



Junio 2025

10 Edición

# Envejeciendo con movimiento UEVETSIM



 **Alimentación  
saludable**

OMEGA 3: ESENCIALES PARA  
LA SALUD

 **TEJIENDO  
REDES**

INTELIGENCIA ARTIFICIAL:  
UNA ALIADA EN LA VIDA



Charla  
con **TÉ** DOCENTES  
QUE INSPIRAN

# DOCENTES QUE INSPIRAN

## FACULTAD DE ENFERMERÍA



L.E. ESP. MARIA MONSERRAT MORALES  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



MED. ESP. JOSÉ HÉCTOR MANUEL FRÍAS  
VÁZQUEZ MELLADO  
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA



C.P. ÁLVARO GONZÁLEZ  
DORANTES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN  
FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

# Envejeciendo con movimiento VEUETSIN

## Directorio

### Directora editorial

MIM. Verónica Hernández Valle

### Diseño

LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista

EFT. Ana Karen Almanza Morales

EFT. Itzel Mireles Loyola

### Colaboradores

LFT. Cecilia Orta Jurado

LFT. Fernando Martínez Duplán

LFT. Fernando Trejo Molina

LFT. Kenny Alejandra Ruiz García

Dra. 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

LFT. Mayra Patricia González Hernández

LFT. Andrea Emireth Ramírez Arteaga

Dra. 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

Caídas en adultos mayores

4

### Caminando juntos

Recomendaciones para prevenir caídas

6

### Bene-fisios

Una rutina para empezar el día

8

### Activa-mente

La lectura: El mejor ejercicio para una mente activa

10

### Alimentación saludable

Omega 3: Esenciales par la salud

12

### Remedios de la abuela

Beneficios de la canela

14

### Al sazón del fisio

Hojaldre de manzana con canela y Salmón al sartén con pimienta-limón

16

### Manos a la obra

Bálsamo labial: cuida tus labios de forma natural

18

### Escápate a...

Bernal

20

### Charla con Té

Docentes que inspiran

22

### Reviviendo experiencias

Vacaciones

28

### Tejiendo redes

Inteligencia artificial

30

### Curiosidades de México

Talavera: Arte y Tradición

32

### Alrededor del mundo

CDMX: Historia en cada paso

34

### Al son de tus pies

Mariachi: Orgullo que suena a México

36

### Luces, cámara y acción

Películas para disfrutar en familia

38

### Letras de la memoria

Poemas para la vida

40

### Cuidando el planeta

Cuidar la energía beneficia al planeta

42

### Cazando ofertas

Hábitos financieros

44

### Servicios para ti

Servicios UAQ

46

*Estimados lectores:*

Esta es la 10ma. Edición de la revista "Envejeciendo con movimiento" UEUETSIN. Con el verano llegan las vacaciones y, en esta edición, encontraras recomendaciones y actividades que se pueden realizar en familia, amigos, pareja o con quien tú quieras.

Encontraras en la portada a docentes que inspiran la Mtra. María Monserrat Morales Piña, el Dr. José Héctor Manuel Frías Vázquez Mellado y el Mtro. Álvaro Rosales. En la sección Charla con Té conocerás de ellos referente a su profesión, anécdotas y su amor por la docencia. Esta entrevista busca ser un pequeño homenaje por su amor, entrega y dedicación a cada estudiante que han formado e inspirado.

En las secciones de Salud, encontraras información sobre las caídas. Te decimos sobre el omega 3 un suplemento alimenticio que debemos incluir en nuestra dieta. Te enseñamos ejercicios que te ayudarán a fortalecer tu cuerpo y te damos recomendaciones para prevenir las caídas. En la sección Activa tu Mente conocerás los benéficos de la lectura.

En las secciones de Cultura encontraras información sobre la talavera arte muy mexicano. Conocerás un poco más sobre los mariachis y en la sección Alrededor del Mundo hablaremos sobre la grandiosa Ciudad de México. En la sección cuidando el planeta te decimos como cuidar la energía, recuerda que solo tenemos un planeta y es nuestro hogar.

En las secciones Informativas encontraras fotos de vacaciones inolvidables. Conocerás los beneficios de la canela. Te enseñamos como hacer un bálsamo labial ya que en el verano la piel está más sensible tener uno siempre te será útil. Te invitamos a visitar Bernal, un pueblo mágico de Querétaro. Te hablamos sobre la inteligencia artificial y además, encontraras recetas saludables, ofertas y servicios.

Esta revista busca promover una visión positiva del envejecimiento, como dice el poema de Benedetti: "Aquí no hay viejos solo, nos llegó la tarde: Una tarde cargada de experiencia..."

Tod@s los que trabajamos en la edición de esta revista les agradecemos su preferencia.

¡Nos vemos en una próxima edición!

*Gracias.*

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



**Fisioterapia UAQ** | Prácticas geriátricas  
**2025-1**



**Colaboradores** | M.I.M. Verónica Hernández Valle  
**2025-1** | 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** | MIM. Verónica Hernández Valle  
**2025-1** | LFT. Miguel Ángel Reséndiz Bautista  
EFT. Ana Karen Almanza Morales  
EFT. Itzel Mireles Loyola

Elaborado por: Med. Esp. José Héctor  
Manuel Frías Vázquez Mellado,  
LFT. Cecilia Orta Jurado

## Caídas en adultos mayores

### Las caídas no son normales

Las caídas en personas mayores no deben verse como algo común. Siempre deben llamar la atención, ya que pueden provocar lesiones graves, pérdida de autonomía o dependencia. Con el paso del tiempo, factores como la vista, el equilibrio o enfermedades crónicas aumentan el riesgo de caer.



### Consecuencias que afectan la vida

Una sola caída puede generar altos costos físicos y económicos: hospitalización, cirugía, medicamentos, rehabilitación, o incluso la necesidad de cuidados permanentes. Es por eso que hoy se prefiere prevenir antes que lamentar.



### ¿Qué es una caída?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “la pérdida involuntaria del equilibrio que lleva al cuerpo al suelo u otra superficie firme”. Es decir, ocurre cuando una persona pierde el control de su cuerpo y termina en el suelo, sin que eso haya sido intencional. Muchas caídas son inesperadas y pueden deberse múltiples factores, incluidos toma de medicamentos.

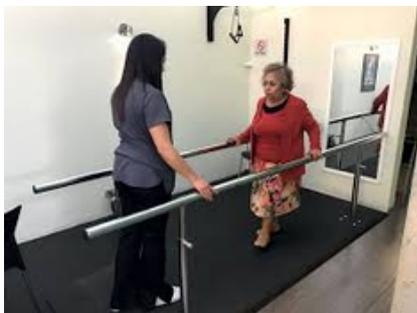


## Factores que aumentan el riesgo

A partir de los 65 años, es común que disminuyan el equilibrio, la fuerza muscular y la rapidez de los reflejos. Estos cambios hacen que el cuerpo responda con más lentitud ante situaciones de riesgo, como un tropiezo o un cambio repentino de postura. Además, algunas enfermedades frecuentes en esta etapa de la vida, como la diabetes, la artrosis o la artritis, pueden afectar los nervios, las articulaciones o limitar el movimiento, haciendo más difícil mantener la estabilidad. También es común que se tomen varios medicamentos a la vez, y algunos de ellos (como los sedantes, diuréticos o medicamentos para la presión) pueden provocar mareos, debilidad o somnolencia. Todo esto en conjunto aumenta la probabilidad de perder el equilibrio y sufrir una caída..

### Cuidado con el entorno.

El lugar donde vivimos también influye en el riesgo de caídas. Algunos factores del hogar pueden ser peligrosos si no se corrigen a tiempo. La mala iluminación dificulta ver con claridad, sobre todo por las noches; el calzado inadecuado, como sandalias flojas o con tacón, puede provocar tropiezos; los muebles flojos o inestables pueden ceder al apoyarse;



las alfombras sueltas o arrugadas pueden hacer que uno se tropiece, y los pisos resbalosos aumentan el riesgo de perder el equilibrio. También hay que prestar atención a las escaleras inseguras, los desniveles o las camas demasiado altas, que dificultan subir o bajar con seguridad. Hacer pequeñas modificaciones en casa —como mejorar la luz, fijar alfombras, usar calzado seguro y asegurar los muebles— puede prevenir muchos accidentes y marcar una gran diferencia en la seguridad diaria.



Tanto los adultos mayores como sus familias y cuidadores deben conocer los riesgos y tomar medidas. Revisar el entorno, usar calzado adecuado, acudir a revisiones médicas y hacer ejercicio son pasos esenciales para evitar caídas.

# CAMINANDO. JUNTOS

Elaborado por: LFT. Cecilia Orta Jurado, María Fernanda Olvera Lozano, Omar Rangel Moreno.

## Recomendaciones para prevenir caídas

Una caída ocurre cuando se pierde el equilibrio y se termina en el suelo o contra alguna superficie. En las personas adultas mayores, las caídas son un problema de salud serio, ya que pueden provocar lesiones, pérdida de la independencia y miedo a moverse. Las causas de una caída pueden estar relacionadas con el propio cuerpo, con la vivienda o con el entorno. Por ejemplo, algunas personas toman muchos medicamentos a la vez, lo que puede marearlas. También influyen la debilidad muscular, problemas del oído, la vista o el equilibrio. En casa, los peligros más comunes son los pisos resbalosos, alfombras sueltas, falta de barandales en escaleras o baños, y mala iluminación. Fuera de casa, las banquetas agrietadas, los desniveles o el mal diseño de los espacios aumentan el riesgo.

Prevenir una caída es posible y muy importante. Lo primero es hacer una valoración completa de la salud con un profesional, quien puede detectar factores de riesgo y dar



recomendaciones. También puede indicar si es útil tomar suplementos de vitamina D y calcio, o hacer algunos ajustes en la alimentación. Es fundamental mantenerse activo con ejercicios físicos adaptados. Estos ejercicios deben fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y la movilidad, y pueden incluir actividades tan sencillas como caminar, estirarse o levantarse de una silla sin usar los brazos. Lo ideal es empezar poco a poco, hacer calentamiento, hidratarse bien, y no forzar el cuerpo si aparece dolor o cansancio.

Además del ejercicio, es necesario hacer cambios en el hogar. Quitar alfombras que se muevan, asegurar buena iluminación, instalar barras en el baño, revisar los cables que estén en el paso, y colocar gomas antideslizantes donde haga falta. El calzado también es clave: debe tener suela segura, no ser demasiado blando ni muy duro, para que no altere la forma de caminar. Si se necesita usar bastón o andadera, es importante aprender a usarlos bien y con seguridad, sobre todo al subir y bajar escaleras o al cambiar de posición.

También se deben cuidar los momentos en que la persona se moviliza o se baña. Siempre que sea posible, es mejor que lo hagan de forma independiente, pero con las

medidas de seguridad necesarias, como barras de apoyo, sillas de baño y suelos que no resbalen. Si no se cuenta con estas adaptaciones, es mejor acompañarlos en los movimientos más riesgosos.

Finalmente, es importante que tanto la persona mayor como sus familiares o cuidadores estén bien informados sobre los riesgos de caídas, el uso correcto de ayudas técnicas y los efectos de los medicamentos.

***¡Prevenir una caída,  
es ganar libertad  
cada día!***

La prevención de caídas no solo protege la salud física, también ayuda a conservar la confianza, la independencia y la calidad de vida. Con ejercicio regular, una casa segura y el apoyo adecuado, es posible mantenerse activo y disfrutar del día a día con tranquilidad.

***¡Cada acción de  
prevención te  
acerca a una vida  
más activa y  
segura!***

Elaborado por: Mtra. Mayra Patricia González Hernández y LFT. Rosa María Zazueta Miranda.

La falta de actividad física también puede generar más visitas al médico, más hospitalizaciones y más uso de medicamentos.

Realizar ejercicio por la mañana ofrece múltiples beneficios, para todas las personas sin importar su edad. Además, de las que a continuación se enlistan, puede ayudar a establecer rutinas saludables y a sentirse más alerta y enfocado.

- Ayuda a tener más energía para el día y reduce la fatiga.
- Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.
- Regula el sueño.
- Favorece la concentración.
- Mejora el estado de ánimo y reduce los sentimientos de depresión.

Además de estos ejercicios te recomendamos actividades como natación, yoga, bicicleta, caminata rápida, etc. al menos 2 veces a la semana

Por lo que te ofrecemos la siguiente rutina de ejercicios para iniciar el día:

## 1

Mueve tus articulaciones: Realiza círculos con la cabeza, con los brazos y con las piernas. Realiza 10 veces el movimiento de cada articulación. \*Puedes iniciar sentado o con apoyo en alguna pared.



## 2

Con el apoyo de un aro pequeño, colócalo frente a ti, extendiendo tus brazos y llévalo hacia arriba de tu cabeza. También puedes usar un palo de escoba.



Realiza estiramientos laterales. Mantén el estiramiento por 10 segundos de cada lado. Repite 3 veces.  
\*También los puedes realizar sentado.

3



4

Toca tu rodilla derecha con la mano izquierda, y luego la rodilla izquierda con la mano derecha. 20 veces.  
\*Progresión: toca tu talón derecho con la mano izquierda, luego tu talón izquierdo con la mano derecha.

Sentadillas. Levántate y siéntate 10 veces.  
\*Si puedes, realizarlo sosteniendo una pelota con las manos.

5



6

Lagartijas sobre pared. Párate a 30 cm de frente a la pared, apoya tus palmas sobre la pared y realiza 8 flexiones. Cuida que tu espalda esté siempre recta.  
\*Progresas el ejercicio alejándote de la pared.

Al finalizar repite los ejercicios 1 y 3.

7



Recuerda que debes empezar gradualmente y aumentar la intensidad y duración del ejercicio de forma progresiva. Si alguno de los ejercicios causa dolor o mareo, suspenda y consulte a su fisioterapeuta.



# Activa mente



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

La lectura es una actividad de suma importancia y además fundamental para el desarrollo integral en las personas, además trae con su práctica amplios beneficios cognitivos, emocionales, sociales y ejecutivos.

Durante la niñez, es donde se adquiere esta habilidad mental que además puede enriquecer la escritura, pero si somos adultos y aún no hemos aprendido a leer no hay de qué preocuparse tenemos un cerebro maravilloso capaz de lograr hacerlo. Una vez inmersos en la aventura de leer el tiempo se pasa volando y nos alcanza la vejez misma que produce cambios en diversas áreas de nuestra vida. Algunos de estos cambios pueden afectar las capacidades cognitivas, tales como, la memoria, la atención, conciencia de tiempo y espacio y algunas ejecutivas como planificar, organizar y resolver problemas. Sin embargo, otras funciones como el vocabulario, el lenguaje, la capacidad de comprensión permanecen estables, ¿porqué?

## La lectura: el mejor ejercicio para una mente activa

"La lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo."

(Joseph Addison)

La lectura es una herramienta poderosa para preservar la salud cognitiva de las personas, impactando directamente en su calidad de vida. Este proceso cognitivo es uno de los más complejos ya requiere la participación de otras funciones mentales como el lenguaje, la memoria operativa, la función visual, la atención, entre otros. El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) indica que una rutina de lectura aumenta la conectividad neuronal reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas como el Alzheimer o Parkinson, mientras que autores como Salazar y Mayor (2020) encontraron que la lectura es una de las actividades que mayormente genera cambios cognitivos favorables en adultos mayores, mejorando la capacidad de percepción, atención y comprensión. Lo que se puede traducir en una mejor funcionalidad independencia y autonomía.

tis. L.  
etiam. Eu  
diam in. Mi ipsum  
sodales neque sodal  
vitae semper quis. In  
lorem sed risus ultrici  
unt nunc pulvinar sapi  
lorem dolor. Vel fringilla



Leer de manera individual permite ejercitar la mente, mejorando la capacidad de interpretación, además de ayudar a generar nuevas ideas. También estimula la creatividad, el pensamiento constructivo y la expresión emocional. Como beneficio adicional, reduce el estrés y la ansiedad, ya que leer por placer libera hormonas relacionada con el bienestar tales como oxitocina y dopamina. Pero leer en grupos fomenta la vida social, mejora la convivencia y fortalece el sentido de comunidad (Hernández, 2017).

No importa qué tipo de lectura prefieras: poesía, novelas, textos informativos, de divulgación o educativos. La lectura recreativa ayuda a desarrollar habilidades útiles para enfrentar situaciones difíciles, como pérdidas o momentos de crisis, de forma más positiva y resiliente.



Aquí te dejamos algunas recomendaciones:

- Leyenda: “El árbol que no sabía quién era”
- Cuento Africano: “Cómo la sabiduría se esparció por el mundo”
- La Carpintería, en Cuentos que mi jefe nunca me contó. Juan Mateo
- El Principito, Antoine de Saint-Exupéry
- El gigante egoísta, Oscar Wilde
- Oídos en el rincón, M.B. Brozon
- La zarpa, José Emilio Pacheco
- La tregua, Mario Benedetti
- El amor en los tiempos del cólera es una novela, Gabriel García Márquez



Elaborado por: Dra. María Elena Salazar Vázquez

Existen dos familias de ácidos grasos esenciales, los omega 3 y omega 6, éstos ácidos grasos cumplen diferentes funciones en el organismo, ambos son conocidos como ácidos grasos poliinsaturados. En esta ocasión nos interesa comentar acerca del ácido graso omega-3 el cual es considerado como esencial en la dieta ya que la única forma de obtenerlo es a partir de los alimentos que lo contienen y que debemos comer, debido a que en el organismo no tenemos la posibilidad de formarlo o sintetizarlo.

Existen tres tipos diferentes de ácido graso omega-3:

- EAP (20:5) ácido eicosapentaenoico
- ADH (22:6) ácido docosahexaenoico
- AA (18) ácido alfa linoléico.



## OMEGA 3: Esenciales para la salud



En las siguientes tablas se muestra el contenido de ácido graso omega-3 (mg/100g) en algunos alimentos:

- Eicosapentaenoico (EPA)
- Docosahexaenoico (ADH)
- Ácido linoleico (AA)

Alimento	EPA	ADH
Salmón	1.0	8.8
Sardina	16.0	10.0
Atún	0.3	0.4
Cazón	0.3	0.7
Leche de vaca	0.08	0.09

Alimento	AA
Espinacas	0.89
Chía	3.9
Nuez	6.8
Avena (germen)	1.4
Linaza	53.3

Fuente: Perichart-Perera, O. (2013). Manual de lineamientos para la práctica de la nutrición clínica. McGrawill.

## Beneficios

- Ayudan a reducir las concentraciones elevadas de triglicéridos que contribuyen al desarrollo de enfermedades coronarias.
- Limita la inflamación observada en trastornos como la artritis reumatoide.
- En algunas personas alivia síntomas de depresión y alteraciones mentales.
- Aumenta las concentraciones de colesterol bueno (HDL).



La cantidad recomendada de omega-3 al día puede variar según la edad y el estado de salud.

Su consumo dietético es importante, algunas estrategias para lograrlo son:

- Comer pescado al menos dos veces por semana (salmón, sardina, atún).
- Consumir productos enriquecidos con omega-3 (leche, yogurt, cereales, etc).

- Agregar linaza molida (es recomendable moler la linaza para asegurar la absorción de los ácidos grasos) a sus comidas, ya sean ensaladas, yogurt, agua, etc.
- Consumo de nueces como complemento a alguna ensalada, o bien, consumirlas en las colaciones.
- Utilizar aceite de soja para cocinar sus alimentos.
- Consumir huevo que contenga omega-3 (normalmente se encuentran en los supermercados).
- Cuando realice alguna preparación en la que utilice harina, sustituya un 1/4 de taza de ésta, por 1/4 de taza de linaza molida.

Alimentos que contienen omega-3: Nueces, salmón, arenque, trucha, sardina, germen de trigo, avena, atún, espinacas y los suplementos de aceite de hígado de bacalao y aceite de pescado.



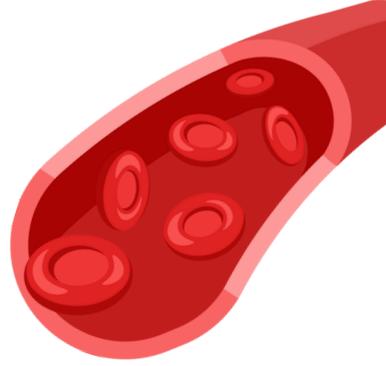


Elaborado por: LFT. Miguel Ángel Reséndiz  
Bautista, Susana Andrea Gómez García, Karla  
Ruth del Castillo Díaz

## Beneficios de la canela

### Los principales beneficios de la canela para la salud son:

1. Ayudar a controlar la diabetes: Algunas investigaciones indican que la canela puede ayudar a mejorar el funcionamiento y aumentar los niveles de insulina, una hormona que se encarga de regular el azúcar en la sangre, siendo beneficioso para las personas que poseen prediabetes y diabetes tipo 2.

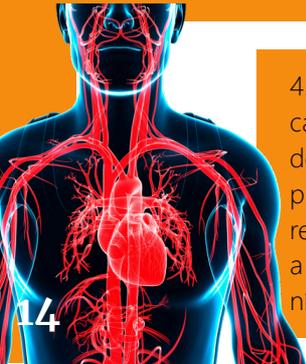


2. Favorecer la pérdida de peso: La canela tiene efectos termogénicos y metabólicos, aumenta el gasto energético y la oxidación de la grasa, por lo que tiene efecto protector en la obesidad, favoreciendo la pérdida de peso.

3. Mejorar la capacidad cognitiva: La canela contiene fitoquímicos que potencian la capacidad del cerebro para utilizar la glucosa. Además, posee propiedades antioxidantes que evitan el daño causado por los radicales libres a las células, disminuyendo así el estrés oxidativo y mejorando el aprendizaje y la memoria, siendo capaz de proporcionar protección contra la enfermedad de Alzheimer, la demencia y enfermedad de Parkinson.



4. Proteger la salud del corazón: Los componentes activos de la canela, cinamaldehído y ácido cinámico, son cardioprotectores debido a su propiedad antiinflamatoria y a su capacidad de producir óxido nítrico, un compuesto que hace que las arterias se relajen y la sangre fluya más fácilmente. Además, también ayudan a inhibir los canales de calcio, que en conjunto con el óxido nítrico, contribuyen para mantener la presión arterial baja.



5. Ayudar a combatir las infecciones: El cinamaldehído, uno de los principales componentes activos de la canela, puede ayudar a combatir varios tipos de infecciones tanto bacterianas como fúngicas. Se ha demostrado que el aceite esencial de canela trata eficazmente las infecciones de las vías respiratorias causadas por hongos.

6. Posee propiedad antioxidante: Diversos estudios concluyeron que la canela presenta significativa actividad antioxidante, debido a que contiene componentes fenólicos y flavonoides, como el cinamaldehído, y el eugenol, que desempeñan un papel vital de eliminación de radicales libres o en hacerlos menos dañinos, evitando que causen la oxidación de las grasas.

7. Mejorar el estado de ánimo: La canela podría ayudar a mejorar el estado de ánimo, ejerciendo efectos antidepresivos, pues según algunos estudios científicos, inhibe el proceso inflamatorio en el cerebro ayudando a incrementar los niveles de serotonina, un neurotransmisor que regula el humor, aumentando la felicidad y la sensación de bienestar.



8. Podría prevenir el cáncer: Debido a su propiedad antioxidante y antiinflamatoria, la canela posee un gran potencial tanto para prevenir el cáncer como para su tratamiento, motivo por el cual está siendo muy estudiada para estos casos, siendo los resultados bastante positivos al respecto. Esto se debe a que podría actuar en las diferentes vías metabólicas que favorecen la muerte de las células cancerígenas



# AL SAZÓN DE FISIÓ

Esta ocasión, te presentamos la combinación perfecta, para ese antojo dulce de media tarde: manzana y canela en un hojaldre crujiente y delicioso, para prepararlos necesitas:

## Ingredientes:

- 1 manzana roja o amarilla
- 1 lámina de hojaldre
- Mermelada de manzana sin azúcar, puedes sustituirla por miel de abeja.
- Canela en polvo
- Sal
- Azúcar morena (opcional)
- Harina
- Leche

## Preparación:

- Corta la manzana por la mitad, saca el corazón y córtala en rodajas delgadas de 2 a 3mm.
- Agrega una pizca de sal en un cuenco grande con agua, mezcla bien. Remoja las rodajas de manzana en el agua con sal durante 5 a 10 minutos.
- Precalienta el horno a 180° por 10 minutos.
- Espolvorea una pizca de harina en tu área de trabajo y corta la hoja de hojaldre por la mitad y luego a la mitad para formar 4 piezas iguales.
- Pon las hojas de hojaldre en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear.

## Hojaldre de manzana con canela.

Elaborado por: LFT. Cecilia Orta Jurado,  
Fernando González Nieves y Candelaria  
Isabel Ortíz Contreras.



- Coloca 1 cucharadita de mermelada o miel en el centro de cada hoja y extiendela, dejando libres los bordes del hojaldre y espolvorea una pizca de canela encima.
- Escurre las manzanas y elimina el exceso de agua con una toalla o papel de cocina.
- Coloca de 5 a 7 rodajas de manzana en cada hoja, cada una ligeramente superpuesta a la anterior, espolvorea de nuevo una pizca de canela sobre ellas.
- Hornea durante 8 minutos y luego barniza con un poco de leche. Hornea otros 5 a 8 minutos, o hasta que estén doradas.
- Deja enfriar y sirve.

## Recomendación



Si deseas añadir azúcar a la receta, puedes mezclar el azúcar y la canela para espolvorear el hojaldre en el paso 6 y 8, y al dejar enfriar los hojaldres

# Salmón al sartén con pimienta-limón

Haz de cada comida un momento saludable y delicioso con esta receta de salmón, rico en omega-3, que contribuye a tu salud mental, fortalece tu corazón y mejora tu bienestar general.



## Ingredientes:

- 200 gramos de Salmón con Piel
- 1 cucharadita Pimienta Negra crujiente
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita Ajo en Polvo
- 1/2 cucharadita de Sal
- 2 cucharadas Jugo de Limón
- 1 cucharada Aceite de Oliva
- Pizca de Sal Marina

## Preparación:

- Seca el salmón con una toalla de papel y colócalo, con la piel hacia abajo, en un tazón mediano.
- Espolvorea con pimienta, paprika, ajo en polvo, 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de jugo de limón.
- En una sartén grande, calienta aceite a fuego medio-alto.
- Añade el salmón, con la piel hacia abajo; cocine hasta que la piel se desprenda fácilmente de la sartén y los bordes estén opacos, por 4 minutos.
- Reduce a fuego bajo, voltea el salmón y cocina de 3 a 5 minutos.
- Baña el salmón con la restante cucharada de jugo de limón y sal marina.



## Recomendación

Puedes acompañar con arroz y una fresca ensalada.

# MANOS A LA OBRA

Elaborado por: LFT. Kenny Alejandra Ruíz Chávez, Aline Adriana Ruíz Bustamante.  
Dahina Alejandra Meléndez Chávez. .

## BÁLSAMO LABIAL: Cuida tus labios de forma natural.



Un bálsamo labial es un producto diseñado para hidratar, proteger y reparar la delicada piel de los labios. Está compuesto por ingredientes emolientes como ceras, aceites y mantecas que crean una barrera protectora contra factores externos como el frío, el viento o la sequedad ambiental.

Hacer un bálsamo labial casero es sencillo y puedes personalizarlo según tus gustos. Aquí te dejamos una receta sencilla y con ingredientes naturales.

### Ingredientes:

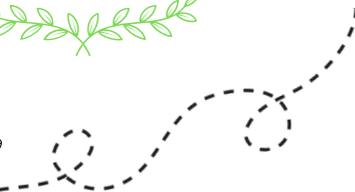
- 1 cucharada de cera rallada de abeja
- 2 cucharadas de aceite de coco, oliva o almendras
- 1 cucharada de manteca de cacao.
- De 5 a 10 gotas de aceite esencial (lavanda, menta o vainilla, este ingrediente es opcional para darle aroma al producto)
- ½ cucharadita de miel

### Materiales:

- Recipientes pequeños, pueden ser latas o tubos de bálsamo vacíos
- Un frasco de vidrio resistente al calor
- Una olla para baño maría o puedes utilizar tu microondas.



**Dedicar tiempo a lo  
hecho a mano,  
también es una forma  
de autocuidado**





Agrega la cera de abeja, la manteca de cacao y el aceite al frasco de vidrio y deja que se derrita completamente a baño maría o en el microondas.

1



2



3

Limpia tu recipiente y vierte la mezcla antes de que se enfríe y se solidifique.



4



Deja que el bálsamo repose a temperatura ambiente durante 1-2 horas o hasta que esté completamente sólido.



#### **Tip de conservación.**

Guarda tu bálsamo en un lugar fresco y seco. Dura hasta 6 meses.

**¡Y listo! Tendrás un bálsamo labial casero, natural y económico.**





## Escápate a **BERNAL**

*Elaborado por: LFT. Kenny Alejandra Ruíz García, Estrella Lourdes Robles Padilla y Daniela Vargas Quintero.*

### ¡Un pueblo emblemático!

San Sebastián Bernal, más conocido como Bernal es un Pueblo Mágico lleno de colores, tranquilidad y buen clima. Se convierte en una escapada perfecta a solo 50 minutos de Querétaro entre la Sierra Gorda al norte y los viñedos de Ezequiel Montes al sur. Su clima semiseco y fresco invita a explorar sus calles empedradas donde la gastronomía, las artesanías rústicas y los minerales brillan bajo el sol queretano.

Minutos antes de llegar al pueblo puede observarse su figura geológica emblemática, la Peña de Bernal - el tercer monolito más grande del mundo - que se alza a 2,050 metros de altura dominando el horizonte



Con más de 10 millones de años, este gigante de magma solidificado nació del corazón de un volcán extinto. No es casualidad que sea una de las 13 Maravillas de México y Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO como parte de los “Lugares de memoria de los otomí-chichimecas”.

Un recorrido realmente bello...

Una vez al llegar al pueblo de Bernal te recomendamos recorrer sus pintorescas calles, en las cuales encontrarás una atmósfera encantadora que cautivará tus sentidos. Ahora bien, si eres aventurero y tu deseo es ir más allá, puedes subir el sendero a un costado de la Peña donde podrás recorrer gran parte del monolito hasta llegar a un mirador intermedio para disfrutar de impresionantes vistas; puedes continuar con el recorrido realizando

escalada para llegar a la cima, para lo cual te sugerimos ir acompañado de un experto quien además puede darte el equipo necesario para poder descender en rappel.

### **Sabores y tradición**

Tras explorar la peña, sumérgete en la gastronomía local; desde restaurantes con terrazas frente al monolito hasta puestos callejeros que sirven las famosas gorditas de maíz quebrado, herencia culinaria de la región. No dejes de probar los antojitos de la plaza principal, como esquites, dulces

artesanales o pan recién horneado, mientras admiras la iglesia de San Sebastián Mártir, cuya construcción del siglo XVIII fusiona el barroco con detalles indígenas.

### **Naturaleza e historia**

Para conectar con la esencia de Bernal, visita el Parque Ecoturístico Los Cuervos: un área natural protegida donde las pinturas rupestres narran el legado de los pueblos originarios. Después explora los museos del pueblo: El Museo de la Máscara, con su colección de piezas de México y el mundo, y El Museo de la Ánimas, que guarda mapas y óleos de la época fundacional.



Bernal no es un destino, es una experiencia sensorial. Entre sus piedras sagradas, sus sabores que hacen memoria y sus artesanos que tejen historias, este Pueblo Mágico te espera para revelarte sus secretos.

**¿Aceptas el viaje?**



## Docentes que inspiran

**Elaborado por: M.I.M Verónica Hernández Valle, Axel Avendaño Pérez y Brenda Melissa Armendáriz Arciniega.**

Estimados lectores:

En esta edición entrevistamos a 3 docentes destacados, de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro. Son docentes admirados y apreciados por sus estudiantes. Ellos son enfermera especialista María Monserrat Morales, Médico especialista José Héctor Manuel Frías Vásquez Mellado y C.P. Álvaro Gonzales Dorantes



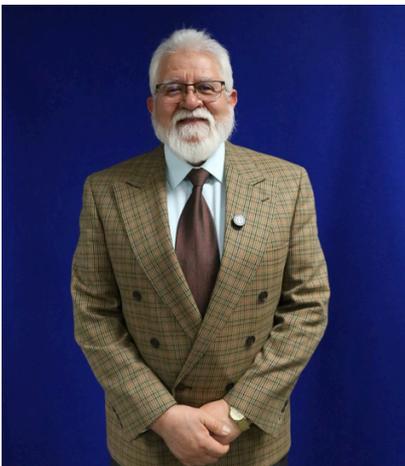
Iniciamos conociendo un poco de su trayectoria

Mtra. Montse: Tengo 17 años en esta Facultad y bueno he vivido muchas experiencias que podría hacer un libro, pero rescataría que he tenido la fortuna de ser jefa de enfermeras en 3 hospitales y fui la pionera en las becas en toda la secretaria de salud, logré arreglar varias situaciones relacionadas con el material quirúrgico, experiencias

personales con pacientes tengo muchísimas festejos y pastorelas que se organizaban para alegrar a los pacientes, pero mencionare alguna que me marco mucho, tenia una paciente que durante todo su embarazo no se había bañado porque ella tenia la creencia de que si ella se bañaba el bebé iba a salir mal y la única forma que encontré para poder bañarla fue ofrecirme a bañarme junto con ella para que lo hiciera.

Dr. Frías: Acabo de cumplir 40 años de haberme titulado y posterior a mi titulación como medico general, me fui a hacer la especialidad a la Ciudad de México, la especialidad de traumatología y ortopedia, lo hice un hospital pediátrico, durante 18 años estuve viendo únicamente niños hasta que realice un curso de medicina del dolor y comencé a ver adultos, actualmente sigo viendo algunos niños pero la población más nutrida de pacientes es el adulto mayor, trabaje un tiempo en el hospital del ISSTE aquí en Querétaro y luego en el Hospital General, pero básicamente toda mi vida profesional a sido en la medicina privada y bueno tengo muchísimas anécdotas pero yo podría platicarles de una niña que

tenía como 13 años de edad y ella tenía como diagnóstico osteogénesis imperfecta y había tenido una fractura en la tibia y la deforme, esta niña era hermana de unos jóvenes que eran pepenadores, yo la vi y le dije que tenía que operar, pero ella no tenía papás y su hermana me comento que no tenía dinero, yo conseguí que pudiéramos operarla en el hospital general, conseguimos que alguien pudiera dar la anestesia sin costo, yo operé sin cobrar ningún centavo, le pusimos una férula de yeso y tenía que regresar en 1 mes para retirársela, pues resulta que la paciente no regreso y no teníamos como buscarla y un día llego al consultorio 7 años después con la misma férula que le había puesto, ella me decía que le cambiara la férula porque se iba a casar, la mande a hacerse una radiografía para cambiar la férula y hasta el día de hoy no a regresado.



Mtro. Álvaro: Empecé en la Universidad el 1 de junio de 1974 como entrenador de béisbol, con el paso del tiempo hubo la inquietud en crear la licenciatura en educación física y nos pidieron que empezáramos a elaborar los planes y los programas, posteriormente se autoriza la licenciatura y se vuelve parte de la Facultad de enfermería a partir de 1999.



¿Cómo fue la transición para decidir dedicarse a la docencia?

Mtra. Montse: Se dio de forma muy natural, nunca lo pensé, estaba en Cadereyta trabajando y la Facultad de Enfermería estaba en una situación difícil, entonces me preocupe y me ocupe, en ese momento me habían elegido como presidenta del colegio de enfermeras, entonces vine a diversas charlas y elabore un programa y me llamo la secretaria académica informándome que fue aceptado mi programa, y decidí iniciar las clases pero sin cobrar, porque yo necesito entrar y salir a la

hora que yo quisiera por mi trabajo en Cadereyta y no se me hacia justo recibir un sueldo, estuve alrededor de 10 meses yendo y viniendo de Cadereyta, hasta que un día decidí venirme de lleno a la Universidad y ha sido una experiencia muy enriquecedora y también tuve la oportunidad de dar 2 años clases en la licenciatura de fisioterapia, realmente yo quede muy sorprendida porque yo pensaba que no estaba hecha para la docencia, pero en yo aprendo mucho de mis estudiantes.

### **Dar clases ha sido una experiencia muy enriquecedora aprendo mucho de mis estudiantes**

Dr. Frías: La docencia a mí me ha gustado siempre, yo comencé a dar clases cuando todavía estaba haciendo mi especialidad en México, yo impartía la asignatura de ortopedia pediátrica, un maestro me recomendó y yo con mucho gusto acepte y ahí me dieron el plan de estudios, tengo ya 38 años dando clases, posteriormente ya estando en Querétaro fui a la Facultad de medicina de la UAQ buscando la oportunidad hace aproximadamente 22 años, tiempo después llego una paciente con una fractura de radio y ella era igual docente pero aparte ocupaba un puesto en rectoría y me dijo que se

acaba de abrir la licenciatura en fisioterapia y si me interesaba dar clases ahí, y yo le dije que claro que si me gustaría y empecé con la primera generación y hasta la fecha sigo aquí, me han ofrecido ir a varias escuelas a dar clases, pero yo amo a mi universidad y me quiero quedar aquí.

### **Yo amo a mi Universidad y me quiero quedar aquí.**



¿Cómo ha sido la relación con las nuevas generaciones?

Mtra. Montse: Considero que he sido muy empática y he buscado darles el acompañamiento en este proceso de enseñanza aprendizaje, es muy importante que uno como docente alcance a darle lectura al grupo y no nada más al grupo en general si no también de una manera personalizada a cada estudiante para saber que nos quieren decir con sus conductas, porque todos los alumnos nos quieren decir algo con su conducta.

Dr. Frías: Ha sido difícil porque me ha tocado ver generaciones anteriores y estas generaciones han sido más difíciles probablemente por toda la tecnología, se ha hecho un poco más pasivo al contrario de lo que uno podría esperar o pensar, después de la pandemia de forma general veo una generación más tibia, pero creo que depende de nosotros los docentes que esa comunicación e interacción se lleve a cabo con el único propósito de que estén mejor preparados y con el único objetivo de que los pacientes sean los más beneficiados, porque en el futuro ellos son los que me atenderán a mí, a mis nietos entonces de mí depende también que estén bien preparados, por eso pongo todo mi empeño, si ellos son buenos estudiantes van a ser buenos profesionistas.

**Mis estudiantes son los que me atenderán a mí, a mis nietos entonces de mí depende también que estén bien preparados**

Dentro de la docencia ¿Cuál ha sido su mayor reto?

Maestra Montse: Para mí fue la pandemia continuar las clases y diplomados de manera virtual. Con la tecnología, tuve que incursionar en algo que yo conocía pero que no manejaba y para poder hacerlo, tomé clases en línea y continúe con mis cursos.

Dr. Frías: Dejar en los estudiantes una educación ética, por que así como dicen “el niño desde la cuna aprende” el profesionista desde el aula se hace. Actualmente vemos muchas formas de ganancia deshonestas, el contacto con el paciente se está perdiendo y en muchos lugares se les ve el signo de pesos a los pacientes. El estudiante ve a sus maestros y quieren ser como ellos y eso es un reto. Los estudiantes deben de tocar a sus pacientes, platicar con ellos, acérquense con ellos, sean empáticos con la persona, son personas que vienen con dolor, con alguna necesidad y vienen buscando en nosotros una aliado, alguien que les pueda decir “cuentas conmigo, estoy de tu lado y vamos a ver cómo resolvemos el problema”, eso es lo que está haciendo falta hoy en día con el personal de salud. No estamos tratando enfermedades, estamos tratando personas.

**Dejar en los estudiantes una educación ética, porque así como dicen “el niño desde la cuna aprende” el profesionista desde el aula se hace.**

Mtro. Álvaro: Recientemente me realizaron una cirugía de cadera, y me encuentro en rehabilitación, mi cabeza todavía no siente feo por la

pérdida de movimiento que he tenido, sin embargo el reto podría ser la soberbia porque yo quiero estar en el campo de una manera o de otra, pero también sé que llegará el momento en el cual ya no me sienta útil aunque la palabra sea un poco dura, hasta el día de hoy mi percepción es seguir acudiendo al campo, realmente yo me siento muy bien y acudir al campo de la Universidad me llena de mucha alegría, porque yo lo conozco desde que se construyó.

### **Acudir al campo de la Universidad a mí me llena de mucha alegría**



¿Qué actividades realizan fuera de la docencia y su profesión?

Maestra Montse: En este momento, creo que a través de los años he aprendido a vivir, estoy muy agradecida con Dios principalmente por darme estas oportunidades, con la vida por tener cada día que

amanezco; me encanta servir, me encanta dar y darme, siento que eso me llena, mi principal motor es Dios y mi familia, mi profesión y mis grupos de apoyo. Cuido mucho mi vida espiritual, procuro viajar, observar la naturaleza, me encantan las puestas de sol, la luna, las flores, disfruté de la jardinería, a veces en casa ando con mis plantas. También procuro cuidarme en el sentido de ir a visitas al médico periódicamente, sigo estudiando recién acabo de terminar un diplomado y el día de hoy me inscribí a canto porque me gusta mucho cantar aunque no tengo buena voz pero me gusta mucho. Y de alguna forma siento que me sigo construyendo cada día y en conciencia creo que voy por buen camino.

### **Usen su mejor perfume cada día, no esperemos ocasiones especiales hoy este momento es una ocasión especial**

Dr. Frías: Hay dos cosas que me gustan, una de ellas es relacionada también con la enseñanza, y otra es un satisfacción personal la cual es pintar, hace 5 años comencé a pintar y a dibujar, no sabía que lo podía hacer, seguí y ahora me gusta. Dedico aproximadamente 2 horas a la semana a la pintura, pero pienso que si me retiro voy a continuar con esta actividad. Pintar,

estresa un poco porque uno se frustra “esto no me sale, no puedo hacerlo”, pero es una actividad tan distinta, tan diferente que al finalizar la semana a uno se siente relajado y tranquilo. La otra actividad que me gusta mucho es la enseñanza de la biblia, me considero un estudioso de la biblia, tengo 30 años estudiando la biblia desde que conocí el evangelio y ahora enseño la biblia, comenzando con mi familia, amigos y gente que ha llegado, les enseño la palabra de Dios, ¡me gusta mucho!

¿Qué actividades realizan para mantenerse en movimiento?

Maestra Montse: Yo incursione hace tiempo en natación para más movilidad dentro del agua y como mi trabajo es estar bastante tiempo sentada, sentada realizó ejercicios de piernas, subo los pies, me paro, subo y bajo escaleras, procuro caminar dejando el carro lo más lejos que pueda y desde hace tiempo lo realizó.

Dr. Frías: Yo creo que no necesariamente debe de ser un movimiento físico como salir a correr, ir al gimnasio o alguna actividad física, hay que ejercitar también como decimos coloquialmente “la neurona” y conectar con nuestras actividades, por ejemplo me gusta tocar el órgano mi esposa toca el violín y

nos ponemos a tocar juntos dos horas a la semana eso es movimiento cerebral pero también manual.

## **Envejecer con movimiento, acción y calidad de vida es lo mejor.**

Para concluir nuestra entrevista Que mensaje le darían a nuestros lectores?

Maestra Montse: Le recomiendo que se amen, nos amemos mucho y amemos lo que hagamos sea lo que sea. No hay que esperar cosas para disfrutar de la vida tenemos la vida para disfrutarla. Yo les digo mucho a mis compañeras “usen su mejor perfume cada día”, no esperemos ocasiones especiales hoy este momento es una ocasión especial y debemos vivirlo con intensidad, con amor, con la gente que nos rodea. Ver a las dificultades como oportunidades, aprendizajes y enseñanzas.

Dr. Frías: Les recomiendo a las personas mayores que traten de envejecer con movimiento y con acción, busquen una actividad traten de ocuparse salgan a caminar para que haya oxigenación para su cerebro y actividad para su corazón. Para los jóvenes le pido que tengan empatía con las personas mayores por que un día van a estar así. Envejecer con calidad de vida es lo mejor.

El que se cuida mejor es uno mismo.

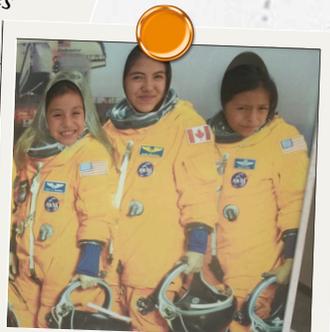
# Reviv

## EXPERI

Elaborado por: Miguel Ángel Reséndiz  
Bautista, Priscila del Carmen Trejo Álvarez y  
Natalia Hernández Estrada



Las vacaciones nos brindan un cambio de escenario, emoción y una forma de escapar de la rutina y la fatiga. Las vacaciones nos dan la oportunidad de revitalizarnos y renovar nuestra mente y cuerpo. Nos permiten vivir momentos inolvidables en especial cuando viajamos con nuestra familia, amigos o en pareja. El Dalai Lama decía *"Una vez al año, ve a algún lugar donde nunca hayas estado antes."*



# riendos

## EXPERIENCIAS



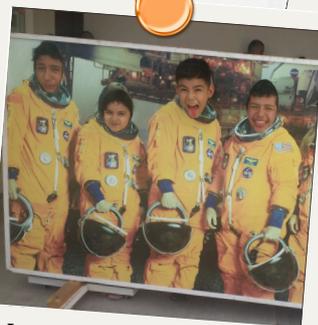
Fisiosos, Guanajuato



Dany, Tijuana



Oscar, Chicago



Jocsan, Keitel, Jass, Alain  
¡LA NASA! Cadereyta



Kenny, Los Azufres



Isaac, Ixtapa



Pri y Nest, el Salvador

# TEJIENDO REDES

Elaborado por:  
LFT. Fernando Martínez Duplán,  
Verónica Tovar Hernández y María  
José Martínez.

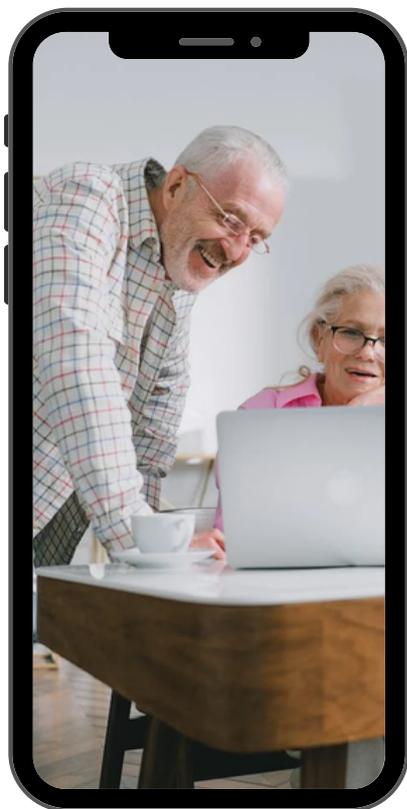
## INTELIGENCIA ARTIFICIAL: Una aliada en la vida diaria del adulto mayor

En los últimos años, se ha escuchado con más frecuencia el término "inteligencia artificial", o simplemente "IA". Puede sonar como algo sacado de una película de ciencia ficción, pero en realidad, ya forma parte de nuestra vida cotidiana. Entonces, ¿qué es exactamente la inteligencia artificial? La inteligencia artificial es una tecnología que permite a las máquinas (como las computadoras o los teléfonos) imitar algunas capacidades de la mente humana. Por ejemplo, pueden aprender de la experiencia, resolver problemas, entender palabras habladas o escritas, e incluso tomar decisiones simples.

Un ejemplo común de IA es el asistente de voz en los celulares, como Siri o Alexa, que responde preguntas o realiza tareas cuando se lo pedimos. Otro ejemplo son las recomendaciones que aparecen cuando vemos series o películas en plataformas como Netflix: la IA analiza lo que hemos visto antes y sugiere contenido que podría gustarnos.

También se usa en la medicina, para ayudar a los doctores a detectar

enfermedades más rápido, o en los bancos, para detectar operaciones sospechosas y proteger nuestro dinero. Es importante saber que la inteligencia artificial no piensa ni siente como los seres humanos. No tiene emociones, ni conciencia. Solo hace lo que fue programada para hacer, pero lo hace de forma muy rápida y eficiente.



## ¿Cómo puede la inteligencia artificial ayudarme en mi vida diaria?

La inteligencia artificial (IA) es una herramienta que, bien usada, puede facilitarnos la vida, ayudarnos a tomar decisiones y darnos más tiempo para disfrutar lo que nos gusta. Aunque parezca algo complicado o muy moderno, la IA ya está presente en muchas cosas que usamos a diario. Y lo mejor es que puede ser una gran aliada, sobre todo para personas mayores.

Aquí te damos algunos ejemplos sencillos de cómo puede ayudarte:

- **Asistentes virtuales:** Aplicaciones como Siri (Apple), Google Assistant o Alexa (Amazon) pueden ayudarte a hacer llamadas, enviar mensajes, poner alarmas, leer las noticias o recordarte cuándo tomar tus medicamentos. Solo necesitas hablarles.
- **Recomendaciones personalizadas:** Plataformas como YouTube, Netflix o Spotify usan IA para sugerirte videos, películas o música según tus gustos. Así puedes descubrir cosas nuevas sin tener que buscarlas.



- **Traducción de idiomas:** Con aplicaciones como Google Translate puedes traducir frases o palabras al instante, muy útil si viajas o hablas con alguien que no habla tu idioma.
- **Salud y bienestar:** Algunas aplicaciones usan IA para recomendarte ejercicios suaves, controlar tu presión arterial o darte consejos de alimentación. También hay relojes inteligentes que avisan si detectan una caída o cambios en tu ritmo cardíaco.
- **Comunicación más fácil:** Si tienes problemas de audición o vista, hay programas que convierten la voz en texto o leen en voz alta lo que aparece en la pantalla. Esto facilita mucho el uso del celular o la computadora.
- **Seguridad y recordatorios:** Existen dispositivos con IA que detectan movimientos inusuales en casa, muy útiles si vives solo. También pueden ayudarte a recordar tus citas médicas, pagos o actividades importantes.



# Talavera: Arte y tradición

Elaborado por: M.I.M María Eustolia Pedroza Vargas, Oscar Jesús Hernández y César Daniel Soria Vega

## ❁ Un arte con reconocimiento internacional

Hoy en día, la talavera de Puebla es reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Es una cerámica de origen mexicano, caracterizada por sus brillantes colores y diseños elaborados a mano. Esta técnica ha sido transmitida de generación en generación desde la época prehispánica, cuando los pueblos originarios de México ya la utilizaban para crear objetos utilitarios y decorativos.

## ❁ Una historia que une dos mundos

Su origen se remonta a la época de la colonia, cuando los españoles trajeron consigo la técnica de la cerámica vidriada de Talavera de la Reina, en España.

La talavera mexicana comenzó a producirse en la ciudad de Puebla, donde se encontraron con la abundancia de arcilla y la tradición de la cerámica prehispánica. Los alfareros poblanos adaptaron la técnica de la talavera y le dieron su propio estilo y sabor, lo que resultó en una mezcla única de las culturas española e indígena.

## ❁ Hecha a mano, paso a paso

La talavera es una cerámica hecha a

mano que se distingue por su color blanco y azul característico.

En el proceso de elaboración de la talavera, primero se selecciona la arcilla adecuada y se prepara la masa, que se amasa y se deja reposar. Luego, se moldea la pieza a mano o en



un torno, y se deja secar al aire libre durante varios días.

Después, se pule y se alisa la pieza con una piedra de ágata, y se cubre con una capa de esmalte a base de plomo y estaño. La pieza se decora a mano con pigmentos naturales, y se cuece a altas temperaturas en un horno de leña. El proceso de cocción es crucial, ya que determina el brillo, la textura y la durabilidad de la talavera.

Actualmente se pueden encontrar piezas de talavera en todo el país,



desde platos y jarrones hasta adornos para el hogar y azulejos.

### ❁ **Colores, formas y tradición**

La talavera es un tipo de mayólica proveniente de los estados de Puebla y Tlaxcala. La calidad de sus arcillas y la tradición de su manufactura se remontan al siglo XVI.

Los colores empleados en su decoración son el azul, amarillo, negro, verde, naranja y malva. Cada pieza es hecha a mano en torno, y el vidriado contiene estaño y plomo, como se ha hecho desde la época virreinal.

### ❁ **¿Dónde se hace la auténtica talavera?**

Su denominación de origen ampara la cerámica artesanal que se fabrica por tradición en la región que comprende:

- El municipio de San Pablo del Monte, en el sur del estado de Tlaxcala.
- Los distritos judiciales de Atlixco, Puebla, Cholula y Tecali de Herrera, en el estado de Puebla.

### ❁ **De la cocina a los palacios**

Se emplea principalmente para utensilios de uso común como platos, jarrones, tibores, floreros, lavamanos, artículos religiosos y figuras decorativas.

Incluso una cantidad importante se ha destinado a la decoración de edificios en la Ciudad de México, como la famosa Casa de los Azulejos, un palacio del siglo XVIII edificado por el conde del Valle de Orizaba.



### **¿Sabías que..?**

El 17 de marzo de 1995 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la resolución mediante la cual se otorgó protección a la denominación de origen “Talavera de Puebla”.

Posteriormente, el 11 de septiembre de 1997 se publicó la modificación a la mencionada Declaración General de Protección, para quedar simplemente como “Talavera”.

# Alrededor *del* mundo

Elaborado por: LFT.  
Fernando Trejo Molina,  
Manuel Alexis Pichardo  
Basaldúa y Gael Bautista  
Herrera.

## CDMX: Historia en cada paso



La Decena Trágica fue un golpe de Estado ocurrido entre el 9 y el 18 de febrero de 1913 en México, que culminó con el asesinato del presidente Francisco I. Madero y el vicepresidente José María Pino Suárez.

El levantamiento fue encabezado por los generales Manuel Mondragón y Gregorio Ruíz, con apoyo de Félix Díaz y Bernardo Reyes, quienes fueron liberados de prisión. Aunque inicialmente fueron repelidos, lograron hacerse fuertes en La Ciudadela, donde tenían acceso a un gran arsenal. Mientras tanto, Madero nombró a Victoriano Huerta como comandante militar, sin sospechar que este lo traicionaría.

Las tensiones aumentaron con la intervención del embajador estadounidense Henry Lane Wilson, quien promovió el derrocamiento de Madero. Finalmente, el 18 de febrero, Huerta arrestó al presidente y al vicepresidente, y mediante el Pacto de la Embajada se consolidó en el poder. Días después, el 22 de febrero, Madero y Pino Suárez fueron asesinados, marcando el trágico final de este episodio.

Esta y muchas historias más son las que guarda el Centro Histórico de la ciudad de México en sus diferentes monumentos.

A continuación mencionamos los **10 mejores lugares para visitar en el Centro Histórico de la Ciudad de México:**

### **📍 Zócalo**

La plaza central de la ciudad, rodeada de edificios históricos como la Catedral y el Palacio Nacional. Punto clave para eventos y celebraciones.

### **📍 Catedral Metropolitana**

La iglesia más grande de América Latina, con estilos arquitectónicos variados y altares dorados en su interior.

### **📍 Palacio Nacional**

Sede del poder ejecutivo, famoso por sus murales de Diego Rivera y sus jardines históricos.

### **📍 Alameda central**

Parque urbano con fuentes, esculturas y árboles antiguos. Un espacio para pasear y descansar.

### **📍 Mercado de San Juan**

Espacio gourmet con productos exóticos y tradicionales. Ideal para quienes disfrutan la cocina mexicana.

### **📍 Palacio de Bellas Artes**

Icono cultural con arquitectura *art nouveau* y *art déco*. Alberga murales famosos y eventos artísticos como óperas y exposiciones.

### **📍 Templo mayor**

Zona arqueológica que muestra restos de Tenochtitlán. Su museo conserva piezas mexicas como la piedra de Coyolxauhqui.

### **📍 Torre latinoamericana**

Rascacielos emblemático con un mirador que ofrece vistas espectaculares del Centro Histórico.

### **📍 Casa de los azulejos**

Edificio cubierto de azulejos azules, hoy restaurante Sanborns, donde se mezcla historia y gastronomía.

### **📍 Museo Nacional de Arte**

Museo con una vasta colección de arte mexicano, ubicado en un elegante edificio neoclásico.

***Cada rincón del Centro Histórico cuenta una historia. ¡Anímate a descubrirla!***



# AL ON DE TUS PIES

*Elaborado por: M.I.M. María Eustolia Pedroza Vargas,  
Daniela Ontiveros Martínez y Ian Eduardo Espinosa  
Mejía.*

## Mariachi: Orgullo que suena a México

El nombrado Mariachi que se tiene que escribir con M mayúscula de México, dando expresiones identidad y nacionalismo, interpreta sus propios tipos de sones, repertorios incorporados y apropiados, es un conjunto musical que se ha caracterizado por trascender las fronteras mexicanas; tiene la distinción de la UNESCO, la Comisión Nacional para su Salvaguardia del Mariachi (CONASAM).

Escuchar el inconfundible y rítmico rasgueo de la vihuela, la guitarra, el guitarrón, y las notas de violines y trompetas, ya sea en México o el extranjero, produce una sensación especial en la piel y provoca una mezcla de sentimientos de deleite e incluso nostalgia que solo la música del mariachi produce.

Su vestimenta es un atuendo que

tiene que ver con los hacendados, los charros y los revolucionarios de 1910, incluyendo sombrero y hasta con cinturón piteado, de plata y oro. Por supuesto que el cine, el mezcal o el tequila, charanda, el pozole, tamales, los sopes, tacos, la charrería, el campesino, las ferias y los fandangos son parte importante que se encuentran alrededor de los contextos performativos donde el centro de atención es este conjunto.

Se dice que la palabra "Mariachi" es de origen náhuatl, coca, y significa «El indio está contento». Aunque se considera que la cuna del mariachi es Jalisco, "de Cocula es el mariachi y de Tecalitlán los sones", reza la canción popular; también ha sido una figura relevante en estados como Colima, Michoacán y Zacatecas, donde su música es ejecutada en plazas públicas para

deleite del turismo nacional y extranjero, así como en serenatas, para amenizar fiestas y reuniones o actividades en diferentes partes del mundo.

¿Sabías que...?



El mariachi tradicional no incluía trompetas; estas se incorporaron hasta el siglo XX para darle más fuerza y brillo a su sonido.



Hay escuelas de mariachi en países como Japón, Estados Unidos y Colombia, donde se enseña a tocar este género con auténtico estilo mexicano.





# Películas para disfrutar en familia.

Elaborado por: LFT. Fernando Trejo Molina, Daniel Juárez León y Guadalupe de la Luz Ramírez Velázquez.



## MAMMA MÍA!

**Disponible en:** Netflix, Amazon Prime Video

Esta película musical ambientada en una isla griega es perfecta para los que disfrutan de la música de ABBA e historias que celebran el amor, la familia y la vida.



## "BAJO EL SOL DE LA TOSCANA" (2003)

**Disponible en:** Amazon Prime Video, Disney+  
Una película encantadora sobre una mujer que compra una villa en la Toscana y comienza una nueva vida. Es una historia inspiradora sobre el renacer personal y disfrutar de la belleza de la naturaleza.



## "LLENOS DE VIDA" (2011)

**Disponible en:** Amazon Prime Video, Disney+

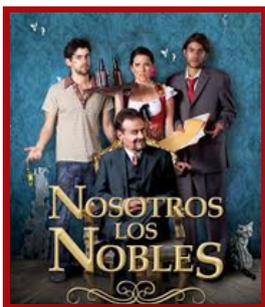
Un grupo de jubilados británicos se va a la India a vivir en un hotel para personas mayores. Una mezcla de comedia y drama, se tocan temas como la vida después de la jubilación y la búsqueda de un propósito.





## “LA LEYENDA DE LA NAHUALA” (2007)

**Disponible en:** Amazon Prime Video, Youtube  
Una película animada mexicana que cuenta una historia de suspenso y aventura con un toque de comedia, en donde los personajes pasan el verano en una mansión misteriosa llena de secretos.



## “NOSOTROS LOS NOBLES”

**Disponible en:** Netflix, Amazon Prime Video  
Una comedia en la que tres hijos de una familia rica deben aprender a ganarse la vida después de que su padre finge su quiebra. ofrece una lección familiar que conecta con días de reflexión y descanso.



## “TODO EL MUNDO TIENE A ALGUIEN, MENOS YO” (2014)

**Disponible en:** Amazon Prime Video, Youtube  
Un grupo de amigos decide pasar Semana Santa en una casa de campo. A través de interacciones, surgen reflexiones sobre amor, amistad y relaciones personales.



## “EL VIAJE DE LAS ESTRELLAS”

**Disponible en:** Amazon Prime Video, Disney+  
Esta película explora el tema de las vacaciones familiares en un contexto de descanso. Los protagonistas se enfrentan a sus propias historias mientras disfrutan del paisaje.



# Letras de la memoria



Elaborado por: LFT. Lina Marín Robles y Verónica Hernández Valle

---

Estimados lectores en este número les compartimos un poema de Mario Benedetti, escritor uruguayo, quien hace una reflexión sobre la vejez y escribe un texto hermoso que da la sabiduría de los años vividos.

---

## “Aquí no hay viejos, solo nos llegó la tarde”

Aquí no hay viejos  
Solo, nos llegó la tarde:  
Una tarde cargada de experiencia  
Experiencia para dar consejos.  
Aquí no hay viejos  
Solo nos llegó la tarde.  
Viejo es el mar y se agiganta.  
Viejo es el sol y nos calienta.  
Vieja es la luna y nos alumbrá.  
Vieja es la tierra y nos dá vida.  
Viejo es el amor y nos alienta.

Aquí no hay viejos  
Solo nos llegó la tarde.  
Somos seres llenos de saber.  
Graduados en la escuela.  
De la vida y en el tiempo.  
Que nos dió el postgrado.

Subimos al árbol de la vida.  
Cortamos de sus frutos lo mejor.  
Son esos frutos nuestros hijos.  
Que cuidamos con paciencia.



Nos revierte esa paciencia con amor.  
Fueron niños son hombres serán viejos.  
La mañana vendrá y llegará la tarde.  
Y ellos también darán consejos.  
Aquí no hay viejos  
Solo nos llegó la tarde.

Joven: si en tu caminar encuentras.  
Seres de andar pausado.  
De miradas serenas y cariñosas.  
De piel rugosa, de manos temblorosas.  
No los ignores ayúdalos.  
Protégelos ampáralos.  
Bríndales tu mano amiga.  
Tu cariño.  
Toma en cuenta que un día.  
También a ti, te llegará la tarde...

*-Mario Benedetti*



¡Más poemas para la vida!



# Cuidando el planeta



# Cuidar la energía beneficia al planeta

*Elaborado por: M.I.M. Verónica Hernández Valle. Carlos Isaac Acosta Laris. Juan Martin Gallegos Miranda. Valencia Reséndiz Bruno*

El desarrollo sustentable tiene como objetivo satisfacer las necesidades humanas, preservando el medio ambiente para que, las generaciones venideras, tengan también la oportunidad de atender sus necesidades. ¿Qué es la eficiencia energética? La eficiencia energética hace referencia al conjunto de acciones que permiten producir o realizar un trabajo con la utilización de la menor cantidad de energía y contaminación posible, pero asegurando un nivel de calidad igual o superior. Como ejemplo encontramos el caso de una lámparas Led o fluorescente que, si bien utiliza 2/3 menos de energía que las lámparas incandescentes, produce el mismo nivel de iluminación.

Los beneficios que ocasionan usar de manera responsable la energía son: Ahorro de energía y costes Al utilizar menos recursos para llevar a cabo una actividad contribuimos al ahorro energético. Además, un menor gasto de energía se traduce en una reducción en la factura energética. Mejoras para el medioambiente



La eficiencia energética rebaja las emisiones de CO2 y otros gases de efecto invernadero. Mejoras en el abastecimiento La eficiencia energética permite optimizar el uso de recursos naturales y crear economía de proximidad. Utilizar de manera responsable ayuda a que todas las personas reciban energía de calidad no importando donde se encuentren.



## Como cuidar la energía en el hogar

- Revisa que la instalación eléctrica no tenga "fugas". Apaga todas las luces que no necesites; desconecta los aparatos eléctricos que no utilices y verifica que el disco del medidor no gire; si tu medidor es digital, checa que no avance la numeración.
- No conectes varios aparatos a un solo contacto; produce sobrecarga en la instalación, sobrecalentamiento, operación deficiente, interrupciones, corto circuitos y daños.
- Identifica aparatos que al conectarlos producen chispas o calientan el cable. No los uses sin haber resuelto el problema.
- Aprovecha al máximo la luz natural; utiliza la energía eléctrica sólo si la necesitas. Pinta techos y paredes de tonos claros; usa lámparas ahorradoras y límpialas periódicamente



- Apaga y desconecta aparatos que no se están usando: televisor, radio, computadora, tostador, horno de microondas. Si suspendes el uso de la computadora, apaga por lo menos el monitor.
- Cierra herméticamente la puerta del refrigerador. No dejes abierta la puerta más tiempo del necesario. Nunca introduzcas alimentos calientes. Ajusta el termostato al mínimo requerido.
- Coloca el refrigerador en un lugar fresco y ventilado, lejos de la estufa, el calentador o de una ventana donde el sol dé directamente.
- Plancha durante el día para aprovechar la luz natural. Inicia con la ropa que requiera menos calor y plancha la mayor cantidad en cada sesión.



# Hábitos financieros

Elaborado por: LFT. Fernando Martínez Duplán y Fátima Baltazar Nieves,

En el camino de la vida, saber manejar el dinero es uno de los pilares para vivir con tranquilidad y bienestar. A medida que avanzamos en la vida, tener el control de nuestras finanzas es más importante que nunca, pues nos da la seguridad necesaria para disfrutar del presente y afrontar cualquier desafío económico que pueda surgir.

Transformar nuestras finanzas personales no sucede de un día para otro. Es un proceso que requiere paciencia, cambios en nuestros hábitos y un poco de educación financiera. Si bien es cierto que nunca es tarde para empezar, cuanto antes pongamos en práctica buenos hábitos, mejor será nuestro futuro.

A continuación, te compartimos algunos consejos prácticos que te ayudarán a mejorar tu situación financiera y alcanzar una estabilidad duradera.



# CAZANDO OFERTAS

## 1. Analiza tus finanzas con regularidad

Es importante tener claro cuánto ganas y cuánto gastas. Llevar un registro detallado de tus ingresos y egresos te ayudará a ver en qué se va tu dinero. Hacer un análisis financiero frecuente te permitirá tomar mejores decisiones y hacer ajustes cuando sea necesario.

## 2. Ahorra con una regla sencilla

El ahorro es un hábito clave para lograr tranquilidad financiera. Una buena estrategia es separar una parte de tus ingresos antes de gastar. La regla 20-30-50 puede ayudarte: 20% para ahorro y deudas, 30% para gustos personales y 50% para lo esencial. Una cuenta de ahorro te permitirá organizar mejor tu dinero y crear un fondo de emergencia.

## 3. Presupuesta de forma realista

Un presupuesto claro es la mejor herramienta para cuidar tus finanzas. Define metas y asigna montos a cada categoría de gastos. Esto te ayudará a evitar compras innecesarias y asegurarte de que siempre tengas para lo importante. Revisalo con frecuencia para hacer los ajustes necesarios.

# CUPONERA

**CHURRI Isaac**  
Compra cinco bolsitas y llévate la sexta GRATIS

**CHURROS GRATIS**

Contacto: 427-110 8533, Isaac Acosta | UAQ, Campus Correidora

**CLÍNICA DENTAL Siletan**  
Realízate una profilaxis por solo \$450.00

**\$450.00**

Instagram: @siletandent | Prolongación Zaragoza 3A, Interior 2, Colonia Mansiones del Valle

**MUEBLERÍA Roan**  
15% de descuento en tu diseño

**-15%**

Envío a domicilio | Instagram: @muebleriaroan | Facebook: Mueblería Roan

**CAR SPA Scar detailing**  
Lavado + aplicación de crema en interiores

**\$150.00**

Contacto: 442 595 9165, Anusa Ruiz | Servicio a domicilio

**ESPACIO INFANTIL Aricito**  
Media hora de servicio gratis al contratar una hora

**GRATIS**

**AMIGURUMIS Mirlo**  
10% de descuento en tu diseño

**-10%**

Instagram: mirlo\_crochet

**HUARACHES Sahuayo**  
Compra un par y llévate el segundo con un 20% de descuento

**-20%**

Contacto: 353 129 1770, Antonio Hernández

**CREACIONES Cucha**  
Velas y jabones. Descuento de 15% en compras mayores a \$500

**-15%**

Pedidos personalizados | Facebook: Creaciones Cucha

**ESPEJOS Amoroma**  
20% de descuento en espejos no personalizados, solo disponibles del catálogo

**20%**

Instagram: @amoroma\_mx

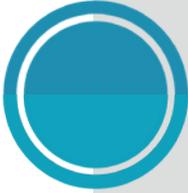
¡El ahorro comienza aquí!!

Promociones y descuentos válidos hasta el 30 de agosto de 2025.

Para hacerlos efectivos, muestra el cupón impreso en esta revista o menciona que lo viste en *Ueuetsin, Envejeciendo con Movimiento.*



# Servicios *para ti*



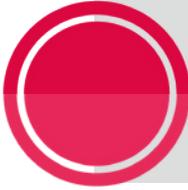
## **SUAF Campus Corregidora**

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



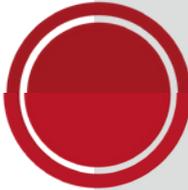
## **SUAF Centro Universitario**

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  
cord.ensain.uaq@gmail.com Tel: 442 192 1200  
Ext. 5713 Horario: Lunes a viernes de 8:00 a  
19:00hrs



*Aquí no hay viejos  
Solo nos llegó la tarde.  
Somos seres llenos de saber.  
Graduados en la escuela.  
De la Vida y del tiempo.*



GRUPO COLEGIADO  
**SALUD Y BIENESTAR**  
EN EL CICLO VITAL DEL ENVEJECIMIENTO



Envejeciendo  
con movimiento  
**UEVETSIN**

Revisa nuestras ediciones anteriores  
en el siguiente código QR



**UAQ** | CRECER EN LA  
**DIVERSIDAD**