personas que me conocen y me dicen doña Mace, a veces no recuerdo a las personas pero ellos sí se acuerdan mucho de mí y ya me hablan por mi nombre y me acuerdo que los he visto pero no me acuerdo cómo se llaman"

¿Qué le recomendaría a los jóvenes cuando se dirigen a sus abuelos o cuando se dirigen a las personas mayores?

"Que los respeten mucho, así nos decían antes a nosotros nuestros papás nos decían que respetáramos a las personas mayores y que saludáramos a beso de manos porque eran mayores que nosotros y ahorita se ha perdido mucho eso porque ahora ya no hay mucho respeto como antes, también les decíamos a los abuelitos papá grande o mamá grande y ahorita pues a veces les dicen abue o les llaman por su nombre y yo digo que esto se escucha un poco mal porque desde niños nos han dicho que hay que respetar"

Señora Mace usted que ya ha viajado a otros países ¿cómo le va con la tecnología, tiene su celular, usa WhatsApp, usa Facebook?

"No eso no, con trabajos uso un celular para hacer llamadas nada más, si me gusta mucho pero no sé, a veces uno dice que hay que sacar unas fotos de donde anda uno, qué hay en la ciudad o de los viajes en el avión o en el camión tan siquiera pero no hay ninguna foto para recuerdos, viajo así pero no tengo cómo tomar la foto"

¿Usted viaja sola o alguien la acompaña? "Pues a veces viajo sola y a veces vamos compañeras de aquí de Querétaro y ya así voy más tranquila"

¿Qué país le sorprendió más? "Yo creo que en Perú, porque ya es un lugar fuera de nuestro país, es otro lugar con otras personas pero también hay personas indígenas como nosotras acá, se visten como nosotros hasta me recordó personas de acá de mi comunidad, cómo se visten"

Actualmente ¿qué sigue haciendo? "Pues todavía me invitan a conferencias, a veces hay tiempo y a veces no pero cuando estoy disponible si me voy porque si me ha gustado mucho platicar ya sea con los estudiantes o con las persona mayores, me ha gustado intercambiar y compartir, me ha gustado mucho"

Sabemos que tiene una asociación civil llamada Fotzi Ñahño ¿todavía continúa con esa asociación, cuál era la finalidad de ésta? "Pues ya tiene mucho que lo he dejado pero todavía tengo ahí el acta constitutiva yo creo que todavía puedo trabajar con eso, cuando fui nominada salía mucho y por eso el grupo se deshizo, las mujeres que formaban parte se fueron cada una para sus lados porque pues yo salía mucho a comunidades a dar las conferencias"

Señora Mace si alguien quisiera apoyarla ¿cómo podrían apoyarla y en dónde? "Mi comunidad es allá en El Bothé San Idelfonso y pues yo creo que sí hay mujeres que todavía quieren trabajar pero no hay recurso, teníamos la siembra del hongo zeta, de jitomate, invernaderos, nos dieron ese recurso para hacer eso"

Ya como último quisiéramos que nos diera un mensaje para todos los alumnos de Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro y para todos los lectores de la revista ¿qué les quiere decir señora Mace? "Pues especialmente para ustedes que dan la terapia que sean buenos, respetuosos con las personas para que también a ellas les guste participar y así los van a buscar a ustedes, porque si uno ve que son buenas gentes sabemos que los podemos buscar, es como los doctores cuando es un buen doctor a uno le da gusto y les damos las gracias pero hay doctores que también nos regañan y ya no nos dan ganas de ir con él y mejor cambiamos de doctor"

Muchas gracias señora Mace le agradecemos la entrevista, siga adelante la vemos muy bien y hay que seguir defendiendo los derechos de la mujer y de la mujer indígena

"Sí, indígena y no indígena porque a veces todos tenemos problemas y situaciones así, el mensaje es para todas las mujeres"

TEJIENDO Redes

Facebook:
Encuentra a tus amigos, famiiares e incluso artistas favoritos y comparte con ellos tus videos, fotografías, pensamientos, etc.

Twitter:
Comparte aquí tus pensamientos, frases, citas, etc. en textos breves de 280 carácteres que se conocen como "Tweets" . Es la red social donde se comparten noticias más rápidamente.

Instagram:
Aquí puedes compartir tus fotografías y videos, además, ver los de tus amigos y comentarles. Es la red social favorita de los fotógrafos.

Tik tok
Es una de las redes sociales más nuevas, en ella puedes compartir videos cortos que van desde los 3 a los 60 segundos. Aquí también suelen hacerse retos de bailes, cantos, saltos y demás.

Cazando OFERTAS

Aquí encontrarás recomendaciones de restaurantes, tiendas, etc. en donde obtendrás descuentos con tan solo presentar tu credencial del INAPAM.

Comida

Restaurante "El caserío" 20%
Avenida Constituyentes No. 101 Pte. Colonia Casa Blanca.

Ristaurante Casa Nostra" 10%
Sucursal L Cimatario. Blvd. Circuito vial Centro Sur No. 94. Colinas del Cimatario.

Restaurante Piacere Italiano 10%
Paseo Constituyentes #1285 Int. AR 032. Colonia Centro.

Cremería la granjita 5%
Prolongación Pino Suárez No. 449. Loc. 2. Colonia Galindas. Residencial.

Transporte

Servicio de Transporte Público ESpecializado No. 038 10%
5 de mayo s/n. Colonia El Pueblito. C.P. 76060

Asesoría, servicios legales y contables

Alta Firma 15%
Boulevard Bernardo Quintana #524. Loc. 3 Colonia Arboledas.

Estrategias Legales y Abogados ASC 50%
Fray Eusebio Kino No. 76-A. Colonia Cimatario.

B&G Abogados A. C. 35%
Avenida Hidalgo #3. Plaza Hidalgo. Colonia El Pueblito.

Salud

Consultorio de Fisioterapia y Rehabilitación 40%
Hacienda Escolásticas. No. 1308 PB. Colonia Jardines de la Hacienda.

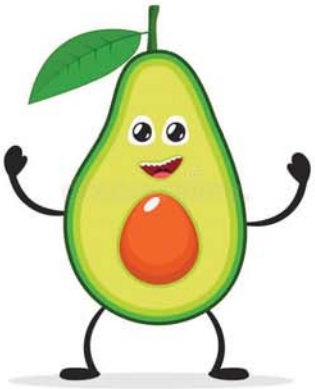
Óptica Río Blanco 30%
Madero #84 Pte. Colonia Centro. C.P. 76000

Dentista Dr. Marco Antonio Rodríguez Cervantes 15%
Morelos No. 36. Colonia Centro.

Farmacia Corregidora 25%
Hidalgo #2. Colonia Loc. El Pueblito. C.P. 76900

curiosidades de MEXICO

1 La celebración del día de muertos es más antigua que la llegada de los españoles, pues existen pruebas de su festejo en culturas como la mexica, maya, purépecha y totonaca.



2 Estos ingredientes de la gastronomía son originarios de México: Aguacate, amaranto, nopal, cacao, chile, jitomate, epazote, maíz entre muchos otros.

3 Entre los animales autóctonos se pueden encontrar: el conejo de los volcanes, xoloitzcuintle, ajolote, coralillo de balsas, tortuga de desierto y la serpiente de cascabel pigmea, por mencionar algunos

4 México ocupa el segundo lugar como es el país con más ciudadanos católicos, esto después de Brasil.

5

El creador de esta ensalada, fue un chef italiano que se mudó a la ciudad de Tijuana, su nombre era César Cardini , y es el creador de esta maravillosa ensalada en el año de 1924.

La primera imprenta del continente se utilizó en México, esto ocurrió en el año 1539.

6

7

El primer edificio que se construyo en México fue el "Palacio Virreinal" en el año 1526, hoy conocido como Palacio Nacional.

Cholula es sede de la pirámide más grande del mundo, contando con 400 metros cuadrados de base piramidal. La Gran Pirámide de Cholula, es un destino obligado si quieres visitar la ciudad.

8

9

Según los datos del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), en México existen 37266 sitios arqueológicos en México.

Día de m

**EL DÍA DE MUERTOS EN LA VISIÓN INDÍGENA IMPLICA EL RET
REGRESAN A CASA, AL MUNDO DE LOS VIVOS, PARA CONVIVIR
ALIMENTO QUE SE LES OFRECE EN LOS ALTARES PUESTOS EN SU**

ALTAR DE MUERTOS

ES LA SUMA DE LAS ANTIGUAS CREENCIAS MILENARIAS PREHISPÁNICAS Y LAS CATÓLICAS TRAÍDAS POR LOS ESPAÑOLES A MÉXICO EN EL SIGLO XVI.

NIVELES DEL ALTAR

ALTAR DE TRES NIVELES: EL PRIMER NIVEL REPRESENTA EL CIELO, EL SEGUNDO LA TIERRA Y EL TERCERO EL PURGATORIO.

ALTAR DE SIETE NIVELES: ES EL MÁS TRADICIONAL Y SIMBOLIZA LOS PASOS NECESARIOS PARA QUE EL DIFUNTO LLEGUE AL CIELO Y PUEDA DESCANSAR EN PAZ.

CALENDARIO

- **28 DE OCTUBRE:** DESIGNADO PARA LOS MUERTOS QUE FUERON ASESINADOS CON VIOLENCIA
- **30 Y 31 DE OCTUBRE:** DEDICADO A NIÑOS QUE MURIERON SIN HABER SIDO BAUTIZADOS
- **1 DE NOVIEMBRE:** DÍA DE TODOS LOS SANTOS, DEDICADO A NIÑOS Y A LOS QUE LLEVARON UNA VIDA EJEMPLAR
- **2 DE NOVIEMBRE:** DÍA DE LOS FIELES DIFUNTOS, DEDICADO A LOS ADULTOS

CRUZ

PARA EXPIAR SUS CULPAS PENDIENTES

PAN DE MUERTO

REPRESENTA LA GENEROSIDAD DE QUIEN LO RECIBE

VELAS

GUÍAN A LAS ALMAS PARA QUE PUEDAN LLEGAR A SUS ANTIGUOS LUGARES.

CALAVERITA DE AZÚCAR

ALUSIÓN A LA MUERTE SIEMPRE PRESENTE

XOLOITZCUINTLE

SIMBOLIZA AL DIOS XÓLOTL, ORIENTAR A LAS ÁNIMAS POR EL BUEN CAMINO DE REGRESO

muertos

ORNO TRANSITORIO DE LAS ÁNIMAS DE LOS DIFUNTOS, QUIENES
R CON LOS FAMILIARES Y PARA NUTRIRSE DE LA ESENCIA DEL
HONOR.

RETRATO DEL DIFUNTO
PARA OBTENER LA LIBERTAD DEL ALMA DEL DIFUNTO

SAL
SIRVE PARA QUE EL CUERPO NO SE CORROMPA, EN SU VIAJE DE IDA Y VUELTA

AGUA
REFLEJA LA PUREZA DEL ALMA Y MITIGA LA SED DE LAS ALMAS

COMIDA
PLATILLO FAVORITO DEL DIFUNTO

COPAL/INCIENSO
ALEJA A LOS MALOS ESPÍRITUS

FLORES
GUÍA EL CAMINO DE LAS ALMAS A LA OFRENDA

PAPEL PICADO
UNIÓN ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE

Bene-fi ios

- **Ejercicios de resistencia o aeróbicos:**
  20- 60 minutos
  Ejemplos: Caminar, danza/ aeróbic adaptado, natación/ ejercicios acuáticos, pedalear (bicicleta), remar, subir escaleras.

- **Fortalecimiento:**
  No debe ejercitar el mismo grupo muscular dos días seguidos.
  Cada uno de los ejercicios deben repetirse de entre 8- 15 veces (depende de su estado físico) y descansar aproximadamente 1 minuto.
  Se pueden realizar con o sin peso.

Miembro superior

Miembro inferior

Equilibrio

Cualquiera de los ejercicios de fortalecimiento de miembro inferior son también ejercicios de equilibrio.

Beneficios del ejercicio

Mejora la función cardio-respiratoria captando, transportando y entregando oxígeno a los tejidos.
Disminuye la presencia de enfermedades cardiovasculares y músculoesqueléticas.
Disminución de la grasa corporal.
Mejoría en la densidad ósea.
Mejoría en la utilización de glucosa.
Incrementa la movilidad articular.
Ejercicios de fuerza aumentan la masa muscular y detiene o revierte la sarcopenia (disminución de masa muscular).
Ejercicios de fuerza ayudan a la conservación de la autonomía y la realización de actividades de la vida diaria.
Aumento en la expectativa de vida, disminución de la mortalidad.
Mejoría en la capacidad funcional física.
Disminución de la ansiedad y la depresión.

Estiramientos

Después de haber realizado ejercicios de fortalecimiento y resistencia.
Mantener el estiramiento en esa posición durante 10 o 30 segundos, sin que produzca dolor.

"No huyo de un reto porque tenga miedo. Al contrario, corro hacia el reto porque la única forma de escapar al miedo es arrollarlo con tus pies."

Nadia Comaneci

Requerimientos

Agua

Debe ser limpia, fresca y no estancada
Aplicarla con una regadera que simule la lluvia
Regar evitando mojar las hojas, así evitaremos la aparición de enfermedades.
Regar de preferencia por la tarde o muy temprano en la mañana.
El agua de lluvia es lo mejor para regar nuestras plantas.

Cantidad promedio de agua para superficie de 1m2 de huerto:

1m2	1m2	10m2	Tinaco
Día	Semana	Semana	250 litros
4-5 litros	28-35 litros	280-350 m	

Espacio y sol

Ubicarlo dentro o cerca de casa.
Hacerlo de fácil acceso.
Con un mínimo de 5 horas de sol directo.
Orientarlo de preferencia al lado sur de las estructuras altas
Aprovechar paredes, bardas, ventanas, azoteas, etc.

Suelo o sustrato

Es el sitio de anclaje para las raíces, de donde obtienen nutrientes las plantas.
Las características ideales que debe tener para producción son:
Buena porosidad. Del 20-30% de aire, para mantener oxigenadas las raíces y propiciar el intercambio de gases.
Retención de humedad: Del 45% de una mezcla equilibrada entre arena, arcilla y limo. Tierra negra, fibra de coco, tezontle)
Fuente de nutrientes: Del 25% puede ser composta, humus de lombriz o estiércol.
Estar cubierto por una capa de acolchado. Restos de poda secas como pasto, hojas, ramas pequeñas o hasta cartón y papel rasgados en tiras.

¿Dónde cultivar?

Existen diversas opciones para cultivar, sin embargo en la ciudad debemos ser muy creativos para aprovechar el espacio y mejorar el terreno.

¡Te invitamos a incorporar muros y azoteas!

La principal división se hace entre camas de cultivo o contenedores:

Las camas de cultivo requieren de un espacio para hacer excavaciones y fuerza física suficiente para llevar el trabajo acabo.

Crea tus semilleros

Semilleros o almácigos: Los almácigos son recipientes rellenos de sustrato donde se siembran las semillas antes de pasarlas a su lugar definitivo. (La planta permanecerá en el semillero hasta que tenga un tamaño de 10-15 cm o lleve un mes en el semillero) Esto facilita cuidar de las plantulitas delicadas y así aseguramos una mayor supervivencia debido a que podemos controlar más condiciones que a la intemperie

Alguno semilleros se venden con forma de bandeja, pero puedes utilizar macetas pequeñas o fabricar tus propios semilleros con papel, periódico, tubos de cartón o hasta vasitos de plástico.

Lo más importante que nos permita retirar la planta con todas sus raíces.

Para rellenarse se requiere de sustrato especial para semilleros, muy suelto, nutritivo y que no se compacte. Sirve de mucho cernir la tierra antes de colocarla.

Macetas y contenedores

Camas de cultivo

Camas elevadas

Manos a la obra

Material:

Botella de plástico
Estambre
Marcador
Encendedor
Tijeras
Aguja

Procedimiento:

Marcar la botella por la mitad con ayuda de un plumón.

Cortar la botella por la línea marcada, con tijeras o cúter.

Con ayuda de una aguja y encendedor, realizar un orificio a la tapa y a parte superior de la botella.

Cortar trozos largos de estambre, después colocarlos en la tapa.

Colocar la tapa a la botella.

Acomodar las partes de la botella como se muestra en la imagen.

¡Listo! La maceta está lista para usarse, ahora puedes colocar la planta de tu preferencia.

Consejo: coloca agua en la parte inferior de la botella, trata de que los estambres están siempre mojados para un riego constante.

Crea tu propio cubrebocas

3 CAPAS, REVERSIBLE

1

Materiales:
fieltro y 2 telas
tijeras
hilo
2 tiras de 20 cm de resorte delgado

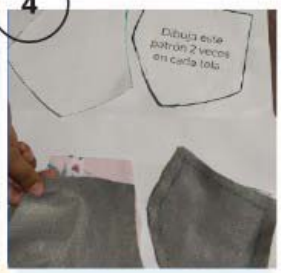
2

pasa el patrón a las 2 telas y al fieltro, procura poner un derecho y un revés

3

marca un margen de 1 cm en las piezas

4



coloca un par de piezas con el reves hacia arriba, y luego coloca las piezas de fieltro encima

5

coloca ambas piezas uniendolas por el derecho, haz lo mismo con las otras piezas de tela

6

Cose por la línea punteada (ver molde en blanco). Haz lo mismo con las otras piezas

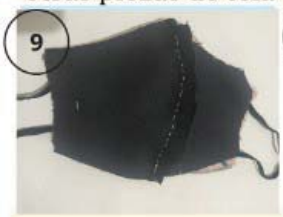
7

corta el sobrante, procura no cortar las costuras

8

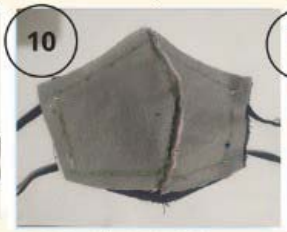
cose los resortes por el derecho del cubrebocas

9



coloca encima el otro par de tela, procura que queden ambos derechos unidos

10



cose el margen uniendo las 3 telas, procura no coser los laterales

11

Por uno de los laterales, da la vuelta al cubrebocas

12

cose los laterales

listo, tienes tu cubrebocas

13

Para más información consulta la siguiente liga
https://cutt.ly/7gGOOCR

MASCARILLAS DE TELA DE 3 CAPAS:

CON FILTRO INTERIOR

ADULTO