



VEUETESIM

Envejeciendo con movimiento



Martha Isabel
Ruiz Corzo

**Incontinencia
urinaria**



5ta edición

Diciembre 2022

**¿Dolor de
estómago?**

Mira nuestra
sección



Editorial



Estimados lectores;

Esta es la 5ta. Edición de la revista “Envejeciendo con movimiento”, todo los responsables de esta revista seguimos trabajando para llevarles contenidos que les ayuden en su día a día. El filósofo ingles Francis Bacon decía “El conocimiento es poder” así que, conocer sobre diversos temas nos permitirán tomar mejores decisiones para cuidar a nuestros seres querido y nosotros mismos.

En esta edición encontraras la entrevista con la Sra. Martha Isabel Ruiz Corzo, activista Queretana y fundadora del grupo ecológico Sierra Gorda, nos cuenta cómo ha logrado ser reconocida internacionalmente siendo una defensora de la naturaleza y en especial, de la hermosa sierra del estado de Querétaro. En nuestras secciones de salud, encontraras información sobre la incontinencia urinaria, te decimos cuales son los síntomas y te damos recomendaciones para su manejo. Encontraras una rutina de ejercicios que te ayudaran si tienes dolor en el hombro además, hallaras información sobre alimentos diuréticos y remedios naturales.

En las secciones de entretenimiento, te invitamos a escaparte a Cadereyta. Conocerás algunas zonas arqueológicas de México. En la sección “alrededor del mundo” encontraras información sobre Bariloche argentina. Te recomendamos películas, libros, ofertas, juegos que activan tu mente y te guiaremos para preparar unas deliciosas recetas y cómo crear tu correo electrónico. No olvides revisar la sección “reviviendo experiencias” donde tenemos fotos que seguro te harán recordar a tu pueblo y revisa los tips que te damos para cuidar el Planeta.

Para todo el equipo que colabora en la creación de la revista nos es muy grato seguir creando contenido para tí. Te deseamos un gran año 2023, que este lleno de salud, cariño, prosperidad y grandes momentos por vivir.

Esta revista es creada por docentes y estudiantes de licenciatura en fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro. En el directorio encontraras los números de contacto del Sistema Universitario de atención en fisioterapia y de enfermería donde con gusto te atenderemos tanto en nuestros campos Corregidora como Centro Universitario. Esperamos seguir contando con tu interés. Síguenos en nuestras redes sociales Facebook “Envejeciendo con movimiento” donde encontraras videos, podcast y mucho más.

Mantente activo física y mentalmente.

Nos vemos en el próximo número

Gracias.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle

Directora editorial

Grupo Editorial



**Prácticas geriátricas
Fisioterapia UAQ
2022-2**

Grupo de Colaboradores



LFT. Fernando Martínez Duplan
PSSFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista
LFT. María Guadalupe Monroy Padilla
M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas

M.I.M. Verónica Martínez Valle
LFT. Luz del Carmen Sierra Tapia
LTO. Alma Daniela Ramírez Valencia
LFT. Fernando Trejo Molina

Índice



Directorio
Telefónico

Ruth Elizabeth López Benítez
Elizabeth Durán Andrade

7



MIM. Verónica Hernández Valle

9



Alejandro Yael Vázquez Mujica
Estefanía Nadxhieli Chiñas Juárez

11



Karen Melissa Granados Martínez
María José Estrella Hernández

12



Mtra. Martha Beatriz Soto Martínez
Coordinadora BIUAQ

13



Dayra Gemma Guevara Hernández
Job Salazar Cruz

15



Nurith Carolina Valdez Razo
Luis Moisés Aguirre Domínguez

17

Bene-fi & ios

Mayra Alvarez Montoya
Mariana Cordoba Alvarez

21



Samhanta Betzabé González Armenta
Itzel Dayane Nieto Pérez

23



Alva Yunuen Zúñiga Bustos
Carlos Eduardo Zuria Reyes

25



Al sazón de
Fisio

Renata Contreras Flores
Norma Mariana Cabrera Martínez

27



Al son de
tus pies

Aideé Contreras Ruiz
Daniela Hernández Quevedo

29

Escápate



a...

Ana Sofia González Pérez
H. Marcos Ledesma de la O

31

TEJUEMBO
Redes

Fernanda Guadalupe Sánchez Casas,
Montserrat Vega Jiménez

33



-Al rededor del mundo-

Berenice Guadalupe Vega Reyes
Miryam Alejandra Corona Patlán

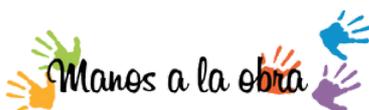
35



**Guiando
al planeta**

Samantha Denisse Cerda Valencia
Karen Chávez Leal

36



Manos a la obra

Mayra Karina Ledesma Ibarra
Alejandrina Isabel Hurtado Huerta

37



LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN

Azuany Hernández Flores
Keyner Alejandro Rodríguez Arrieta

39



Cazando

FERTAS

Ruth Elizabeth López Benítez
Elizabeth Durán Andrade

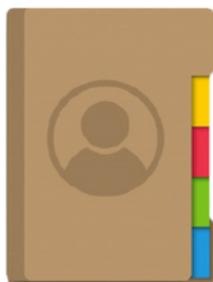
40



Activa Tu Mente

Mercado Montañó Aranza Lucía
Saldaña Lerma Camila

41



Directorio *Telefónico*

INAPAM

Domicilio: Secretaría de Bienestar, Av. Estadio núm. 106, planta baja (a media cuadra de la Cruz Roja), col. Centro Sur, C.P. 76070, Querétaro, Qro.

Tels: 01 442 229 11 82 y 01 442 229 18 33.

SECRETARIA DEL BIENESTAR

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 229 06 02

CRUZ ROJA QUERÉTARO

Av. Luis Vega Monrroy, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 229 0505

MUNICIPIO DE QUERÉTARO

Blvd. Bernardo Quintana 10000, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro. Tel. 442 238 77 00.



SUAF CENTRO UNIVERSITARIO

CEFID, Cto. Universitario s/n, Centro Universitario Querétaro, Qro.

Teléfono: (442) 192 1200 Ext. 5751

SUAF CORREGIDORA

Carretera libre a Celaya Km. 3.5 Corregidora, Qro.

Teléfono: (442) 192 1200 Ext: 5725

ENSAIN FACULTAD DE ENFERMERÍA C.U.

Cerro de las Campanas s/n, Col. Las Campanas. Querétaro, Qro.

Teléfono: (442) 192 12 00 ext. 5713

CENTRO DEL ADULTO MAYOR NÄNXU

Humildad No. 129, Col. El Parque C.P.76148 Santiago de Querétaro, Qro.

Teléfono: (442) 246 1186

DIF CORREGIDORA

Avenida Rivera de Río S/n, El Pueblito C.P 76900 Corregidora, Qro.

Teléfono: (442) 2385-108

(442) 2385109

PLAN VIDA

Calle Circuito Estadio S/N, Colonia Centro Sur, a un costado del Estadio Corregidora.

Tel. (442) 229 0705 y (442) 229 07 13



Aspectos emocionales de la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria es una condición que se puede presentar en cualquier etapa de nuestra vida, sin embargo, su presencia es más común durante la vejez. En esta sección dirigida a cuidadores, te diremos algunas recomendaciones que pueden ayudarte.

La incontinencia provoca un gran impacto en la vida de una persona. Adaptarse y aprender a convivir con ella puede suponer un reto psicológico, no sólo para la persona que la padece, sino también para su entorno, y muy especialmente su cuidador principal.

¿Cómo se puede sentir una persona que padece incontinencia?

Cada persona, según la situación y su personalidad, puede sentir una amplia variedad de emociones tales como: Negación, enojo, tristeza, miedo, inseguridad y ansiedad. Estas emociones también las puede sentir el cuidador, debido a la sobre carga de trabajo y por falta de conocimiento.

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

Comunicación

Hablar del tema con naturalidad y franqueza, con tacto, sin regañar a la persona o hacerle sentir vergüenza. Hay que evitar compararla con un niño.



Información

Buscar soluciones poniéndose en manos de profesionales, siguiendo recomendaciones y consejos. En la sección salud a los 100 de esta revista encontraras más información sobre la incontinencia urinaria.

Es importante conocer y usar los productos más adecuados, existen diversos productos como toallas o almohadillas diseñadas especialmente para incontinencia tanto para mujeres como para hombres. Estos productos ayudan a que las personas mayores puedan realizar sus actividades cotidianas con confianza, reduciendo sus sentimientos de ansiedad y frustración además, mejoran su calidad de vida.

Respeto

Especialmente cuando hay un accidente, es importante no reaccionar de forma violenta, regañando a la persona o intentando esconderla de forma apresurada si se está en un lugar público. Lo primero es tranquilizarla y después ofrecerle nuestra ayuda para limpiarse o cambiarse. Asimismo, hay que tener cuidado de no invadir su intimidad ni ayudarla más de lo necesario.

El impacto psicológico de la incontinencia es inevitable, pero se puede hacer más llevadero para todos si se busca información y ayuda de los profesionales, si se fomenta la comunicación en el núcleo familiar y si se procura mantener un ambiente de respeto. Recuerda que la incontinencia urinaria, dependiendo de su origen y gravedad, puede ser controlada.





Incontinencia Urinaria

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina desde la vejiga.

Es un síndrome común en la etapa de la vejez, sin embargo, esto no quiere decir que sea normal, ya que, no es un resultado inevitable del proceso de envejecimiento. Con frecuencia constituye un problema higiénico, social y de salud. Puede variar desde una fuga ocasional hasta la incapacidad total para retener cualquier cantidad de orina.

Datos importantes

- La prevalencia de la incontinencia urinaria aumenta en el anciano (31% en los mayores de 80 años frente al 17% en pacientes entre 40-60 años)
- A pesar de que la incontinencia genera sentimientos que impactan de manera negativa las personas que la padecen, no lo informan a su médico de manera voluntaria.
- En muchos casos es tratable y dependiendo de la causa incluso curable.

Principales síntomas

- Infecciones del tracto urinario
- Vaginitis y uretritis
- Impactación fecal

Tratamientos

- Programar ciertas horas del día para ir al baño y poder hacerlo una costumbre, de esta manera el cuerpo se va acostumbrando a ese horario

Recomendaciones

- Cuidar la vestimenta inadaptada: pantalón difícil de desabrochar, calzado mal adaptado que origina una marcha lenta y peligrosa
- Beber una cantidad adecuada de líquido en el momento adecuado
- Realizar ejercicio diario
- Mantener un peso saludable
- Alimentación balanceada
- No fumar

Acudir con:

Personal de la salud ya que debe ser abordado por un equipo multidisciplinario conformado por:

- Fisioterapeuta piso pélvico
- Urólogo
- Ginecólogo
- Geriatra

¿Qué son los alimentos diuréticos?

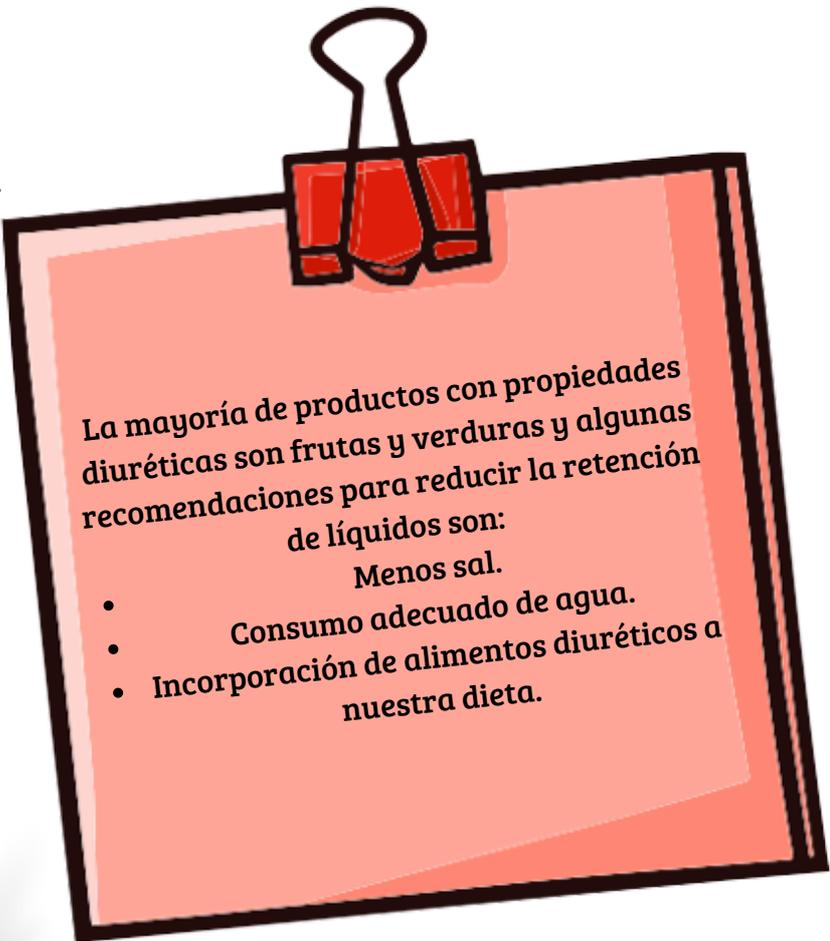


Son todos aquellos productos que consumimos en la dieta habitual que nos ayudan a eliminar el líquido y sal sobrante. En estas enfermedades es importante eliminar líquidos recordando tener una consulta profesional de un médico o un nutriólogo para aclarar mejor esta consulta alimentaria.

- Edema
- Hipertensión arterial

Algunos alimentos diuréticos son:

- Piña
- Sandía
- Manzana
- Uvas negras
- Pera
- Papaya
- Cítricos
- Espárragos
- Alcachofa
- Apio
- Perejil
- Tomate



La mayoría de productos con propiedades diuréticas son frutas y verduras y algunas recomendaciones para reducir la retención de líquidos son:

- Menos sal.
- Consumo adecuado de agua.
- Incorporación de alimentos diuréticos a nuestra dieta.



Letras de la memoria



La literatura infantil y juvenil ha recuperado en diversas historias a las abuelas y a los abuelos, esas personas que se convierten en las mejores versiones de sí mismas, frente a sus nietas y nietos. Así mismo, se cuentan historias de niñas y niños con sus abuelos, o con adultos mayores. Te invitamos a que conozcas algunas de esas historias con las siguientes recomendaciones.

“Guillermo Jorge Manuel José”

Autor: Mem Fox.

Editorial: Ekaré



Esta historia comienza así:

“Había una vez un niño llamado Guillermo Jorge Manuel José. ¿Y saben? Ni siquiera era un niño muy grande.

Su casa quedaba al lado de un hogar para ancianos y conocía a todas las personas que vivían allí.

Le gustaba la Señora Marcano que por las tardes tocaba el piano.

Y también el Señor Tancredo que le contaba cuentos de miedo.

Jugaba con el Señor Arrebol que era loco por el beisbol.

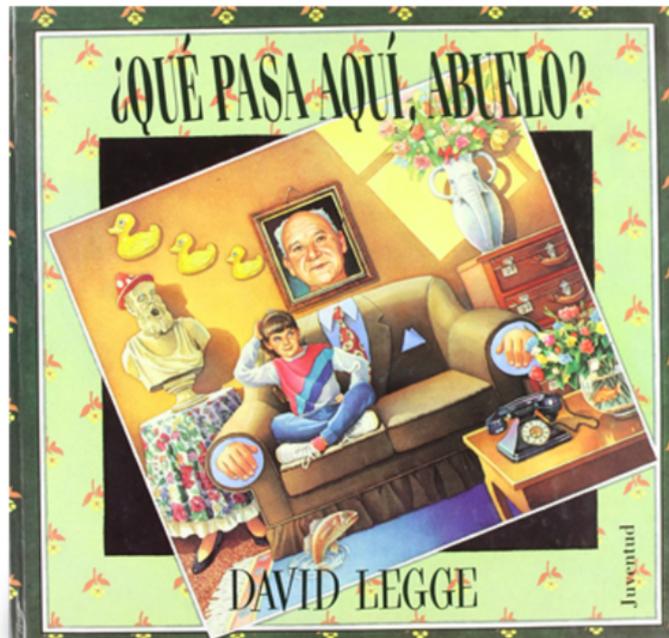
Hacía mandados para la Señora Herrera que caminaba con bastón de madera.

Y admiraba al Señor Tortosa Escalante que tenía voz de gigante”.

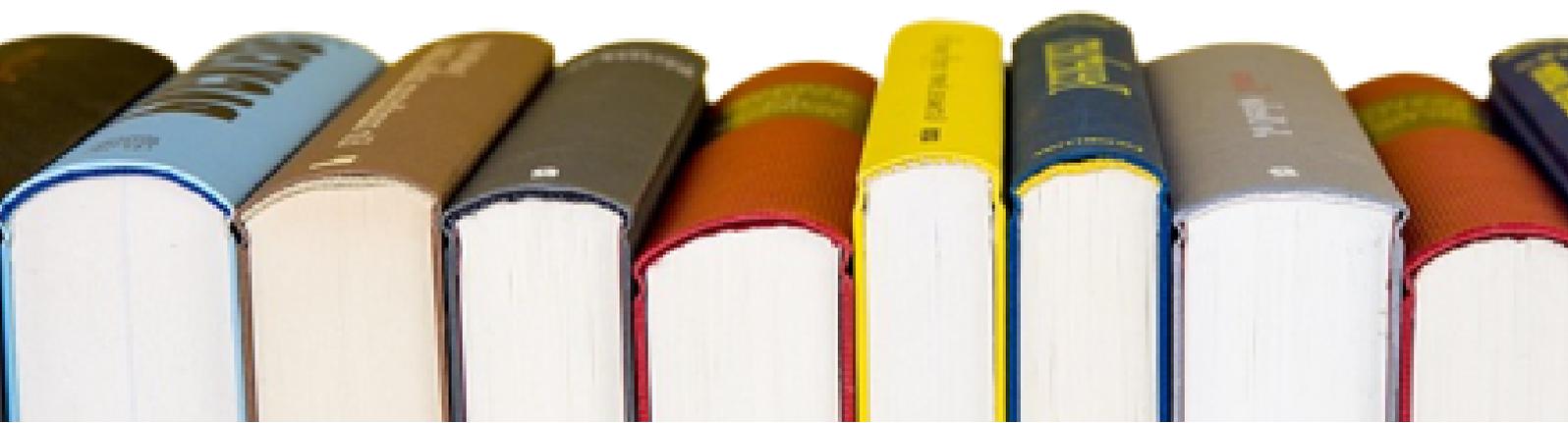
Pero cuando descubre que la señorita Ana Josefina Rosa Isabel ha perdido la memoria, el niño emprende una búsqueda para recuperar los recuerdos de su amiga. Si quieres saber lo que pasa con Guillermo Jorge Manuel José, te invitamos a conocer la historia completa. El libro lo puedes encontrar en la Biblioteca Infantil Universitaria (BIUAQ).



¿Qué pasa aquí abuelo?
Autor: David Legge.
Editorial Juventud



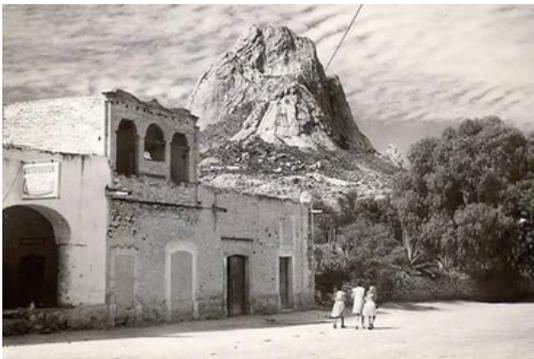
Hay abuelos que nos llevan a lugares mágicos, como lo que le pasa a la protagonista del libro *¿Qué pasa aquí abuelo?* Su abuelo es alguien muy original, ya que vive en una casa que está llena de sorpresas, en lugar de alfombra hay pasto por toda la casa, un canguro es el encargado de lavar los platos y en lugar de grifo ¡es la trompa de un elefante de donde sale el agua! Si esto ya te parece extraño, te invitamos a que conozcas todo lo demás que sucede en cada habitación y rincón de la casa de ese abuelo que parece salido de un cuento surrealista. Este libro también lo encuentras en la Biblioteca Infantil Universitaria (BIUAQ).





*Reviviendo
Experiencias*

Recordando a mi pueblo Bernal



Antes



Ahora

Jalpan



Antes



Ahora

Querétaro

Antes

Ahora





Martha Isabel Ruiz Corzo.

Es una activista queretana de la ecología. Reconocida con numerosos premios internacionales por su labor en el desarrollo sostenible, protección de la biodiversidad y activismo en favor de la de Sierra Gorda, en el estado de Querétaro en el centro de México.

Nos podría platicar un poco sobre su estudios y profesión

Fui estudiante en la universidad Autónoma de Querétaro muchos años en la escuela de Bellas Artes. Toque como 10 años en la orquesta de cámara de Bellas Artes yo era el primer violín allí y muchos años solista en el coro de la Universidad. Muchos muchos años fue

mi hábitat la escuela de Bellas Artes, ahí en la calle de Juárez la pura felicidad.

Paty y qué fue lo que la llevó a dedicarse a la ecología. Harta de las lentejuelas, empiezas a cuestionarte como familia a dónde vas, cuáles son tus valores para dónde quieres que tus hijitos florezcan y decidimos que no queríamos cultivar los mismas cosas que veníamos haciendo y decidimos sacarlos del sistema, pero definitivamente dice uno yo no puedo tener a mis hijitos para más de lo mismo, porque para mí el mundo era un desastre. Desde hace 40 años que me vine a vivir a la sierra he tenido que cortar muchos hilos para los que habías vivido en la sociedad. Mi esposo (Roberto) y yo éramos muy queridos en aquel mundo con muchos amigos. Sin embargo, con una profunda insatisfacción pero yo tenía muchas dudas Roberto también, estábamos buscando algo más y fue complejo porque pues tenía alrededor de uno toda mi vida y me tragué el manual completito del maquillaje, del tacón una barbie no daba un paso sin aquellos arreglos. Me salí corriendo de la ciudad de Querétaro también porque uno de mis hijos tenía asma y el doctor me recomendó una vida para él cómo de un niño probeta, que no nadara, que no corriera, le recetaron todas esas medicinas desde bebe de 5 años, y entonces dije, voy a hacer exactamente lo contrario, yo siempre he creído en la homeopatía ha sido una luz en mi vida y más que nada ya habíamos encontrado un camino siendo vegetarianos buscando eliminar toxinas y nos fuimos. Por eso nos venimos a la sierra gorda sin las medicinas del doctor como un acto de fe hace 40 años, mis

hijos tenían 7 y 9 años. Como familia siempre tomando las decisiones juntos hemos hecho todo caminando hasta aquí porque compartimos los mismos valores y la misma causa.

"Como familia siempre tomando las decisiones juntos"

Cuáles fueron los principales retos a los que se enfrentó en este campo de la ecología

El ser una perfecta ignorante de la vida en el campo, mi bagaje cultural y artística en la sierra no sirve, en la vida autosuficiente, bajarte de los tacones y aprender a cargar agua, caminar en estas laderas paradas, eso fue un aprendizaje de retomar la vida fuerte, fuera del modernismo, entonces sometemos a un ritmo, nos bañábamos con agua helada, los niños se curaban con purgas de ajo y aceite de oliva; cambiar todas esas reglas, eso fue un reto pero definitivamente cambie la dirección porque fue reconciliarme con la naturaleza y así como ella cura y cuida a todas sus criaturas y somos muchas y muy diversas así yo me encomendé a ella. Porque el modernismo con toda su chatarra y toda su porquería, pues es una provisión y oportunidad para tantas otras enfermedades, es espantosa la alimentación moderna espantosa, todo procesado, todo químicos conservativos sin embargo, fue ampliamente satisfactorio adoptar valores de la vida simple, se vuelve un ritual cuando de tu hortaliza vas a cortar las ramas verdes y te vas a comer todos los días en una ensalada luminosa, se te vuelve un placer porque ves la paz y la sabiduría cósmica allí en tu chayote, en tu verdura.

En este cambio de vida empieza a dedicarse a la preservación de la Sierra gorda de Querétaro, ¿Por qué la Sierra gorda o en qué momento inicio su activismo, la preservación y la ecología? Yo creo que la Tierra te llama, mi esposo es serrano, logró regresar a su sierra gorda. Yo crecí urbana pero yo no pertenecía, yo estaba disfrazada. A mí me gusta la vida así, y crecí en otro patrón y ahora que mis hijos escudriñan en los ancestros. Hay tanta investigación pues resulta que mis abuelos y bisabuelo tatarabuelo andaban aquí en la sierra y los de Roberto también, así que todas las circunstancias que me trajeron a sierra gorda pues yo la llamo sincronicidad, si bien me tomó un rato pero yo desde que llegué a la sierra sencillamente regresé a mi casa.



"Llegué a la sierra sencillamente regresé a mi casa."

Sabemos que usted funda el grupo ecológico de la sierra gorda ¿Cuáles fueron los factores que la llevaron a fundar esta organización?.

El grupo ecológico nació de esa necesidad de culturizar, yo soy maestra de corazón profundamente, toda mi familia chiapaneca puro maestro, empecé a ir a las escuelas a trabajar con

los chiquillos conseguí un grupo de voluntarias, nos subíamos en las redilas de una vieja pick up y allí vamos a hacer educación ambiental, además en esa misma pick up luego nos tocaba ir a cargar y a reforestar, nos tomó 25 años plantamos 6 millones de árboles se dice fácil es una faena de vida y de un aprendizaje recorrido curvas de aprendizaje así de jornada de vida y después en eso tenemos muchas curvas superadas por eso hoy día pues con todos estos aprendizajes somos un referente de acción climática.



Siguiendo con este tema usted cree que actualmente hemos podido mejorar en cuanto al cuidado del medio ambiente o que hemos creado conciencia de alguna manera en la sierra gorda.

Sin lugar a duda hemos logrado concientizar, las presidentas municipales han recibido educación ambiental y muchísimos hermanos tuvieron educación ambiental toda su vida desde kínder y la gente de sierra gorda sabe defender su territorio tienen amor a la naturaleza.

Paty es maravilloso ver esa energía que muestras han hablar de la Sierra y quisiéramos saber que significa para tu

organización los premios internacionales que han recibido.

Para nosotros es parte de nuestro capital, crees que una organización qué le entra al ring a pelear por la ecología la libramos por el millón de amigos internacionales que tenemos. Tenemos 43 premios internacionales y en cada una de nuestras líneas de acción, son los reconocimientos los que enseñan la trayectoria, así que son muy valiosos y de uno de los más significativos es: el de "campeones de la Tierra" y fuimos a Nueva York a una cena de gala y allí estaba la espléndida señora Gisele Bündchen la modelo brasileña y ella nos escogió porque encontró mucha afinidad con nosotros por amor a la naturaleza.

"La gente de sierra gorda sabe defender su territorio tienen amor a la naturaleza."



Esta revista se llama envejeciendo con movimiento porque queremos promover una visión positiva de la vejez porque mucha gente piensa que en la

vejez ya empieza a deteriorarse todo y referente a eso quiero preguntarte ¿qué es para ti esta etapa de tu vida cómo te sientes?

Cada vez que hablo invoco a los abuelos porque nosotros somos los que tenemos la experiencia, los que tenemos los contactos y los que muchos tienen el capital financiero para hacer las cosas. Son los abuelos a los que nos toca tejer, los que tenemos que emplearnos a fondo. Yo vivo en mi bosque y soy abuela llevo una vida completamente productiva, cada día tengo 5 o 6 reuniones.



“Cada vez que hablo invoco a los abuelos porque nosotros somos los que tenemos la experiencia”

Para terminar quisiéramos pedirte un consejo o una recomendación a nuestros lectores que son personas mayores pero que buscan seguir activos.

Le digo que tenemos el derecho de hacer lo que queramos sin que nadie nos esté poniendo reglas ni ataduras, les digo que se atrevan a hacer lo que les falta por hacer en esta vida y que aprovechen, que

le den significado y busquen dejar una huella de amor, de reconciliación, de sanación, de productividad, de abundancia; que busquen dejar una huella en este planeta porque hasta el último día de nuestra vida tenemos esa oportunidad, entonces dejen el espíritu de la empresa a un lado. No se hagan los viejitos y pónganle en jugada todo el capital acumulado que la vida nos dio. Esto les diría yo, que sean felices, luchen y donde sea, sean valientes. En otras palabras que manden al carajo lo que los limite.

Muchas gracias Paty, por tu sabiduría y tiempo compartido.

“Busquen dejar una huella en este planeta porque hasta el último día de nuestra vida tenemos esa oportunidad.”



“Sean felices, luchen y donde sea, sean valientes.”

Los interesados en contactar al grupo ecológico Sierra Gorda se pueden comunicar al:

Teléfono: (+52) 441 296 0700

Correo: info@sierragorda.net

<https://sierragorda.net/>

EJERCICIOS PARA EL HOMBRO DOLOROSO

Codman y Chandler-Sperry

Son un grupo de ejercicios que ayudan a disminuir las molestias en el hombro, generando alivio en la zona.

Los ejercicios constan de movimientos pendulares del brazo en donde no se genera ningún tipo de esfuerzo muscular, el brazo "cuelga".



Los dos tipos de ejercicios realizan los mismos movimientos, la diferencia es que los ejercicios de Codman se realizan estando de pie, recargado sobre una base (mesa o camilla), y los de Chandler-Sperry se realizan acostado boca abajo con el brazo afectado fuera de la camilla.

Movimientos

Lo primero que hay que hacer es relajar el brazo afectado para permitir que cuelgue fuera de la camilla.

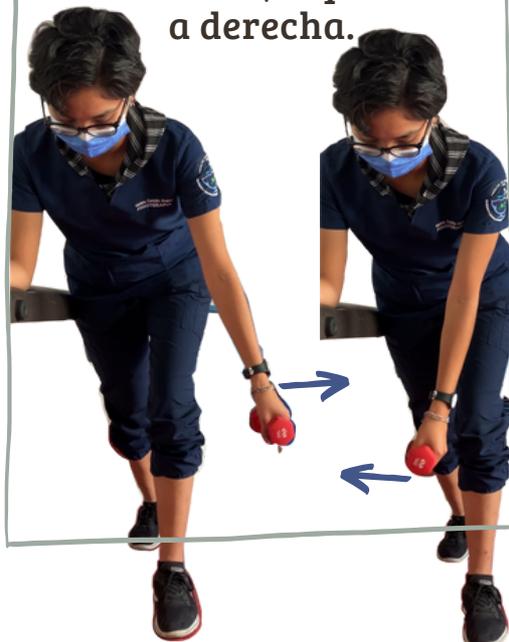
Flexión - Extensión

Se realizan movimientos hacia delante y hacia atrás.



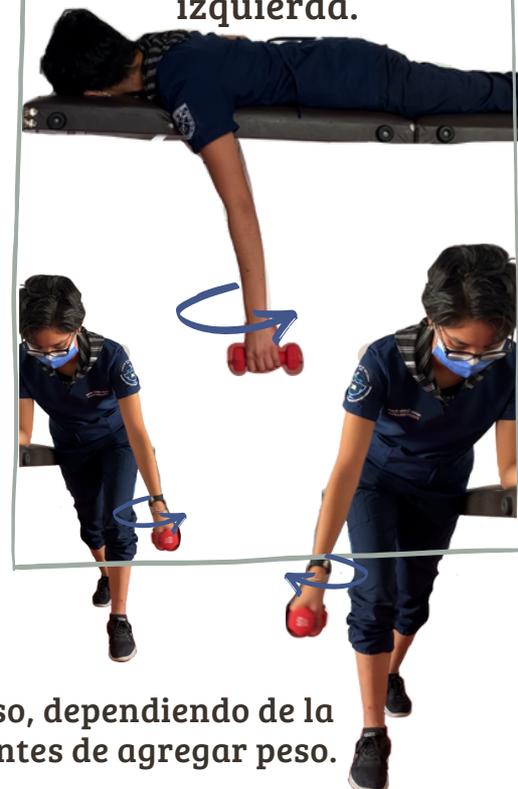
Abducción - Aducción

Se realizan movimientos de un lado a otro, izquierda a derecha.

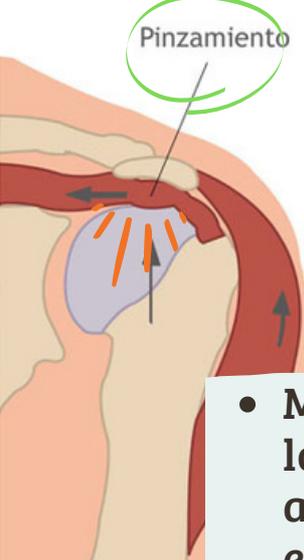


Circunducción

Se realizan círculos hacia derecha e izquierda.



*Todos los ejercicios pueden realizarse con o sin peso, dependiendo de la tracción que se quiera obtener, consulte a su fisio antes de agregar peso.



Pinzamiento

Estos ejercicios, además de dar un efecto inmediato de alivio del dolor, pueden ayudar en otros aspectos:

- Mejora capacidad funcional y el rango de movimiento: lo que significa que puede mover mejor sus brazos, alcanzar su cabeza, tocar su espalda, poder peinarse, etc.
- Disminuye los movimientos dolorosos.
- Alivia síntomas después de una cirugía: dolor, dificultad para moverse, etc.
- Es un método de tratamiento útil en **pinzamientos "subacromiales"**, los cuales son comunes en personas mayores.
- "Liberación" de la articulación del hombro, ya que la fuerza de gravedad la jala y separa naturalmente.

Para mayor instrucción en los ejercicios,
¡puede consultar nuestro video!



Remedios de la *abuela* Té



Té de Epazote

Funciones del epazote: Disminuir dolores estomacales, intestinales y eliminar los parásitos.

Ingredientes:

- 8 hojas de epazote
- 500ml de agua
- Endulzante preferente

Procedimiento:



1. Colocar en una olla los 500ml de agua y esperar el punto donde empieza a hervir.
2. Cuando el agua esté hirviendo se colocan las hojas de epazote.
3. Se dejan reposando durante 5 minutos en el agua.
4. Dejar enfriar y colar la infusión
5. Y listo, se endulza al gusto.



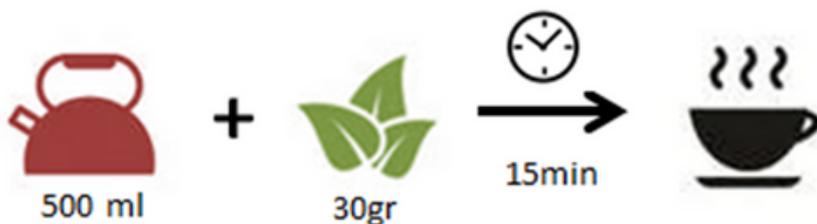
Té de hojas de guayaba

Funciones: Utilizado contra la diarrea, cólicos, vómito y gastritis

Ingredientes:

- 30gr de hojas de guayaba
- 500ml de agua
- Endulzante preferente.

Procedimiento:



1. Colocar en una olla el agua y ponerla a calentar.
2. Agregar las hojas de guayaba y dejarla hervir durante 15 minutos.
3. Dejar enfriar y colar la infusión.
4. Y listo, endulzar al gusto.





Zonas arqueológicas

¿SABÍAS QUÉ?

Querétaro cuenta con 4 zonas arqueológicas de gran importancia que narran la historia prehispánica de nuestro estado.

¿Conoces a todas? En el siguiente texto te hablamos de cada una de ellas.

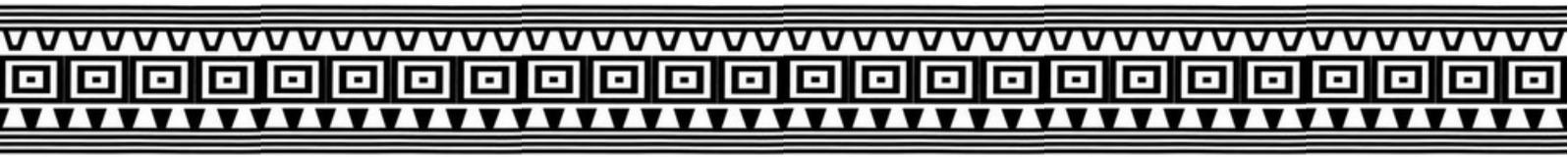
EL CERRITO Corregidora

Recibe este nombre por tener un basamento piramidal de grandes proporciones que a la distancia parece una formación natural, actualmente su nombre popular es la Pirámide del Pueblito.



TOLOQUILLIA Cadereyta de Montes

Toluquilla es un vocablo combinado que proviene de la raíz náhuatl *tolloa* "acción de jorobarse" y la partícula castellana *illa* "Cerro Jorobado" o "Jorobadillo"



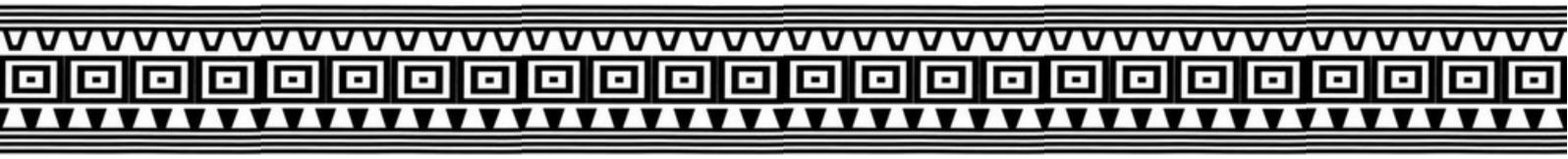
TANCAMA Jalpan de Serra

Tancama significa "Cerro de fuego", en lengua huasteca, posiblemente proviene de un fenómeno que ocurre en el solsticio de invierno, cuando el sol se alinea con la parte superior de una de las colinas del sitio



RANAS San Joaquín

Es denominado como San Nicolás Tolentino en el Paraje de las Ranitas, por esta razón el sitio recibió el nombre de "Ranas" nombrado así por Bartolomé Ballesteros en 1872.





Al sazón de *Fisio*



Pay de queso

Ingredientes:

- 20 Galletas marías
- 3-5 cucharaditas de Mantequilla
- Una barra de Queso crema, 180 gramos
- 1 lata de Leche condensada
- 3 Huevos



Se trituran las galletas Marías con ayuda de la licuadora y se revuelve con la mantequilla derretida hasta obtener una pasta. Esta será la costra del pay, se pondrá en el recipiente para hornear aplanando con ayuda de un vaso.



Se licuan los ingredientes, huevo, queso crema y leche condensada; se vierte en el recipiente y se mete al horno a 180° por 1 hora.

Crema de zanahoria

Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes peladas y cortadas en cuadritos.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1 cucharada y $\frac{1}{2}$ de caldo de pollo en polvo.
- 150 ml de leche.
- 1 lata de leche evaporada (360ml).



En una cacerola a fuego medio se va a freír la cebolla, el ajo, la mantequilla y la harina de trigo hasta que estén integrados.



Licuar las zanahorias picadas con la leche y el caldo de pollo y agregar la mezcla a la cacerola.

Verter la leche evaporada, esperar a que la crema hierva y ¡A disfrutar!.





Cha cha chá

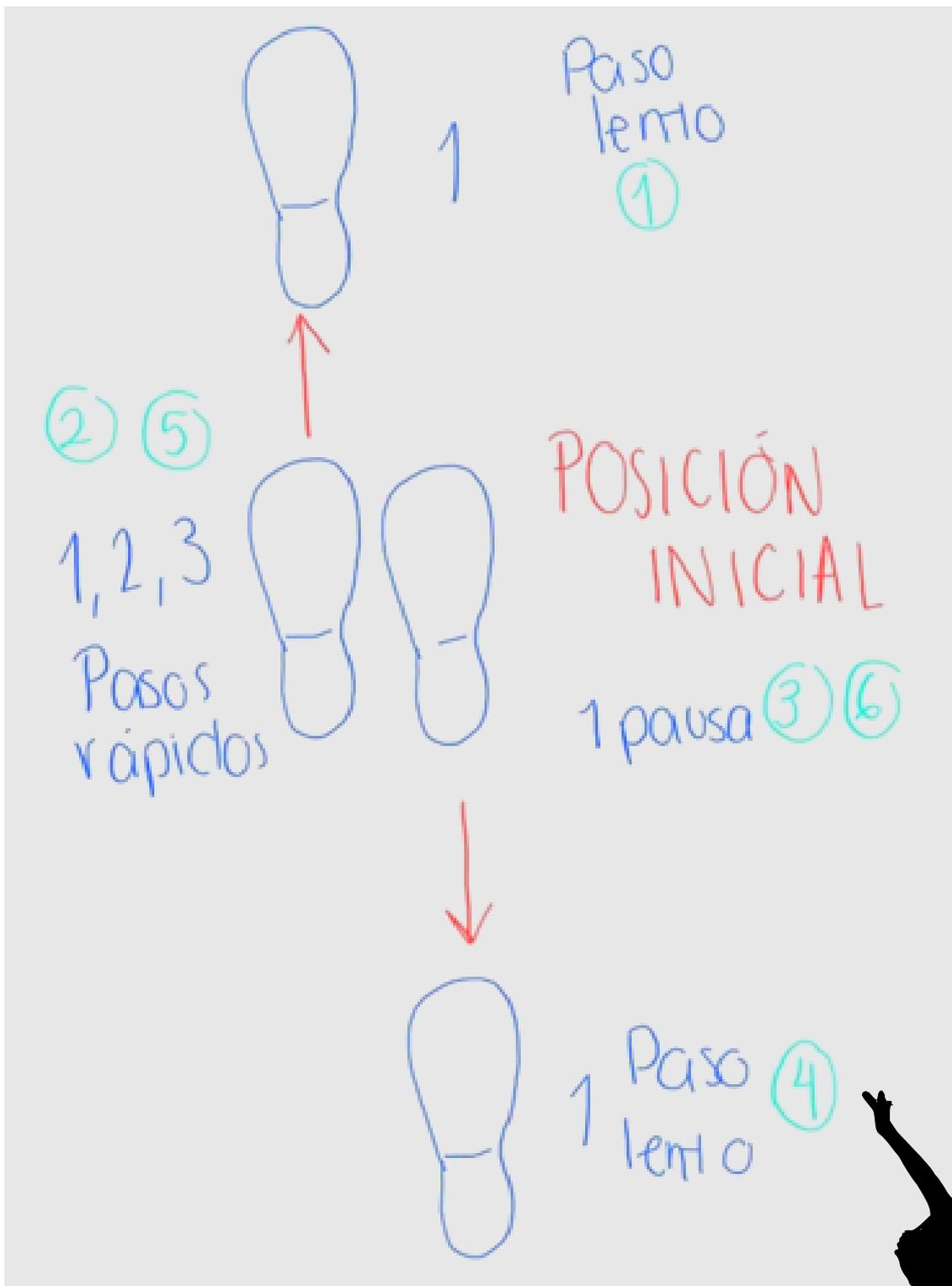
Es un baile de origen cubano propio de los años 50's. Es un baile de salón que incluso llega a las competencias de baile. Tiene tres componentes: pasos lentos, tres rápidos y una pausa. Este baile es considerado como sensual, pues mueve las caderas al ritmo del compás.

Este peculiar baile se cree que fue una mezcla del danzón y del mambo, pero hay quienes dicen, surgió de las bases de las danzas afrocubanas de la región santera.

Si quieres consultar un mejor ejemplo de los pasos, consulta el siguiente código QR:



Esquema inicial de Cha cha chá



Escápate



a...

Cadereyta

Cadereyta es el lugar ideal para conocer la flora y fauna del semidesierto queretano, es también una magnífica opción para disfrutar de las delicias gastronómicas de la región, que incluye como ingredientes, el uso de productos del semidesierto.

En Cadereyta se puede acampar, realizar largas caminatas y visitar las grutas y zonas arqueológicas.

Se ubica a 3,240 m de altura, tiene un clima semi desértico en donde corre aire seco y fresco, ya que la temperatura promedio es de 17° C, con mañanas y noches más frías por lo que se recomienda llevar ropa adecuada.

A una hora de Querétaro por la 100; a 2 hrs. de San Miguel de Allende por la 57D; a 3 hrs. de la Ciudad de México por la 57D o de Pachuca por la M40D.

Limita al Norte con Peñamiller, Pinal de Amoles y San Joaquín; al Este con Pacula y Zimapán, Hidalgo; al Sur con Ezequiel Montes y el Estado de Hidalgo; y al Oeste con Ezequiel Montes y Tolimán.



¿Cómo llegar?



Actividades que puedes hacer en Cadereyta

Isla de Tzibanza

Tzibanzá, una isla en Querétaro en donde puedes hospedarte, encender una fogata, comer rico y pasar un fin de semana lejos del bullicio de la ciudad.

Esta isla se encuentra en Cadereyta de Montes, un municipio al este de Querétaro capital y a menos de cuatro horas de la Ciudad de México.

Puedes hospedarte en una de las 12 cabañas de máximo cuatro personas cada una aunque, eso sí, debes reservar con tiempo (entre dos y seis meses de anticipación, dependiendo de la demanda) pues no se puede acceder a la isla sin una reservación hecha (y pagada).



Jardín Botánico

El Jardín Botánico Regional de Cadereyta "Ing. Manuel González de Cosío" es una institución dedicada al estudio, conservación y aprovechamiento de la flora mexicana; particularmente, la del semidesierto queretano. Sus objetivos son:

- 1.- Contribuir con conocimiento científico de los recursos botánicos para su aprovechamiento integral.
- 2.- Enseñar la importancia ecológica y económica de los recursos vegetales del estado.
- 3.- Propiciar la integración de colecciones de plantas del semidesierto queretano.



TEJEMODO

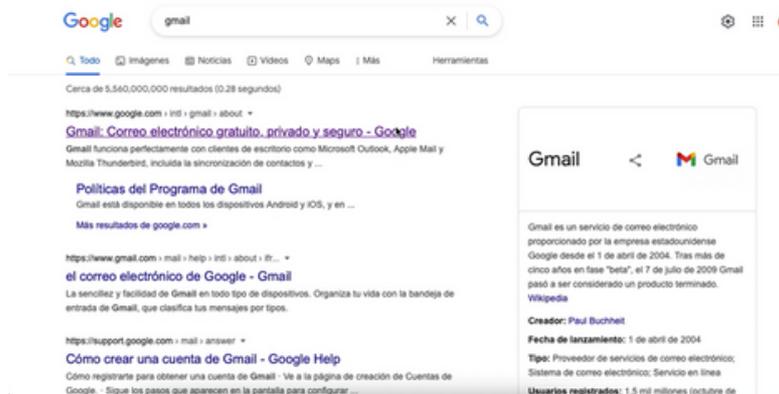
Redes

¿Cómo crear una cuenta@ de correo electrónico?

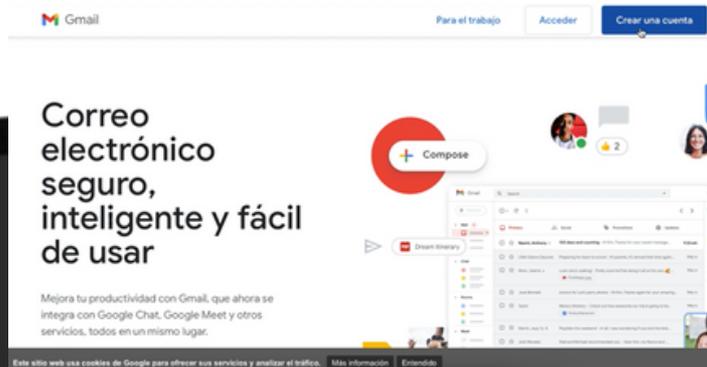
Tener una cuenta de correo electrónico es muy útil ya que te ayudará a crear otras cuentas en redes sociales o plataformas de entretenimiento así como hacer algunos trámites en línea.

A continuación te explicamos cómo crear una:

1. Dirígete a la página donde crearás tu cuenta (en este caso usaremos Gmail)



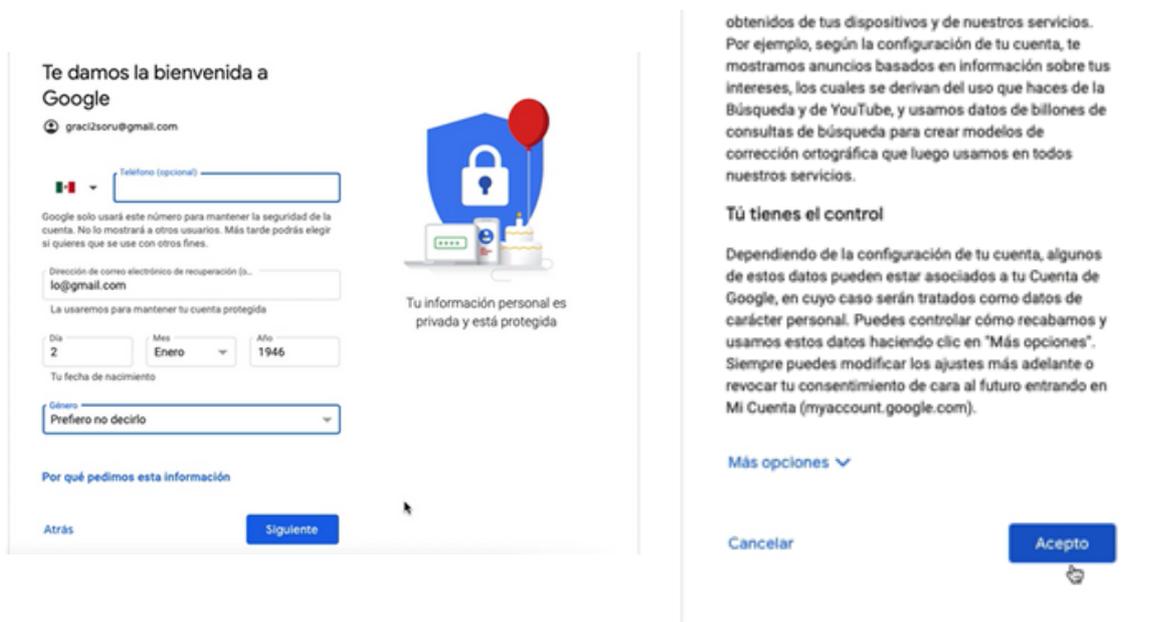
2. Haz clic en "Crear cuenta"



3. Llenar los espacios con tus datos, escribe tu nombre de usuario y guárdalo, ya que lo necesitarás para iniciar sesión en Gmail, crear cuentas en otras plataformas, realizar trámites, etc. Además Crea tu contraseña siguiendo las indicaciones (mínimo ocho caracteres con letras, números y símbolos), aquí te recomendamos dar clic en “Mostrar contraseña” para que revises que coincida, además de compartirla con alguien cercano o apuntarla junto con tu cuenta en algún lugar seguro en caso de que la olvides y da clic en “Siguiente”



7. Escribe un correo de recuperación, puede ser de alguien de confianza. De igual forma pon tu fecha de nacimiento y género y da click en "siguiente". Posteriormente, lee los términos y condiciones, si estás de acuerdo, da click en "Acepto"



¡Y listo! Ya tienes tu cuenta de correo electrónico



ALREDEDOR DEL MUNDO

Conociendo Bariloche

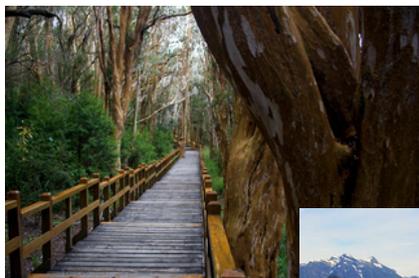


San Carlos de Bariloche es una ciudad ubicada en la Patagonia Argentina, actualmente es uno de los destinos más visitados de este país ya que recibe más de 2 millones de turistas anualmente.



San Carlos de Bariloche es un destino turístico con muchas actividades para hacer, desde hospedarse en un bonito hotel con vistas increíbles hasta realizar senderismo o caminatas por sus hermosos paisajes

Bariloche tiene unos *paisajes increíbles* que sin duda tienes que ver, puedes visitar el circuito chico, el cerro tronador, el parque Nahuelito, el lago moreno y el imperdible *parque nacional Nahuel Huapi* y su bosque de arreyanes. También puedes visitar el centro de Bariloche para apreciar la arquitectura. Además, cerca de Bariloche, puedes visitar la ruta de los 7 lagos.



TIPS PARA UNA COCINA SIN PLÁSTICO

A continuación te dejamos ideas sobre cómo reutilizar envases para guardar tus alimentos y cómo puedes guardar tu comida para que dure más y sin utilizar plástico.

Reutiliza tus envases

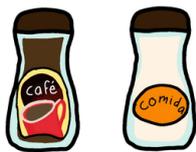
Si tienes un envase de vidrio, puedes reutilizarlo para guardar tus alimentos y para que se vea más lindo puedes quitarle la etiqueta de la siguiente manera:

Sólo necesitas algodón o alcohol étlico



¿Cómo guardar mis alimentos para que duren más?

Guarda tus frascos de vidrio, lávalos y reutilízalos



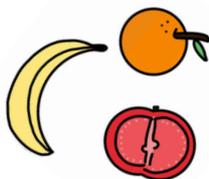
Usa recipientes de acero inoxidable o vidrio



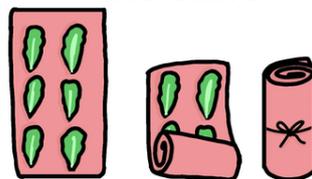
Si tienes sobras colócalas en un recipiente de vidrio o coloca un plato sobre ellas



Guarda la fruta entera



Envuelve la lechuga en una toallita



Cebollas y papas en una canasta y un lugar oscuro



Coloca el apio y zanahorias en agua



Envuelve apios y ejotes en una tela húmeda



Bibliografía: 5 formas de guardar comida sin usar plástico de un solo uso. (2022, 27 noviembre). Ecología .facilísimo. https://ecologia.facilísimo.com/5-formas-de-guardar-comida-sin-usar-plastico-de-un-solo-uso_2505590.html

Imágenes de elaboración propia

Manos a la obra

Crea tu propia maceta

Materiales:

1 jarrito
1 pincel
1 bote pequeño para poner agua
Pinturas de colores (rosa claro, verde, rosa fuerte, morado)



1.- Pintar el jarrito de un solo color, que sea claro (rosa claro), y dejar secar.



2.- Comenzar a pintar con color verde líneas en forma de tallos de plantas y dejar secar.

3.- Con color rosa fuerte comenzar a hacer círculos sobre los tallos verdes, después hacer lo mismo pero con color morado y dejar secar. Posteriormente puedes agregar detalles.



Resultado final

Para esta segunda parte, necesitarás:

- Jarrito terminado
- Tierra
- Guantes
- Plantita
- Botecito con agua



4. Comenzar a colocar tierra dentro del jarrito, hasta que esté aproximadamente a $\frac{3}{4}$ del espacio, y colocar nuestra planta cuidando no maltratar las raíces.



5. Por último, regar un poco nuestra planta dentro de su nueva maceta para humedecer la tierra que colocamos al principio y listo.





Un golpe con estilo

Tres amigos a quienes les ha sido negado su plan de pensiones no planean quedar en banca rota así que deciden realizar una intrépida pero elegante movida.



Intocables

Un hombre de escasos recursos es contratado para cuidar a un millonario en silla de ruedas y surge una inesperado vinculo, llenándolos de épicas aventuras



La razón de estar contigo

Al partir de este mundo terrenal el alma de un cachorrito empieza una aventura recorriendo varias vidas en busca de su persona amada



Cazando FERTAS



Restaurante El caserío
Descuento 20% presentando credencial INAPAM
Avenida Constituyentes # 101 PTE Colonia Casa Blanca



Cinépolis
Descuento de 20 presentando credencial INAPAM



Panadería El globo
Descuento 10% general y 20% en pasteles de más de 30 personas
Prolongación Corregidora Norte # 316 Colonia Álamos 3ra Sección
Paseo Constituyentes #1601 El Pueblito



Pizzas Borja Descuento 5%
Fray Servando Teresa de Mier #1 Colonia Quintas del Marques

Activa Tu Mente

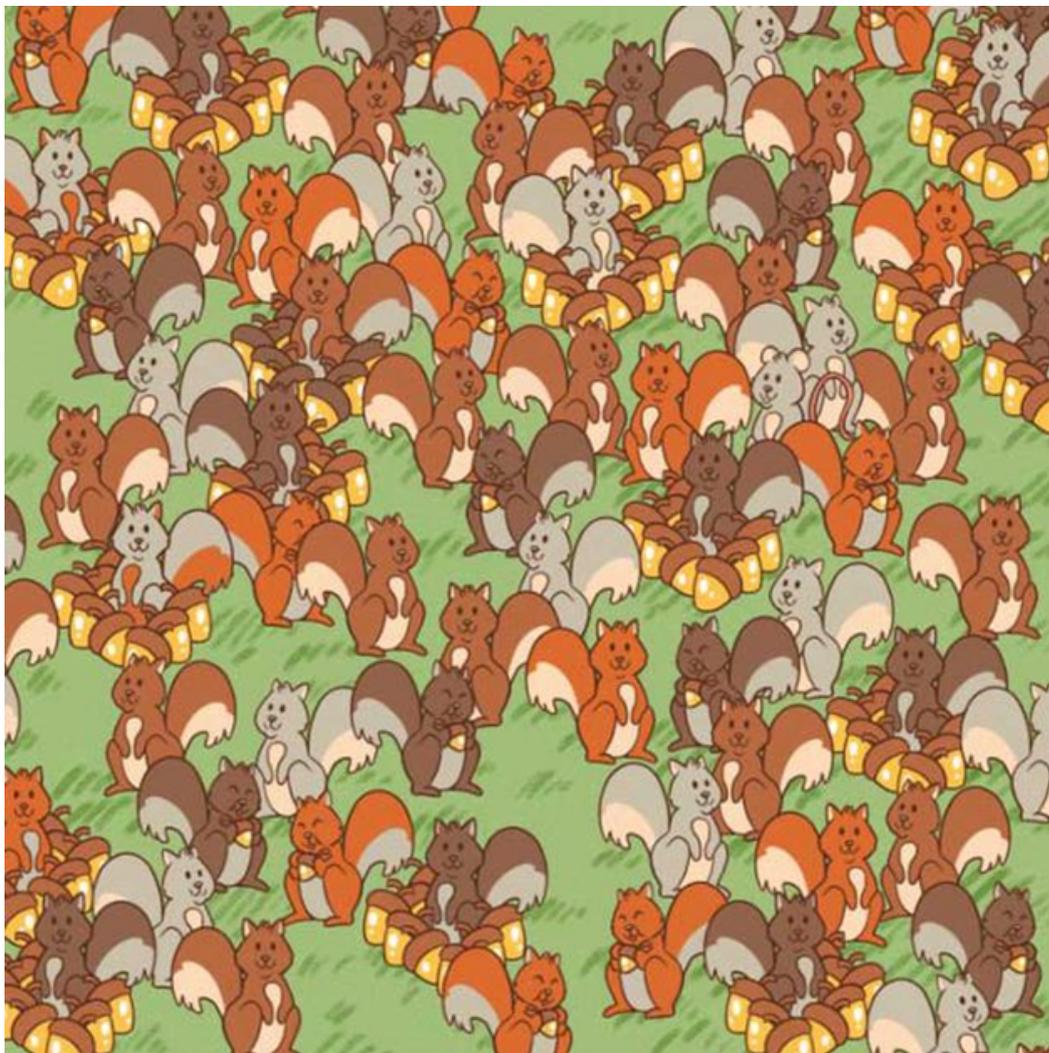
Beneficios:

Con este juego se logra estimular diversas habilidades cognitivas como la planificación, la percepción espacial, atención focalizada, escaneo visual, pensamiento lógico, mejora en la concentración, desarrollo de habilidades para resolución de problemas, evita el estrés, entre otras.

Instrucciones:

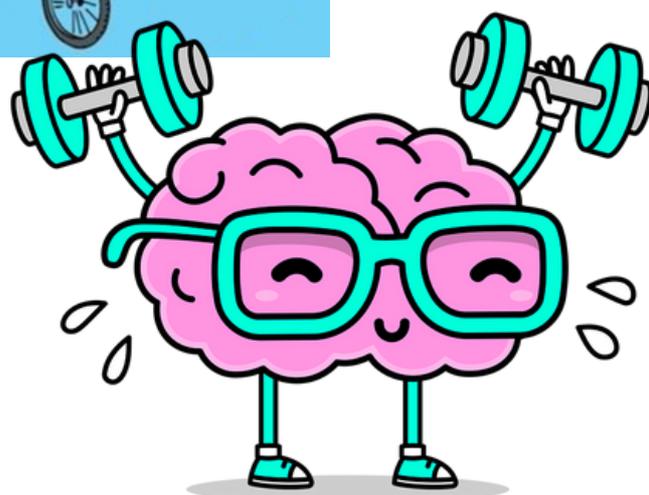
Identifica en cada una de las imágenes según lo que se indique.

Las imágenes constarán de acuerdo al nivel de dificultad de fácil, medio a difícil



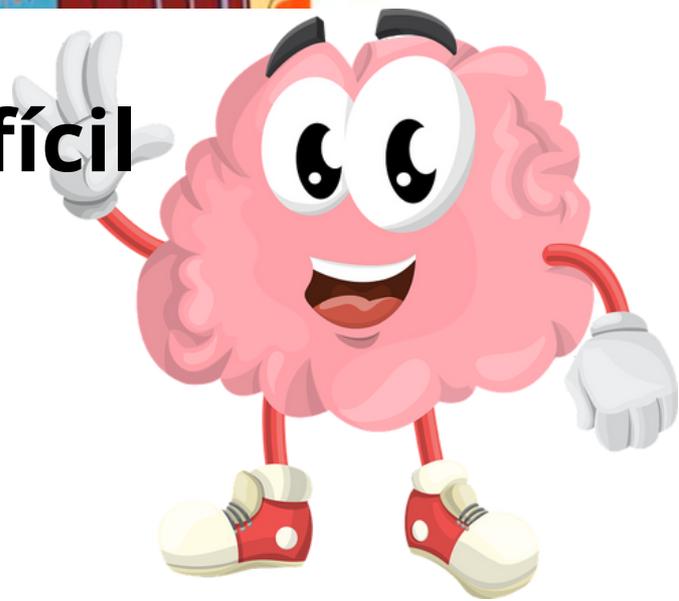
Nivel: Fácil

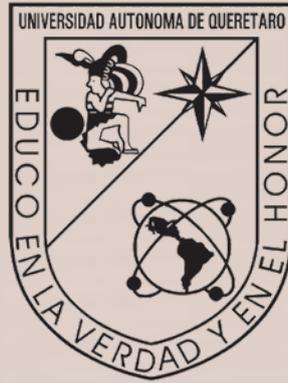
Nivel: Medio





Nivel: Difícil





Escanéame



**Envejeciendo con
movimiento**

¿Quieres ver las ediciones pasadas?

¡Escanea el siguiente código QR!

