



Envejeciendo
con movimiento
DE VETSIN

uidando
el planeta

Navidad Ecológica

Alrededor
del mundo 

Nueva York: Una ciudad de película



Charla
con **TÉ**

Ruth Enriqueta De La Colina Méndez
Gustavo Juan Silva Lemoine

Actores Queretanos



Alebrijos: Color y Fantasía





“El movimiento es estar en conocimiento continuo.”

Envejeciendo con movimiento UEVETSI

Directorio

Directora editorial

MIM. Verónica Hernández Valle

Diseño

LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
EFT. Ana Esmeralda Fernández Quintero
EFT. Carinna Sigala Adame
EFT. Ana Paulina Pacheco Olvera
EFT. Ana Sofía Reséndiz Camacho
EFT. Isabel Garay Pérez
EFT. Yamín Ximenra Ramos Bermúdez

Colaboradores

M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas
LFT. Cecilia Orta Jurado
LFT. María Guadalupe Monroy Padilla
LFT. Fernando Martínez Duplán
LFT. Fernando Trejo Molina
M en C. Kenny Alejandra Ruiz García
Dra en C. Nadia Edith García Medina

Grupo colegiado

“Salud y envejecimiento en el ciclo vital del envejecimiento”

M.I.M Verónica Hernández Valle
M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas
MCRMH. Mayra Patricia González Hernández
LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga
Dra en IE. María Elena Salazar Vázquez
Med. Esp. José Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado
LFT. Lina Grizel Marín Robles
LFT. Fernando Martínez Duplán

Salud a los 100 Osteoartritis de rodilla	6
Caminando juntos ¿Cómo elegir el calzado?	8
Bene-fisios Ejercicios para personas con artrosis de rodilla	10
Activa-mente Dibujar y colorear ¿Cuál es el beneficioso?	12
Alimentación saludable Alimentación para articulaciones sanas	14
Remedios de la abuela Árnica, un remedio natural con propiedades medicinales	16
Al sazón del fisio Diviértete preparando las recetas que tenemos para ti	18
Manos a la obra Compresas frías	20
Escápate a... San Joaquín: Pueblo mágico	22
Charla con Té Con Ruth De La Colina y Gustavo Silva	24
Reviviendo experiencias Navidad	32
Tejiendo redes Smartwatch	34
Cazando ofertas Ofertas y promociones	35
Curiosidades de México Alebríjes	36
Alrededor del mundo Nueva York: Una ciudad de película	38
Al son de tus pies Música Nortea	40
Luces, cámara y acción Historia de la Gran Manzana	42
Letras de la memoria Leyenda Maya del Colibrí	43
Cuidando el planeta Recomendaciones para navidad	44
Servicios para ti	46

Estimados lectores;

Esta es la 9na. Edición de la revista “Envejeciendo con movimiento” UEUETSIN. Estamos terminando el año 2024 y, en esta edición, el arte tiene un papel relevante por lo que resulta adecuado iniciar con una frase como la del gran actor Charles Chaplin: “La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, llora y vive intensamente cada momento de tu vida”.

En esta edición encontraras en la portada a los actores Ruth de la Colina y Gustavo Silva. En la sección Charla con Té conocerás de ellos sus inicios, sus triunfos y sobre todo, su forma de ver la vida. Nos cuentan lo importante de tener siempre un propósito y que moverse es estar en busca de conocimiento constante.

En las secciones de Salud, encontraras información sobre la gonartrosis de rodilla. Te decimos qué alimentos consumir para tener articulaciones sanas. Te enseñamos ejercicios que te ayudarán a cuidar tus rodillas y te damos recomendaciones para elegir el mejor calzado que sea cómodo y seguro para ti. En la sección Activa tu Mente conocerás los beneficios de dibujar y colorear para mejorar tus habilidades cognitivas.

En las secciones de Cultura encontraras información sobre los alebrijes color y fantasía de nuestro país. Conocerás sobre el estilo musical norteño y en la sección Alrededor del Mundo hablaremos sobre la ciudad de Nueva York, una ciudad de película. En la sección cuidando el planeta te decimos como tener una navidad ecológica ya que durante estas fechas aumentan los desechos que generamos, por lo que te invitamos a sumarte a esta iniciativa.

En las secciones Informativas encontraras fotos navideñas para recordar. Conocerás los beneficios de la árnica. Te enseñamos como hacer una compresa fría que siempre te será útil en casos de inflamación aguda. Te invitamos a visitar San Joaquín, un pueblo mágico de Querétaro. Te enseñamos a programar tu SmartWatch y además, encontraras recetas saludables, ofertas y servicios.

Esta revista busca promover una visión positiva del envejecimiento y por ello reconocemos a la Enfermera Isabel Callejas García quien a sus 72 años trabaja de manera entusiasta en la Facultad de Enfermería.

Tod@s los que trabajamos en la edición de esta revista les deseamos unas felices fiestas en compañía de sus seres queridos y un próspero año 2025.

¡Nos vemos en una próxima edición!

Gracias.

Atentamente:
M.I.M. Verónica Hernández Valle
Directora editorial





Fisioterapia UAQ | Prácticas geriátricas
2024-2



Colaboradores
2024-2

M.I.M. Verónica Hernández Valle
M.I.M. María Eustola Pedroza Vargas
LFT. Cecilia Orta Jurado
LFT. Kenny Alejandra Ruiz García
LFT. Guadalupe Monroy Padilla
LFT. Fernando Trejo Molina
LFT. Fernando Martínez Duplan
LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista



Equipo de diseño
2024-2

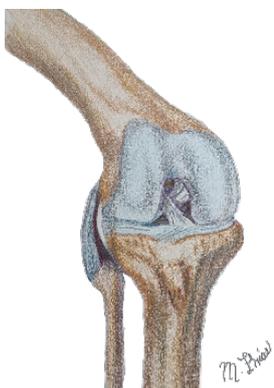
MIM. Verónica Hernández Valle
LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
EFT. Ana Esmeralda Fernández Quintero
EFT. Carinna Sigala Adame
EFT. Ana Paulina Pacheco Olvera
EFT. Ana Sofía Reséndiz Camacho
EFT. Isabel Garay Pérez
EFT. Yamín Ximenra Ramos Bermúdez

Osteoartrosis de la rodilla

Elaborado por:

Med. Esp. José Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado

La rodilla es la articulación más grande de todo el cuerpo. Entre los huesos que forman la articulación se encuentra el cartílago que protege al hueso, favoreciendo a su vez el deslizamiento entre un hueso y otro para que no existan roces durante el movimiento.



La articulación está envuelta en una cápsula formada de tejido fibroso que separa el interior del exterior de la articulación. Se estabiliza

con los ligamentos y mejora la congruencia de los huesos con dos meniscos, formados de cartílago fibroso.

¿Qué es la osteoartrosis de la rodilla o gonartrosis?

Es la degeneración de la articulación a causa de la pérdida de cartílago la cual se acompaña de inflamación. Es la patología del sistema músculo-esquelético más frecuente en adultos en todo el mundo, siendo la causa más común de discapacidad en personas mayores.

¿Qué lo causa?

Es multifactorial.

Puede estar asociada a la alineación de la rodilla, lesiones sufridas en el pasado principalmente las fracturas, lesiones de meniscos y ligamentos, y factores metabólicos

causados por una mala dieta.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se realiza por una revisión clínica adecuada, radiografía y en algunas ocasiones resonancia magnética nuclear.

Síntomas

Dolor crónico de rodilla que aumenta al iniciar movimientos o actividades. Rigidez de la rodilla y limitación del movimiento. Derrame articular y crepitación (sonidos identificados por el mismo paciente como tronidos, crujidos o rechinidos).



¿Cómo se trata?

Lo primero es entender que no existe ningún tratamiento conservador que pueda detener la progresión de la

enfermedad o restaurar el cartílago articular perdido. Por lo que la cirugía es la mejor opción. Sin embargo, el tratamiento inicialmente está encaminado a mejorar la movilidad, así como tratar de disminuir la inflamación y el dolor, a esto se le conoce como tratamiento conservador que incluye el tratamiento fisioterapéutico, farmacéutico y otros.

¿Qué recomendaciones y cuidados se pueden tener?

Mantener un peso saludable; una dieta equilibrada y nutritiva aportará los nutrientes necesarios para tener articulaciones sanas. Actividad física: El fisioterapeuta recomendará el mejor manejo en cada caso en particular. Se recomienda no hincarse durante largos periodos, evitar estar en cuclillas y levantar objetos pesados. Disminuir al máximo la carga sobre las rodillas, como subir y bajar escaleras. Usar zapatos cómodos y evitar andar descalzo. Acudir con el especialista, un médico ortopedista es lo recomendado.

CAMINANDO. JUNTOS

¿Cómo elegir el calzado?

Elaborado por:

LFT. María Guadalupe Monroy Padilla

EFT. Avila Guillén Guadalupe Monserrat

EFT. Martínez Licea Elizabeth

EFT. Berber Delgado Fátima Andrea



El calzado adecuado es un componente esencial para mantener la movilidad, la independencia y la calidad de vida en el adulto mayor. En esta etapa de la vida, los pies suelen experimentar cambios fisiológicos como pérdida de grasa plantar, rigidez articular y deformidades que pueden generar molestias y aumentar el riesgo de caídas.

Un buen calzado debe tener:

- Peso ligero
- Facilidad de uso
- Tacón bajo y ancho
- Suela antideslizante
- Ajuste y talla correcta
- Plantillas y soporte interno
- Materiales transpirables y suaves



CALZADO APROPIADO



CALZADO INAPROPIADO

¡Importante!

Los podólogos son una guía esencial para escoger un calzado adecuado.

Ir a revisiones frecuentes, garantizará una mejor salud en los pies

¿Qué beneficios hay?

***Cuidado de los pies:** Los adultos mayores suelen ser más propensos a sufrir ampollas, callosidades e incluso úlceras. Un calzado cómodo con un diseño ergonómico, protege la piel y evita la formación de lesiones.

***Independencia Funcional:** La comodidad al caminar, fomenta la participación en actividades cotidianas y sociales, manteniendo la autonomía del adulto mayor.

***Prevención de lesiones y caídas:** Un calzado con suela antideslizante y tacón bajo mejora el soporte al caminar, manteniendo el equilibrio y la estabilidad.



***Alivio del dolor articular:** El calzado adecuado puede redistribuir la carga y reducir la presión sobre las articulaciones, aliviando el dolor asociado a condiciones comunes como artrosis, fascitis plantar o juanetes.

***Mejora de la circulación:** Zapatos que no compriman excesivamente favorecen la circulación sanguínea en los pies, previniendo problemas como hinchazón o aparición de varices.

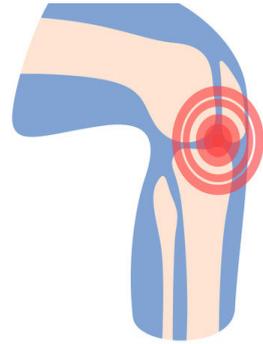
***Bienestar Psicológico:** Al sentirse cómodos y seguros al caminar, los adultos mayores ganan confianza en sus movimientos, reduciendo la ansiedad o el miedo a las caídas.

Bene-ficios

Elaborado por:
Mtra. Mayra Patricia González
LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista

Ejercicios para personas con Artrosis de rodilla

La artrosis de rodilla, también conocida como gonartrosis, es una de las principales causas de dolor e incapacidad funcional de las personas adultas mayores. El dolor que esta condición provoca, genera miedo a moverse. Sin embargo, existen estudios suficientes para afirmar que el ejercicio suave o moderado es efectivo en el manejo del dolor y la movilidad, además de mejorar la calidad de vida de personas con esta condición.



Algunas recomendaciones incluyen Tai-chi, natación y uso de bicicleta libre o estática. Así mismo, realizar ejercicios en casa, incrementa la fuerza de los músculos, lo cual reduce la carga y estrés directo sobre la articulación, mejorando la estabilidad de la rodilla y la confianza de la persona. A continuación, te recomendamos algunos ejercicios que podrían

Ejercicio 1

Colócate frente a un escalón de máximo 20cm de altura. Sube primero el pie derecho, luego el izquierdo. Baja de espaldas primero el pie derecho y luego el izquierdo. Realízalo 10 veces y luego cambia, es decir, inicia subiendo primero el pie izquierdo.



Ejercicio 2

Sentado frente a una mesa, con los pies bien apoyados sobre el piso y separados a la altura de las caderas. Levántate 10 veces sujetándote de la mesa. A la hora de sentarte realízalo lentamente. Si no genera dolor, puedes realizarlo sin apoyo de la mesa.



Ejercicio 3

Párate sobre el pie derecho. Con el pie izquierdo realiza 10 círculos en el aire sin tocar el piso. Luego cambia de pie. Por seguridad colócate cerca de una mesa o pared y sujétate si es necesario. Además de círculos, también puedes llevar el pie hacia delante y atrás en el aire o hacia los lados.



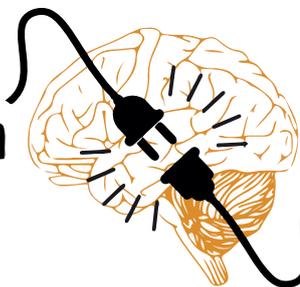
Ejercicio 4

Acostado boca abajo, coloca un rollo de papel arriba de los tobillos. Sin dejar que se caiga, dobla las rodillas como si quisieras que el papel llegará a los glúteos, luego estira las rodillas lentamente hasta tocar la cama. Más adelante puedes colocar polainas de 1/2kg o 1kg para progresar el ejercicio.



Dosificación: De cada ejercicio, realiza 2 series de 10 repeticiones 3 veces a la semana. En caso de presentar dolor o "cojeo" al caminar, reduce el número de repeticiones o consulta a un profesional.

Activa



mente

Dibujar y colorear ¿Cuál es el beneficio?

Elaborado por: Dra. Nadia Edith García Medina
LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga

Dibujar es una herramienta al alcance de todos, y lo mejor es que ayuda a tu cerebro a mejorar la memoria y la atención, además aumenta la creatividad, favorece la expresión emocional y combate el estrés provocando relajación.



Cuando hacemos un trazo nuestros ojos y manos se mueven, y áreas del cerebro como la corteza visual y corteza motora se activan, aumentando nuestra atención en la tarea de dibujar, lo que provoca el aumento de retención de información, y genera un orden de ideas que finalmente llevan a un estado de satisfacción y calma, algo parecido a la meditación, pues la mente deja de tener percepción del tiempo y pensamientos que suelen inquietarnos. También aumenta la liberación de un neurotransmisor llamado Dopamina u hormona de la felicidad, por lo que de manera generalizada dibujar provoca un estado de bienestar.

Colorear o pintar, también estimula al cerebro. Por ejemplo, cuando intentas “no salirte de la raya” aumenta tu concentración y se activan procesos cognitivos.

Algunos expertos lo consideran una terapia muscular, debido a que combina movimiento de manos, y dedos aplicando un poco de fuerza. Por otra parte, cuando elegimos colores brillantes o vivos, estos activan zonas del cerebro relacionadas con las emociones provocando el aumento de dopamina y por lo tanto, esto nos hace sentir más felices y mejora nuestra autoestima.

Dibujar y colorear o pintar, está ampliamente recomendado en todas las etapas de nuestra vida porque ayuda a estimular al cerebro en distintas funciones, y practicarlas nos ayuda a prevenir enfermedades como la pérdida de la memoria, debilidad muscular, depresión, entre otras.

Finalmente, cuando dibujamos y coloreamos, dejamos una huella personal y mantenemos muchas capacidades que resultan beneficiosas para nuestra salud.

En el siguiente QR encontraras algunas actividades guiadas para colorear y dibujar.



Alimentación para articulaciones

sanas

Elaborado por: Dra. en IE. María Elena Salazar Vázquez

Las articulaciones son las uniones entre dos o más huesos y en nuestro cuerpo hay muchos tipos de ellas, algunas no son movibles como las localizadas en el cráneo, pero otras nos permiten el movimiento como la que tenemos en el hombro que nos deja hacer rotaciones, otras sólo realizan movimientos en bisagra como las de la rodilla, los dedos de la mano y los dedos del pie que permiten la flexión y la extensión. Además de conformarse de hueso también son constituidas por cartílagos, membranas, ligamentos y cápsulas que contienen un líquido llamado sinovial el cual alimenta al cartílago y reduce la fricción entre los huesos facilitando el movimiento.

Para conservar nuestras articulaciones en buen estado de salud uno de los factores a considerar es la forma en como nos alimentamos, la dieta proporciona nutrientes que actúan como sus protectores, es decir, ingerir alimentos que nos aporten proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) como el omega 3 tienen un efecto protector contra el daño de los tejidos que constituyen a las articulaciones y suprimen la inflamación en ellas.



De forma general existen consideraciones dietéticas importantes que ayudan a mantener o mejorar la salud de las articulaciones. estas son:

Nutrimiento	Alimento en el que se encuentran	Consideraciones para su consumo
AGPI omega 3	Pescados de agua fría como el atún, sardina, bonito, caballa, salmón y achoveta	2 a 3 veces a la semana
Antioxidantes	Frutas y verduras	Aportan vitaminas y minerales. Todos los días de preferencia en cada tiempo de comida
Acidos grasos monoinsaturados (AGMI)	Aceite de oliva, nueces, semillas de calabaza, linaza, chía	Preferir la preparación de los alimentos con aceites y no con grasas
Proteína	Carnes, leguminosas y cereales integrales	Preferir el consumo de pescado y pollo sobre el de las carnes rojas, limitar el consumo de los cereales refinados

Hay alimentos como el gluten (contenido en alimentos donde su ingrediente es el trigo) las carnes rojas, papas, pepinos, berenjena, tomates y pimientos, entre otros, de los cuales se sospecha que pudieran contribuir a la inflamación de las articulaciones, sobre todo en aquellas personas que tienen enfermedades reumáticas, es recomendable evitar su consumo, con el propósito de asegurar si estos alimentos, actúen como un factor de riesgo inflamatorio, ya que no siempre es así.

Con la intención de evitar riesgos que contribuyan al pronto deterioro de las articulaciones, la alimentación es un factor importante para prevenir y mantenerlas sanas. Un tipo de dieta antiinflamatoria resulta útil, de este modo hay que consumir alimentos frescos, reducir al mínimo los alimentos procesados, la comida rápida y los azúcares, consumir frutas y verduras, consumir pollo y pescado, leguminosas, oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates), preparar los alimentos con aceites (aceite de oliva) y no con grasas.

El Árnica

Un remedio natural con propiedades medicinales

Elaborado por:

LFT. Cecilia Orta Jurado

EFT. Carol Silva

EFT. Fernanda Castro

EFT. Jocelyn Bello

El "**Árnica Montana**", es una planta medicinal perteneciente a la familia *Asteraceae*. Es conocida por sus propiedades curativas y ha sido utilizada durante siglos en la medicina tradicional.

Historia y usos tradicionales

Su uso medicinal remonta a la antigüedad, y fue utilizada principalmente en Europa Central. Se empleaba para tratar heridas, inflamación, contusiones y dolores musculares. En el siglo XVI, fue descrita por médicos como un remedio efectivo para el dolor y las lesiones traumáticas, debido a sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antisépticas.

Temporada de cultivo

El Árnica se cultiva principalmente en zonas montañosas y de gran altitud, de preferencia en suelos ácidos y arenosos. Florece desde finales de la primavera hasta el verano, con su punto álgido de floración entre los meses de junio y agosto.

Requiere de mucha luz solar y un riego controlado, ya que no soporta el encharcamiento.



Usos Actualizados en Medicina

En la actualidad, el árnica montana se sigue utilizando en el ámbito de la medicina natural para el alivio del dolor muscular, enfermedades reumatológicas y para contusiones o hematomas.

Sus extractos se encuentran en pomadas, cremas y ungüentos destinados al alivio del dolor y la inflamación, además se puede encontrar en forma de tinturas, aceites o infusiones las cuales cuentan con una solución más concentrada.



Contraindicaciones y Riesgos

A pesar de sus muchas propiedades y beneficios, el árnica montana debe ser utilizada con precaución.

La planta contiene compuestos tóxicos como *la helenalina*, por lo que su ingesta directa no es recomendable ya que puede provocar síntomas graves, como vómitos y diarrea.

No debe aplicarse en heridas abiertas o en piel dañada, ya que puede empeorar la inflamación o causar irritación.

No se recomienda usarlo durante el embarazo o la lactancia por su posible toxicidad.



¡Importante!

Aunque el árnica tiene una gran variedad de beneficios, debe de utilizarse de manera responsable y segura, por lo que recomendamos consultar a un profesional de salud antes de utilizarla.

AL SAZÓN

DE FISIÓ

Elaborado por:

LFT. Cecilia Orta Jurado

EFT. Alejandra Yaret López Guzmán

EFT. Angel Pérez González

En esta edición, te enseñamos a preparar unos deliciosos chiles anchos rellenos y unos exquisitos muffins de plátano con almendra para que te luzcas en estas reuniones decembrinas.

Chiles anchos rellenos

mezcla anterior y freírlos con un poco aceite.

Ingredientes

6 chiles anchos.

1 queso panela chico.

3 huevos.

Cantidad suficiente de aceite de oliva.

Procedimiento

1. Limpiar y desvenar los chiles.
2. Rellenar los chiles con el queso panela, al gusto.
3. Separar las claras y yemas.
4. Batir las claras hasta punto de turrón y, al final, agregar una por una las yemas e incorporar de forma envolvente, hasta que sea una mezcla uniforme.
5. Capear los chiles con la



Consejos

Puedes acompañarlos con arroz y servirlos en caldillo de jitomate. Si quieres una versión baja en grasa, puedes omitir el capeado.

Muffins de plátano con almendra

Ingredientes

2 plátanos maduros.
1/2 taza de harina de almendra.
1/4 de taza de harina de coco.
2 huevos.
1 cda. de polvo de hornear.
1 cda. de canela en polvo.
1 cda. de esencia de vainilla.
Edulcorante apto para personas con diabetes, como stevia o eritritol (opcional).
1/4 taza de leche de almendra sin azúcar u otra leche vegetal.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F) y coloca moldes de papel en un molde para muffins.
2. En un tazón grande, machaca los plátanos maduros con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré suave.
3. Añade los huevos, la leche de almendra, y la vainilla al puré de plátano. Mezcla bien hasta integrar.
4. Agrega la harina de almendra, la harina de coco, el polvo de hornear y edul-

corante (opcional) a la mezcla de plátano. Remueve hasta obtener una masa homogénea.

5. Vierte la mezcla en el molde para muffins, llénalos aproximadamente a 3/4 de su capacidad.

6. Coloca los muffins en el horno y cocina durante 20 a 25 minutos, o hasta que estén dorados y al insertar un palillo en el centro salga limpio.

7. Retira los muffins del horno, déjalos enfriar, ¡y disfruta!



Consejos

Estos muffins son ricos en fibra y grasas saludables, lo que los convierte en una excelente opción para personas con diabetes o que requieran alimentos con bajo índice glucémico. Puedes añadir nueces picadas o semillas de chía para un toque extra de textura y nutrición.

MANOS A LA OBRA

Compresas frías

Elaborado por:

M. C.NM. Kenny Alejandra Ruiz García, EFT. Montserrat Molina Núñez, EFT. Yaritza Reséndiz Ávila, EFT. Isabel Garay Pérez

Las compresas frías son una herramienta sencilla pero efectiva que puede ofrecer múltiples beneficios en el cuidado de la salud, como alivio del dolor y la reducción de la inflamación. Son especialmente útiles tras caídas, golpes, esguinces u otras lesiones deportivas. Además, pueden ser beneficiosas para aquellas personas que sufren de artritis reumatoide debido a que el frío puede proporcionar un alivio temporal del dolor y la rigidez en las articulaciones.

Materiales:



Indicaciones:

La piel se debe revisar constantemente, se deberá suspender su uso en caso de palidez o coloración azulada de la piel. Por otra parte, será normal que después de aplicar frío la piel esté de color rojo o rosa oscuro.

El uso no deberá de sobrepasar los 15 minutos de aplicación, no ponerse directamente sobre heridas abiertas. En caso de continuar con inflamación y/o dolor por más de 3 días, consulte a su médico o fisioterapeuta.

Procedimiento:



1

Selecciona 2 partes de agua por cada unidad de alcohol que desees utilizar. Por ejemplo, si vas a usar 2 tazas de agua, tendrás que agregar una de alcohol. Debes tener en cuenta la capacidad de la bolsa que elegiste.



2

Mezcla el agua con el alcohol en el recipiente. El alcohol evitará que el agua se congele por completo.



3

Vierte la mezcla en la bolsa con lentitud para no salpicar. Elige una del tamaño adecuado para la compresa que quieras crear.



4

Elimina todo exceso de aire. Usa las manos para presionar la bolsa y expulsar el aire antes de cerrarla. Si tienes una selladora de vacío, podrás usarla para este fin.



5

Refrigera la bolsa al menos durante 12 horas.

¡Ahora podrás usar la compresa para aplicar frío en el área de tu cuerpo que lo requiera! ¡Manos a la obra!

Escápate a



Elaborado por:

EFT. Anilú Camacho Soler

EFT. Nadia Valeria Flores Viveros

EFT. Saúl Isaac Gutiérrez Ramírez

M.C.NM. Kenny Alejandra Ruíz García

¡Descubre un rincón encantador!



SAN JOAQUÍN

PUEBLO MÁGICO

Ubicado en el corazón de la Sierra Madre, región norte del Estado de Querétaro, se encuentra el Municipio de San Joaquín. Bello lugar que colinda con los municipios de Pinal de Amoles, Jalpan de Serra y Cadereyta de Montes.

Al rodearse de grandes montañas y zonas boscosas, le ofrece a sus turistas un clima fresco y agradable.

Además, de albergar dentro de su gran extensión un pintoresco pueblo donde se encuentran maravillas naturales, culturales y gastronómicas que le han permitido ganarse el título de "Pueblo mágico".



Un paraíso natural...

A solo 5 minutos de la cabecera municipal se encuentran las "Grutas de los Herrera", donde los turistas pueden descender más de 30 metros mientras contemplan estalactitas y estalagmitas, toda una belleza natural.



Pero, si explorar bajo tierra no es lo tuyo, al norte del estado se encuentra la zona arqueológica "Las Ranas", importante centro ceremonial chichimeca que ofrece una vista panorámica que te dejará sin aliento.



Una comunidad tradicional

San Joaquín también es conocido por su rica herencia cultural. Dentro de sus tradiciones más destacadas se encuentran las festividades religiosas en honor a la Virgen de la Asunción y San Joaquín. Además, de su famoso concurso nacional anual de huapango que le ha concedido ser nombrado como "La Casa del Huapango".



Además, su exquisita gastronomía donde platillos típicos como mole o tamales surgen de recetas que han trascendido por generaciones; al igual que su artesanía local, que incluye textiles y cerámica, donde se reflejan tradiciones que han perdurado a lo largo de los años.

Este hermoso destino turístico mantiene vivas sus tradiciones. Ofrece a los visitantes poder disfrutar de sus actividades al aire libre y empaparse de su rica herencia cultural.

¡Visita San Joaquín y sumergéte en una experiencia única!





Charla con TÉ

Elaborado por: MIM. Verónica Hernández Valle

EFT. Arely Marlene Barrera Pérez

EFT. Jesús Antonio Calixto Rojas

EFT. Jocabed Lehem Cruz Ordoñez

EFT. Karina Grisel Serrano Huerta

En charla con Te hoy conversaremos con dos magníficos actores; Ruth De La Colina actriz y escritora y Gustavo Silva escritor, actor y director.

Mi gusto inicio cuando estaba en el colegio de ciencias y humanidades me invitaron a participar en una obra de teatro y después de eso descubrí que esto era mi pasión.

¿Cuándo nace este gusto por la actuación y desde cuándo lo haces?

Ruth: Tenía 3 años de edad, me llevaban por primera vez al circo y cuando vi al circo entré en shock, fue algo muy fuerte para mí y decía "esta es mi casa esta es mi casa" y desde entonces siempre jugué al teatro siempre quise ser maestra y gracias a Dios hice las dos cosas soy maestra y actriz. Soy actriz desde hace 42 años.



Gustavo: Yo el 8 de octubre cumplo 50 años como actor.

¿Cuál ha sido la satisfacción más importante que les ha dejado estar en el teatro?

Ruth: El autoconocimiento, cuando te das cuenta que tienes muchas experiencias en la vida, muchas situaciones tanto dolorosas, amargas, tristes, pero las dejas pasar sin parar y decir "a ver de todo esto que he vivido ¿qué me duele? ¿que ya no quiero tener?, ¿que ya no quiero sentir? y de todo esto ¿qué valoro más?, y empieza el gran camino para sentirte bien, hay que hacer esa reflexión y darnos cuenta de que cada biografía es importante, cada ser humano que está en la tierra, tiene la valiosísima oportunidad de saber que su vida es única y muy valiosa.

Gustavo: Fue el momento en que salí por primera vez a escena y entonces de repente siendo la presencia de lo que yo le llamo el monstruo de los mil ojos "el público" y entonces de repente siento esa presencia y empiezo a fluir y entonces dije "de aquí". Fue el momento en que yo dije esto es lo mío, y cada

vez que salgo al escenario aún hoy en día estoy temblando, pero una vez que salgo lo disfruto maravillosamente. Aprendí a decirle Sí a la vida y he explorado varios aspectos del teatro actuar, escribir, enseñar y dirigir y ahora incluso en el cine.

¿Cómo ha sido vivir en Querétaro?

Ruth: Querétaro tiene una palabra "tao", es camino, y nosotros desde que llegamos sentimos un aprecio enorme, cuando tú llegas a vivir a un lugar nuevo la gente siente miedo, bastante desconfianza, ¿quién eres?, ¿a qué vienes?, pero yo siempre sentí que Querétaro era un lugar maravilloso y poco a poco me he encontrado gente maravillosa, entonces siento que en este camino he descubierto toda una vida, académica, emocional, de amistad, de conocimiento. Me sentí bendecida; así que "Querétaro gracias"

Gustavo: Yo le llamo mi segunda ciudad y me siento Queretano.

“Es muy importante tener propósito”

¿Cómo ha sido el encuentro con las generaciones más jóvenes?

Ruth: Siempre he tenido muy buena relación con los seres humanos y especialmente con los adolescentes, es una etapa en la que la curiosidad del ser humano está a flor de piel, entonces todo es importante, todo es interesante y también pasan por sus etapas donde no quieren nada y tienen subidas y bajadas. Lo importante es estar en la vida y en la vida con los que están. Yo aprendí que la vida es un movimiento constante.

Gustavo: Yo tengo la teoría de que cuando se tiene vocación de maestro uno es el mejor maestro en la etapa que más disfruto y para mí lo mejor fue la preparatoria. Disfrute mucho dar clases en el CEDART crecí con mis estudiantes.

“Yo aprendí que la vida es un movimiento constante.”

¿Cómo están viviendo esta etapa de su vida?

Ruth: Hace 5 años que nos jubilamos. Cuando estás 100% en lo que te gusta y es estar como un pez en el agua, y que de pronto te dicen que ya te vas a salir del agua, sientes que te vas a morir pero igual ya te tienes que salir; entonces, como que siento que para mí realmente no existe la tercera edad, siento es que la vida es un continuo de experiencias, de situaciones, de deseos, de sueños, frustraciones, dolor, pero todo eso es continuo.



Gustavo: En mi caso conocí un mantra: “Es muy importante tener propósito” Cuando tú te jubilas pones un freno o sea pones un freno a la actividad que venías haciendo, si en ese momento tú te frenas ¿qué va a pasar? se te van a venir encima las cargas qué llevas, cargas emocionales, pero si tú has limpiado tus cargas. Sacas de tu mochila las cosas que no necesitas y eso hace tu camino más ligero.



¿Qué es para ustedes estar en movimiento?

Ruth: Creo que eso es muy valioso, que el movimiento es interno y externo y también es muy importante ser

observador de nosotros mismos, todas las terapias te enseñan que debes verte a ti misma. Cuando eres el observador ya te sientes más fuerte, y yo estoy convencida que no somos seres buscando a Dios, somos parte de Dios experimentando ser seres humanos, o sea estoy convencida que somos seres de luz, seres divinos.

Gustavo: En mi caso un día dije “es que todo se muere”. Ya lo decían los mayas, que la vida es movimiento, entonces yo dije, si todo se está moviendo, el único que a veces creen o lo que no se mueve es el pensamiento o se detiene. Entonces yo dije, no, no, no, hay que moverse, y moverse con sentido, entonces para mí el movimiento es como dice Ruth interno y externo, y es que hay que mover también las emociones, y empieza a ver tus pensamientos, porque las acciones forman bucles energéticos y forman hábitos. Entonces moverse es estar en conocimiento continuo.

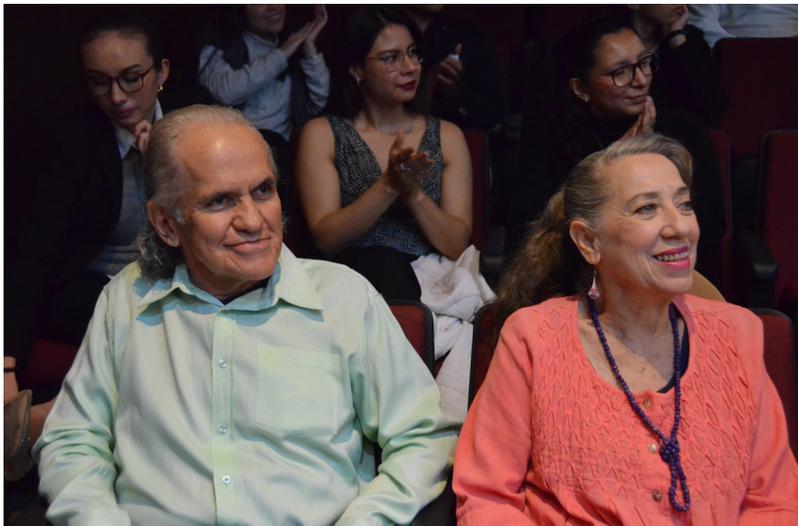
“Moverse es estar en conocimiento continuo”

¿Qué mensaje le dirían a las personas mayores sobre lo que han reflexionado de su vida?

Ruth: Yo les diría que es muy emocionante abrir el equipaje que traemos y empezar a ver me está lastimando, que no necesito y la vida es un camino muy interesante "mientras respiras tiene todo", mientras respiras te puedes volver a enamorar, puedes reconstruir tu cuerpo, puedes rehacer la vida que siempre has querido. Invito a la gente a que se dé cuenta de que cuando decimos "ya para qué" estaríamos negando toda nuestra exis-

tencia que es muy valiosa. Los animo a que revisen su equipaje y que se avienten a hacer lo que quieran hacer.

Gustavo: Yo diría que el cambio es hoy, o sea no hay que esperar, se puede cambiar hoy. Hoy no es mañana, no es pasado. La posibilidad de que me vaya bien, eso se llama recordar el futuro, ahora se habla de eso, recordar el futuro porque normalmente recordamos el pasado, cuando recordamos el pasado, aparecen los síntomas que están asociados con el pasado, entonces hay que empezar a construir un





futuro hipotético, que puede parecer al principio un sueño pero poco a poco se empieza a hacer verdad en la medida que recuerdo el futuro, porque el futuro no está atado con nada. Yo les recomendaría “Tomen té” el mejor té es: obsérvaTE, miraTE, escúchaTE, ámaTE, compárteTE.

“Mientras respires tiene todo”, mientras respiras te puedes volver a enamorar.

Para concluir esta entrevista que mensaje pueden darle a nuestros lectores.

Ruth: Gracias a cada uno de ustedes, porque son pulmones, es un enlace espiritual maravilloso, porque

nos estamos uniendo, en una red que es de salud, que es de comunidad, que es de posibilidad, entonces muchas gracias a cada uno de ustedes, y también gracias a “expresarte” que nos abrieron el espacio. Por último decir que hay estudios neurológicos que han demostrado que el cerebro es súper flexible e investigadores señalan que el ADN se cambia, no solo el cerebro, el ADN, la genética, se llama epigenética, porque hay gente que dice “los genes son inamovibles”, pues no, ya han demostrado que todo en nuestro cuerpo es transmutable, entonces pues hay que echarnos el clavado a experimentar cosas nuevas que nos hagan felices y a ver qué nos pasa, seguro algo muy bueno. Muchas gracias.

“Hay que echarnos un clavado a experimentar cosas nuevas”

Gustavo: Agradezco a ustedes que nos invitaron, quiero decir algo que me dijo un amigo: “Gustavo la peor traición es la que te haces a ti mismo”, entonces nunca

se traicionen a ustedes mismos, y si ya se traicionaron, es tiempo de reconstruirse, hay que escucharse es muy importante escucharse. En los hemisferios del cerebro está el habla y también la escucha, eso quiere decir que hay que escucharse, hay que hablarse y escucharse, que ahí está el secreto, empezar a eso y confiar, en que uno puede encontrar los caminos, siempre están, lo que pasa es que a veces no los vemos porque nos metemos en el bucle de estarnos chicoteando y chicoteando, ¡hay es culpable!, ¡hay el sufrimiento!, ¡hay el miedo!, no, no, no tenemos justicia, y tenemos amor, y tenemos verdad,

esos son los paradigmas de este tiempo, ya trabajamos mucho tiempo con el paradigma del miedo, con el paradigma de la culpa, ya nos pegamos así con el paradigma del sufrimiento; el universo es orden, es contención y el universo es equilibrio, y otra cosa bendíganse y esto no es una cuestión religiosa, decirse cosas bonitas de ustedes en el espejo, yo me bendigo, me repito que días tan maravillosos, qué bien te ves, sí y siempre les digo a los demás, siempre que me preguntan ¿cómo estás? yo les digo guapo y con dinero.



“Sean felices”

“Nunca se traicionen a ustedes mismos”

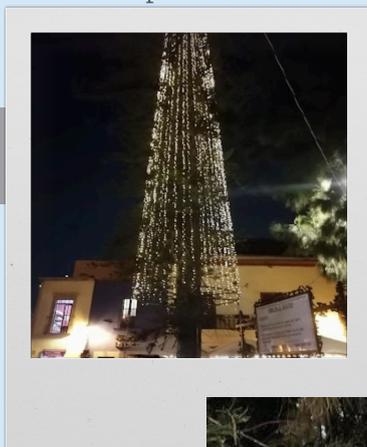


Agradecemos al café “expresarte” por prestarnos sus instalaciones para realizar esta entrevista.

Calle Vicente Guerrero 2ª Nte. Centro Santiago de Querétaro.

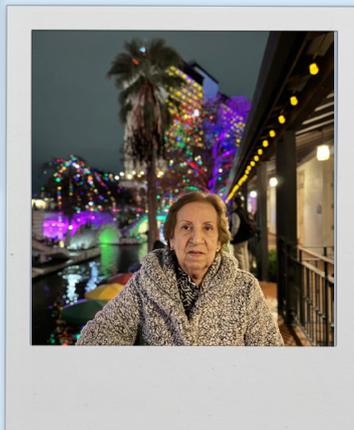
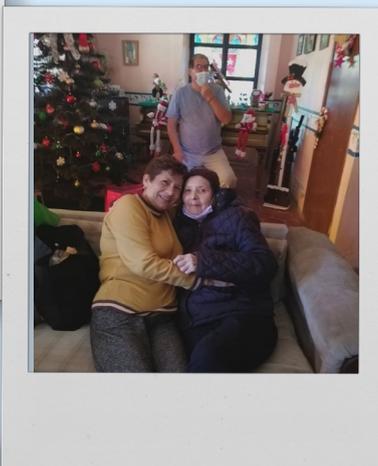
Navidad

Elaborado por: EFT. Alexa Mariana Cruz López



Árbol de la Amistad: Pino chileno ubicado en el Jardín de la Corregidora, Centro Histórico de Querétaro. Durante varios años, este árbol fue designado como el Árbol de Navidad oficial de Querétaro, marcando una tradición especial.

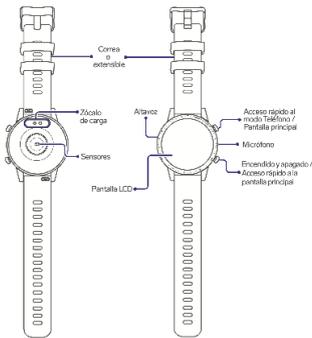
Navidad en familia



Conoce tu smartwatch

Elaborado por: LFT. Fernando Martínez Duplan
EFT. Jacqueline González Rojas
EFT. Carlos Uriel Velázquez Flores

Es un dispositivo electrónico de pulsera, el cual, no solo hereda las funciones de los relojes tradicionales, sino que también integra muchas funciones de los teléfonos en un dispositivo de pulsera.



Instalación de Da Fit y vinculación con el reloj

1. En tu dispositivo, ingresa a la tienda de aplicaciones para descargar e instalar la app Da Fit.

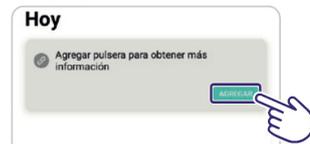


2. Ingresa los datos de perfil

requeridos. Al terminar, selecciona el ícono de confirmación.



3. Autoriza los permisos solicitados por la aplicación.
4. Activa el Bluetooth de tu dispositivo y mantenlo cerca del smartwatch.
5. Selecciona agregar.



6. Selecciona tu smartwatch.

Descripción de Da Fit

Desde Da Fit o el smartwatch, activa las diferente funciones; ritmo cardíaco, medición de pasos, entrenamiento, etc.

CAZANDO

OFERTAS

Elaborado por: LFT. Fernando Martínez Duplan
EFT. Andrea Dalí cervantes Valencia
EFT. Naomi Azeneth Valente Durán

Las Trajineras Restaurante

Hacienda Tintero #370 Local 3
Plaza Náutica Colonia Centro

20%

B&CU Abogados A.C. (Municipio: Corregidora)

Avenida Hidalgo #3 Local 19
Hidalgo

35%

Alberca Municipal AKUA Deportiva (Municipio: Querétaro)

Unidad deportiva Bicentenario
Colonia Paseos de San Miguel.

30%

+Vision Ciudadina Qro (Municipio: Corregidora)

Avenida Benito Juarez Norte #38,
Colonia Centro

40%

Servicio de Transporte Público Especializado (Municipio: Corregidora)

5 de Mayo S/N Colonia El Pueblito
Centro

10%

Super Shoes (Querétaro) (Con membresía)

Corregidora #111 Sur, Colonia
Centro

22%

Curiosidades de **MEXICO**



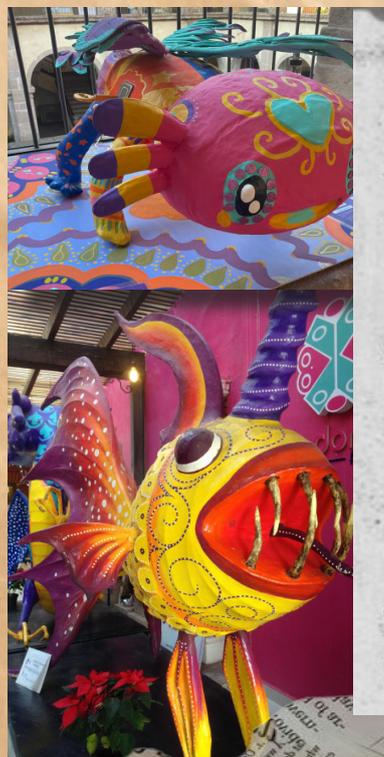
Elaborado por:

M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas, EFT. Andrea Zaragoza Campos, EFT. Rodrigo Suárez Montes, EFT. Ana Laura Dueñas Mena

El alebrije, hoy en día, puede considerarse una artesanía representativa de la tradición y cosmovisión mexicana indígena de la región de Oaxaca (Mixteca y Zapoteca), además un gran impulsor de este arte fue el muralista Diego Rivera.

¿Qué es un alebrije?

Son figuras realizadas de cartón, madera, periódico, entre otros materiales que representan criaturas fantásticas, compuestas por distintas partes de animales.



La palabra proviene del zapoteco, los integrantes de la comunidad creían en la santería, los nahuales y la magia negra. Esto, promovió que se crearán elementos protectores, que denominaron "aluxes", cuya traducción era "aleja brujos" y que, al ser una frase larga, se transformó a la palabra "alebrijes".

¿Qué animal te representa?

El calendario zapoteca tradicional está compuesto por 13 meses de 20 días cada uno, y cada día está asociado a un animal o espíritu protector llamado *tona*, que se asigna a cada persona al nacer, y representa la dualidad entre la naturaleza y el hombre. Los artesanos, refieren que los alebrijes son la representación de esta fusión que han logrado hacer arte.



Alrededor *del* mundo

NUEVA YORK: UNA CIUDAD DE PELÍCULA

Elaborado por:

LFT. Fernando Trejo Molina

EFT. Ríos Ríos Suárez Magaly

EFT. Fátima Adriana Vázquez Ibarra

Nueva York es uno de los 50 estados que conforma a Estados Unidos; está ubicado en la región Noreste del país.

Es el mayor centro financiero y comercial de los Estados Unidos, así como su mayor centro industrial.

El apodo de Nueva York es "Empire State" (Estado Imperial).

CENTRAL PARK: Situado en el corazón de Manhattan y apodado el pulmón verde de Nueva York, se extiende a lo largo de 4 km. Alberga 7 lagos, puentes encantadores, un zoológico, estatuas, lugares para descansar y la siguiente atracción...

MUSEO METROPOLITANO DE ARTE: siendo uno de los 10 museos más visitados del mundo, esta atracción te envuelve en un viaje en el tiempo que contiene tesoros de las culturas clásicas y las pinturas de artistas de la talla de Monet, Cézanne o Rembrandt.

ESTATUA DE LA LIBERTAD: este regalo de 93 metros de altura, conmemora la alianza de Francia y Estados Unidos durante la Revolución Estadounidense. Convirtiéndose en un símbolo de libertad, justicia y democracia, reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



Manhattan es uno de sus distritos más famosos; por muchos es considerado el corazón de Nueva York.



La Estatua de la Libertad, inaugurada en Nueva York en 1886, era lo primero que veían los inmigrantes que llegaban a la ciudad.



Es probablemente la ciudad más icónica del mundo y la que más apariciones ha hecho en series y películas.

Música Norteña

*Un emblema del norte
de México y su herencia
cultural*



La música norteña es sin duda uno de los géneros más representativos del norte de México, resonando con fuerza en estados como Nuevo León, Coahuila, Chihuahua, Sonora y Sinaloa. Su influencia se extiende incluso al suroeste de Estado Unidos, particularmente en Texas, donde comparte raíces culturales y migratorias.

Este género se caracteriza por una fusión única de estilos europeos, especialmente alemanes y suizos, legado de la inmigración de trajo consigo el acordeón, un instrumento clave en el sonido norteño.

El conjunto típico de una banda norteña incluye el acordeón, el bajo sexto, guitarra, voz, el toloche, y en ocasiones, elementos tradicionales como la redova.

No puede faltar el zapateo o taconeo, un distintivo que resalta el ritmo y la conexión con las tradiciones folclóricas.

La música norteña cuenta historias de la vida cotidiana, del amor, la nostalgia y la resistencia.



El Baile Norteño *Tradición y ritmo que contagian*

El baile norteño es mucho más que movimientos; es una expresión vibrante de la cultura del norte de México. Con pasos cortos, giros enérgicos y el característico contacto cercano entre parejas, este estilo captura la esencia del corrido y la energía de la música norteña. Cada vuelta y cada paso cuentan historias de tradición y pasión que se han transmitido por generaciones.

La indumentaria es tan emblemática como el baile mismo: sombreros de ala ancha, camisas a cuadros o de mezclilla, pantalones ajustados, vestidos cortos y las infaltables botas vaquearas, que completan el look distintivo de esta expresión cultural.

Grupos legendarios como Los Tigres del Norte, Ramón Ayala y Los Bravos del Norte, Los Tucanes de Tijuana y otros han llevado este género al escenario internacional, consolidando al baile norteño como un símbolo de identidad, tradición y celebración. En cada paso y acorde se refleja la esencia del norte mexicano: vibrante, orgullosa y llena de vida.



Más que un género, es un legado cultural que narra historias y conecta generaciones.





Elaborado por: EFT. Calderón Díaz Marlenne
EFT. García Zamudio Emilio

Mi pobre angelito 2: Secuela que mantiene el encanto y la diversión de la original, pero con la vibrante ciudad de Nueva York como telón de fondo



Stuart Little 2: Stuart Little alcanza nuevas alturas en una nueva aventura en Nueva York. Haciéndose amigo de una pajarilla llamada Márgalo.



Elf: En esta encantadora comedia Will Ferrell, interpreta a Buddy, un humano criado en el Polo Norte como elfo.



Antes de que te vayas: Una joven atrapada en la Gran Manzana será auxiliada por Nick, un trompetista ambulante, que le brindará ayuda para regresar a casa.



Elaborado por:
M.I.M Verónica Hernández Valle

Cuando los dioses crearon el mundo, asignaron una tarea a todo lo que lo habitaba. Piedras, árboles y animales tenían, cada uno, una misión. Pero al terminar de crear el universo, se dieron cuenta de que habían olvidado algo imprescindible: un ser que tuviera la tarea de llevar de un lado a otro sus deseos y pensamientos, un mensajero.

Los dioses entonces se dieron cuenta de que ya no tenían maíz ni barro, materiales con los que habían creado a todos los demás seres. Fue entonces cuando encontraron un pedazo de jade y lo tallaron en forma de una pequeña flecha. Luego soplaron sobre ella, y esta salió volando a toda velocidad. El pequeño trozo de jade era un colibrí (*x ts'unu'um*, en lengua maya).

La leyenda cuenta que la delicadeza de este ser le permitía acercarse a las flores sin mover uno solo de sus pétalos, y que todos los colores del arcoíris brillaban en su plumaje. Además de ser los mensajeros de los dioses, los colibríes también se volvieron los portadores de los pensamientos y deseos humanos. Incluyendo los mensajes de los muertos.

Los hombres, entonces, intentaron capturar al ave y adornarse con sus plumas. Pero los dioses se enojaron y lo prohibieron, diciéndoles que cualquier hombre que capturara a un colibrí sería castigado. Es por eso que los colibríes nunca han sido aves cautivas por el hombre.

Desde entonces, se dice que la cercanía de un colibrí es de buena suerte. Pero no solo eso, su presencia también indica que alguien te ha deseado el bien, y que el ave llevará tus pensamientos y deseos, tan ligeros como el, de un lugar a otro.



Elaborado por: M.I.M Verónica Hernández Valle
EFT. María del Rocío González Orozco
EFT. Ana Paulina Pacheco Olvera

La temporada navideña es una época donde las tradiciones y festividades se encargan de construir un ambiente donde el amor, esperanza, paz y armonía son sentimientos que nos rodean. Sin embargo, en esta época aumenta un 25 % los desechos de los hogares.

Te invitamos a tener una navidad más responsable es decir "una navidad ecológica":



1. Crear adornos navideños usando materiales que se tiene en casa, como puede ser trozos de tela, cartón e incluso otros adornos que puedan modificarse para darle un "nuevo look".

2. Decorar el hogar con flores de nochebuena, procurando mantenerlas en una maceta y no solo un ramo de flores.

3. Envolver los regalos de forma original, reciclando envoltorios de años anteriores, periódicos viejos o papeles que puedan ser reciclados, esto permite explotar nuestro lado artístico y personalizar cada regalo.



4. Tener reuniones libres de plástico, puede ser una dinámica divertida pedir a los invitados llevar sus platos, vasos y cubiertos favoritos.

5. Cambiar nuestras luces navideñas típicas por luces LED, de esta forma se reduce el consumo de energía.

6. Evitar conectar diversos dispositivos a un mismo contacto de luz, esto para evitar sobrecargas y disminuir el consumo de energía.



7. Si desea tener en casa un árbol de navidad, puede considerar adquirirlo con los productores nacionales en las plantaciones de diversas variedades de pino, y al final de la navidad, llevarlo a un centro de acopio para su reciclaje.

8. Para la cena navideña, es recomendable adquirir productos locales y de temporada, además de, cocinar solo lo suficiente para evitar el desperdicio.

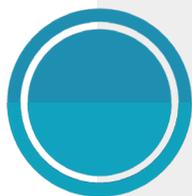
9. Evita comprar solo por comprar, considera las opciones y utilidad de tus obsequios para evitar compras excesivas.

10. Lo material no siempre es la respuesta, si deseas compartir con tus seres queridos puedes considerar la opción de regalar algo hecho a mano.



Servicios para ti

Elaborado por:
EFT. Ana Sofía Reséndiz Camacho



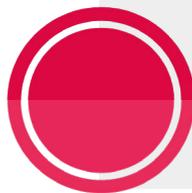
SUAF Campus Corregidora

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia
Carretera libre a Celaya Km. 3.5
Corregidora, Qro.
Tel: 442 192 1200 Ext. 5725
Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs



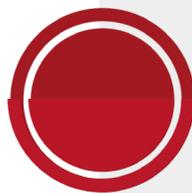
SUAF Centro Universitario

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia
Cerro de las Campanas s/n Col.
Las Campanas. Querétaro, Qro.
Tel: 442 192 1200 Ext. 5750
Horario: Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 hrs



Farmacia UAQ

Cerro de Las Campanas, s/n, Centro Uni-
versitario, Santiago de Querétaro, Querétaro
Tel: 442 192 1200 Ext. 5515
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs



Centro especializado en heridas, estomas y quemaduras UAQ

Carretera a Chichimequillas S/N, Ejido Bo-
laños, 76140 Santiago de Querétaro, Qro.
Tel: 442 192 1200 Ext. 65530
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs



Secretaría de Bienestar

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090
Santiago de Querétaro, Qro
Tel: 800 63 94 264
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 21:00 hrs
Fines de semana de 9:00 a 21:00 hrs



ENSAIN UAQ

Servicio de Enfermería, Nutrición y Médico.
Centro Universitario, Cerro de las Campanas
c o r d . e n s a i n . u a q @ g m a i l . c o m
Tel: 442 192 1200 Ext. 5713
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 19:00hrs



Enfermera Isabel Callejas García

“Vive la vida mientras la tengas. La vida es un regalo espléndido, no hay nada pequeño en ella.”

-Florence Nightingale



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



Envejeciendo
con movimiento
UEUETSIN



Envejeciendo con movimiento



Ueuetsin