

Boletín Informativo HRAEI

DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



NO al suicidio
Prende tu vida, no la apagues.



10 de Septiembre

PALUDISMO EN
MÉXICO

Día Mundial del Paludismo Sep. 26

HISTORIA DE
LA MIGRAÑA

Día Mundial de la Migraña Sep. 12

CUÁL ES LA DIETA
IDEAL PARA UN
CARDIÓPATA

Día Mundial del Corazón Sep. 28

Boletín Informativo HRAEI

Colaboradores

DIRECTOR GENERAL

Dr. Heberto Arboleya Casanova

COLABORADORES

Dra. Zarina Ramos Amezcua
Dr. Noradino García Fuentes
Dr. Fco. Javier Mena Barranio
Lic. Sheyla Monzalvo Reyes
Lic. Enf. C. Ángela Cariño López
Dr. Marco A. Fuentes Domínguez
Dr. Iván Romero Coutiño
Lic. Jiavsi García Espejo
Lic. Marisol Mtz. García

COORDINADOR

Dr. Iván Romero Coutiño

DISEÑO & EDICIÓN

Lic. Jiavsi García Espejo
Lic. Marisol Mtz. García

Boletín Informativo HRAEI

- 4 PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Área Médica / Dra. Zarina Ramos Amezcua
- 5 PALUDISMO EN MÉXICO
Planeación / Dr. Noradino García Fuentes
- 6 CRONOGRAMA DE SESIONES
Enseñanza
- 7 PRÓTESIS 3D: VANGUARDIA EN LA MEDICINA
Subdirección de enfermería
- 8 LNHF
Subdirección de enfermería
- 9 4 EFECTOS DEL BISFENOL A
Medicina Útil
- 10 ¿CUÁL ES LA ALIMENTACIÓN IDEAL PARA UN CARDIÓPATA?
Nutrición & Salud/ Lic. Sheyla Monzalvo Reyes
- 11 HISTORIA DE LA MIGRAÑA
Área Médica / Dr. Fco. Javier Mena Barranco
- 12 PROPIEDADES DEL LITIO
Medicina de Interés
- 13 TIPS DE SEGURIDAD EN EL TRANSPORTE PÚBLICO
Seguridad
- 14 EFEMÉRIDES / SEPTIEMBRE
Efemérides
- 15 CARTELERA / PARQUES ECOLÓGICOS
Entretenimiento

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

DRA. ZARINA RAMOS AMEZCUA
Departamento de Salud Mental

Tipos de Prevención

GENERAL: Incluye las medidas de soporte psicológico, institucional, educativas y sociales que incrementan la capacidad de los individuos para hacer frente a las situaciones de crisis.

INDIRECTA: Conformada por medidas encaminadas a la reducción de los métodos suicidas y a la ayuda de los problemas subyacentes como la enfermedad mental, el abuso de alcohol y drogas, la enfermedad física, las situaciones de crisis, etc.

DIRECTA: Integrada por medidas de prevención para abortar el proceso suicida. El conocimiento de los factores de riesgo (enfermedades psiquiátricas y físicas, violencia, desempleo, estatus social, divorcio, viudez, etc), que predisponen la aparición de determinada condición mórbida es una estrategia válida para la prevención del suicidio.



Tabla 1

El suicidio es un problema grave de **Salud Pública**, por lo que requiere nuestra atención, pero desgraciadamente su prevención y control no son tarea fácil.

En el suicidio se involucran factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales. La labor de prevenir este problema no es sólo del gobierno, la sociedad debe involucrarse para contener y evitar esta situación, que habla de la salud mental de la comunidad, que rodea al suicida.

Se calcula que cada año se cometen **900 000** suicidios en el mundo, lo cual significa una muerte cada **40 segundos**. En los últimos 45 años la tasa de mortalidad se ha incrementado en **60 %** alrededor del mundo. En 1999, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó el programa SUPRE (SUICIDE PREVENTION- PREVENCIÓN DEL SUICIDIO), una iniciativa mundial para la prevención del suicidio. El programa va dirigido a una amplia gama de personas y sectores, incluyendo profesionales de la salud, educadores, organizaciones sociales, gobiernos, legisladores, comunicadores, oficiales de la ley, familias y comunidades.

Investigaciones recientes indican que la prevención del suicidio, si bien es posible, comprende una serie de actividades que van desde la provisión de las mejores condiciones posibles para la educación de jóvenes y niños, así como el tratamiento eficaz de trastornos mentales, hasta el control medioambiental de los factores de riesgo.

Una **campaña de sensibilización** del problema es esencial para el éxito de los programas de prevención.

La identificación de los factores que provocan un riesgo mayor en la población es indispensable de conocer y atender, tanto por los profesionales quienes juegan un papel importante en la prevención de este evento, así como por la población general. La prevención del suicidio puede clasificarse en: general, indirecta y directa (Tabla 1).

Medidas preventivas recomendadas por la OMS

1. Detección y atención oportuna de factores de riesgo por profesionales, maestros y familiares
2. Educación a través de campañas de sensibilización, que promuevan conocimiento de factores de riesgo, estadística del problema
3. Prevención de factores de riesgos medio ambientales y socioculturales, a través de programas concretos de las instancias involucradas.
4. Atención de síntomas emocionales en enfermedades crónicas, degenerativas que provocan discapacidad y muerte.
5. Hospitalización inmediata del paciente suicida
6. Remisión con especialista y búsqueda de sistemas de apoyo familiares

PALUDISMO EN MÉXICO

DR. NORADINO GARCÍA FUENTES
Subdirector de Planeación

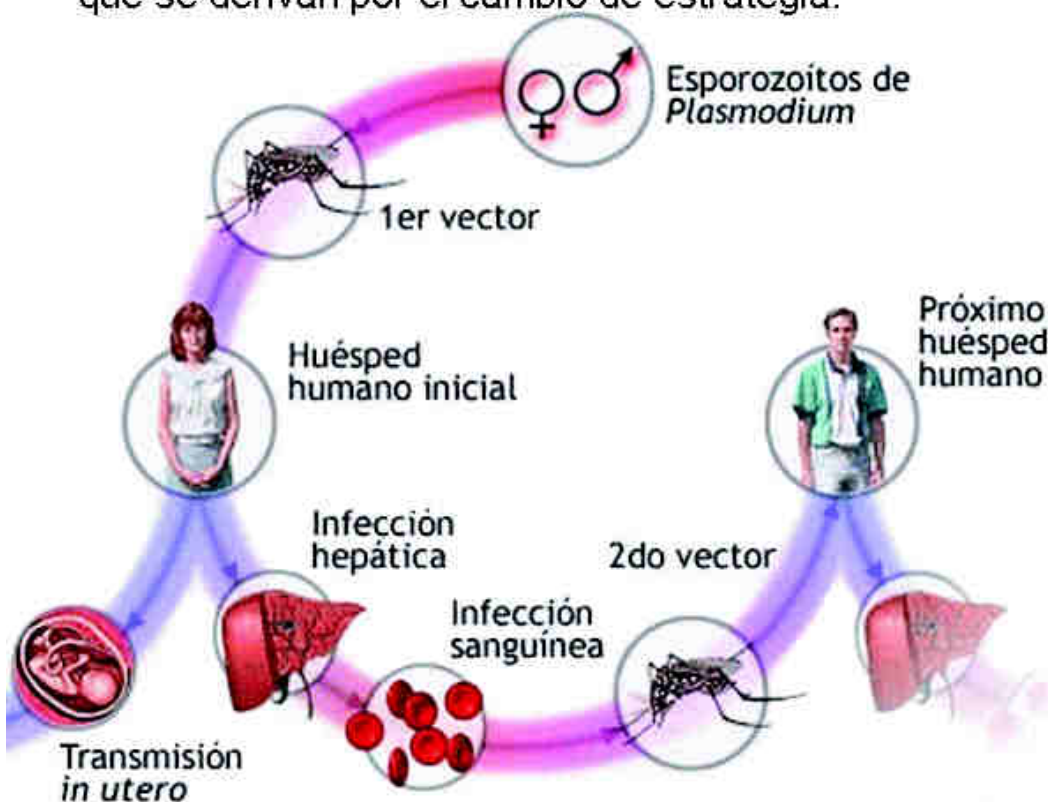
Enfermedad causada por un protozoario transmitido por la picadura del mosquito anofeles, en México el causante de esta enfermedad en un 96% de los casos es el *Plasmodium vivax*, en menor proporción los casos provocados por *Plasmodium falciparum* y *Plasmodium Malarie*, siendo sensibles todavía estas cepas a la cloroquina.

A nivel mundial se estima que esta infección provoca más de 200 millones de nuevos casos cada año.

En México era la segunda causa de muerte a comienzos del siglo XX y todavía a mediados de la década de los cincuenta ocupaba el quinto lugar como causa de muerte. A partir de esa época tuvo un claro descenso, aunque en los ochenta tuvo un resurgimiento que alcanzó su máximo en 1985 con 130,000 casos manteniéndose en los últimos años entre 2700 y 2900 casos.

Algunos eventos naturales han puesto de manifiesto que el control del reservorio es frágil y no debe descuidarse. Actualmente los casos de paludismo en el país se presentan en 12 Estados, pero sólo en cuatro entidades – Chiapas, Campeche, Tabasco y Quintana Roo- se considera que el control de la enfermedad es insuficiente. Cabe señalar que el Programa de Paludismo en el país pasó de ser un Programa de Erradicación, en 1983 a ser un programa de Control con todas las consecuencias que se derivan por el cambio de estrategia.

Esta enfermedad se caracteriza por presentar episodios paroxísticos (fiebre, escalofríos y sudoración) la fiebre característica de esta enfermedad se presenta cada tercer día, sin embargo también puede el paciente cursar de manera asintomática. Cuando no es tratada oportunamente puede tener evolución crónica y facilitar su transmisión.



CRONOGRAMA DE SESIONES

SEP 3	13:00 hrs.	Indicaciones y contraindicaciones de la transfusión sanguínea	Dr. Infante
	16:00 hrs.	Fototransducción	Lic. Lara Cibrian
SEP 10	13:00 hrs.	Neumología pediátrica	Dr. Patiño Galeana
SEP 17	13:00 hrs.	Revascularización coronaria PERCUTANEA vs CIRUGIA	Dra. Sánchez Conejo Dr. Prado Villegas
	16:00 hrs.	Fracturas tóraco lumbares	Dr. Hdz. López
SEP 24	13:00 hrs.	Insuficiencia cardiaca	Dr. Alva Espinosa
SEP 28	13:00 hrs.	Plan anestésico para trasplante cardiaco	Dra. Pozo Marthell

SESIONES TENTATIVAS

Beber café

Investigadores de la Harvard School of Public Health postulan que la cafeína puede fungir como un antidepresivo.

Usando datos de 208,424 personas, encontraron que aquellos que beben de dos a tres tazas de café al día presentan un riesgo de suicidio 45% que los que toman menos de una taza. Para los que beben más de 4 tazas al día el porcentaje sube a 53%.

El estudio, publicado en el World Journal of Biological Psychiatry y liderado por el profesor Alberto Ascherio se llevó a cabo de 1988 a 2008.

PREVIENE SUICIDIOS

CONTÁCTANOS Y
APORTA AL BOLETÍN
A TRAVÉS DE

@IxtapalucaHRAE



HRAEI



PROTESIS EN 3D: VANGUARDIA EN LA MEDICINA

REDACCIÓN

La medicina ha existido, desde tiempos inmemorables y con los avances tecnológicos evoluciona día a día.

Actualmente la impresión en 3D estará destinada a un trabajo estrechamente relacionado con las prótesis de aquellas personas que más lo necesitan.

Hoy en día la mayoría de las ciencias está siendo apoyada de una u otra forma por la tecnología. Los avances tecnológicos brindan a la medicina conocimientos que la complementan y apoyan por ejemplo los rayos "X", herramientas computarizadas, entre otros.

La aportación más actual de la tecnología a la medicina, es la impresión en 3D, la cual emplea una tomografía computerizada que elabora un modelo digital en tercera dimensión, es así que los cirujanos son capaces de crear prótesis realistas, de silicona que poco a poco serán más detalladas.

La primera prótesis 3D fue confeccionada en Reino Unido para Eric Moger de 60 años, residente en una ciudad llamada Waltham Abbey a 24 kilómetros de Londres; Morgen perdió el lado izquierdo del rostro cuando le extirparon un tumor del tamaño de una pelota de tenis, hoy utiliza una prótesis que le permiten comer, beber y vivir plenamente.



El encargado de diseñar la prótesis para Moger, y creador de la primer mandíbula 3D, fue el dentista cirujano Dr. Andrew Dawood, quien señaló,

“ La máquina impresora y moldeadora en 3D posee varios instrumentos integrados, para realizar una adecuada prótesis” señaló que el paciente le dijo que estaba listo para reanudar sus planes, ahora puede iniciar los preparativos de una boda que dejó debido al cáncer.



LNHF

SUBDIRECCIÓN DE ENFERMERÍA

Los linfomas no Hodgkin foliculares (LNHF) son tumores de ganglios linfáticos periféricos o de órganos internos, se caracterizan por la ausencia de células gigantes de Red-Stemberg, Entre los tratamientos esta la quimioterapia, radioterapia y el trasplante de medula ósea.

La valoración de enfermería se centra en la identificación de las respuestas humanas y manifestaciones clínicas del linfoma no Hodgking Folicular.

Las etiquetas diagnosticas de enfermería en el adulto con tratamiento de quimioterapia:

Riesgo de infección

Nausea

Deterioro de la mucosa oral desesperanza

Riesgo de deterioro de la integridad cutánea

Los problemas interdependientes más frecuentes en estos pacientes son:

Riesgo de hemorragia

Riesgo de cistitis hemorrágica

Riesgo de alteración neurológica

Los linfomas no Hodgkin comienzan cuando un tipo de glóbulos blancos, llamado células T o células B, se hacen anormales. Las células se dividen una y otra vez aumentando el número de células anormales.

ESTE TIPO DE LINFOMA PUEDE CAUSAR MUCHOS SÍNTOMAS, TALES COMO:

1. Ganglios linfáticos inflamados en cuello, axilas o ingle, sin dolor.

2. Fiebre.

3. Sudoración nocturna profusa.

4. Debilidad y cansancio que no desaparecen.Tos y dificultad para respirar o dolor torácico.

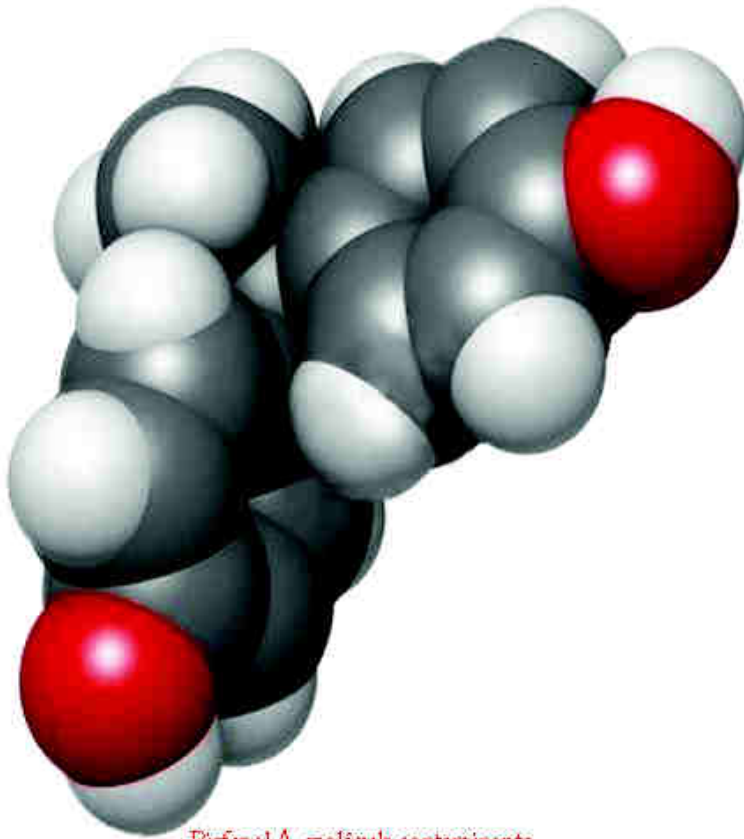
5. Pérdida de peso inexplicable

6. Manchas rojizas en la piel



4 EFECTOS DEL BISFENOL A

REDACCIÓN



Bisfenol A, molécula contaminante

El bisfenol A o BPA es una sustancia química empleada desde la década de los sesenta para fabricar plásticos duros y ligeros que se utiliza en los envases de alimentos y bebidas, en los empastes dentales, en pinturas y en los cristales de las gafas, entre otros objetos de uso cotidiano.

Francia y España, han prohibido el uso de esta sustancia en todos los materiales que estén en contacto con alimentos infantiles, aplicando lo que se conoce como "**principio de precaución**". Varias investigaciones revelaron que la excesiva exposición a este material puede tener efectos perjudiciales para la salud, de momento son de corto alcance, por lo tanto no representan un riesgo que inste a las agencias de seguridad a tomar nuevas medidas que restrinjan su uso.

Según datos publicados por la revista 'PLOS ONE', las niñas entre 9 y 12 años que presentan niveles más altos de bisfenol A en la orina tienen doble riesgo de ser obesas que aquellas con concentraciones menores; una reciente investigación británica realizada por científicos de las universidades de Exeter y Cambridge reveló que existe una relación directa entre los niveles altos de Bisfenol A en la orina y la estenosis severa de la arteria coronaria, una enfermedad caracterizada por el estrechamiento de las arterias que puede provocar anginas de pecho e infartos; también comprobó, la Universidad de París-Diderot, a través de experimentos con ratas recién nacidas que la exposición diaria a esta sustancia daña el esmalte de los dientes a edades tempranas. Concretamente, podría causar una patología llamada *hipomineralización incisivo molar* (HIM), y que en humanos afecta al 18% de los niños con edades comprendidas entre 6 y 8 años; finalmente divulgó que científicos de la Universidad Estatal de Carolina del Norte (EUA), que la exposición al BPA durante: gestación, lactancia y los primeros años de vida puede generar altos niveles de ansiedad debido a cambios en la expresión de genes en la región cerebral de la amígdala, vinculada a emociones como el miedo.

¿CUÁL ES LA ALIMENTACIÓN IDEAL PARA UN CARDIÓPATA?

DR. FRANCISCO JAVIER MENA BARRANCO
Neurólogo Clínico

Las enfermedades cardiovasculares matan a más personas cada año en comparación con otros padecimientos, destaca la cardiopatía coronaria ó cardiopatía isquémica, que es la más letal.

La *morbilidad y la mortalidad* inherentes a las enfermedades cardiovasculares hacen de ellas un **problema de salud pública** importante, con costos que sobrepasan los **274 mil millones** de dólares al año.

El tratamiento de la cardiopatía coronaria implica modificar riesgos como la *suspensión tabaquismo, normalización de lípidos en sangre, la hipertensión arterial, obesidad*, y un tratamiento adecuado en caso de presentar *diabetes tipo 2*.

La modificación de la **conducta alimentaria** y el **establecimiento de metas**, son estrategias que los nutriólogos implementan, éstas son decisivas para ayudar a los pacientes, a adoptar estilos de por vida y a la vez cambiar malos hábitos alimenticios.

En las dietas que se recomiendan a enfermos cardíopatas destaca el consumo de: **verduras y frutas**, que son excelentes fuentes de fibra, vitaminas y minerales (bajos en calorías y colesterol) es ideal consumir de 4 a 5 porciones diarias); **granos** principalmente cereales y leguminosas, ya que son alimentos altos en *complejo B* y fibra ; **proteínas** provenientes de carnes magras, aves de corral, pescado y productos lácteos sin grasa, nueces, debe evite carnes como filetes de lomo, vísceras, embutidos (chorizo, tocino, salchicha, etc). La carne se limita a 140-168 gr al día (con los productos lácteos); las **carnes magras** son ricas en proteínas, zinc y hierro.

En cuanto a las **grasas/ aceites** es importante limitar la ingesta de grasa total de 25 al 30% total de las calorías, las grasas saturadas solo el 10% de las calorías totales, alimentos altos en grasas saturada son la margarina, mantequilla, quesos, tocino, helados, cremas, etc. Es **trascendental evitar las grasas hidrogenadas** (ácidos grasos trans); se exhorta consumir menos de 300 mg de colesterol al día (una yema de huevo contiene un promedio de 213 mg). La *American Heart Association* menciona: es fundamental mantener el peso corporal correspondiente a la estatura, tener balance en las calorías, limitar bebidas gaseosas y dulces, consumir menos de 2400 mg de sal al día, siempre verificar las etiquetas de información nutricional para conocer el contenido nutrimental, caminar 30 minutos al día.



HISTORIA DE LA MIGRAÑA

DR. FRANCISCO JAVIER MENA BARRANCO
Neurólogo Clínico

Se celebra el 12 de septiembre como el Día Internacional en Contra de la Migraña. La historia de la migraña es tan antigua como la historia del hombre como tal. Existen cráneos antiguos en los que hay evidencia de trepanación, tal vez por dolores migrañosos. Ya en 1200 a.C. el dolor de cabeza fue grabado en los documentos médicos de los antiguos egipcios.

En 400 a. C. Hipócrates (460 a. C. - 370 a. C.), describió el aura visual que puede preceder el dolor de cabeza de migraña y el alivio que puede ocurrir a través de vómitos.

Areteo de Capadocia (120? - 200? d. C.) Es considerado el "descubridor" de la migraña debido a que en el 2º siglo antes de la era cristiana describió los síntomas de un dolor de cabeza unilateral asociada con vómitos, con intervalos libres de dolor de cabeza entre los ataques.

Galeno de Pérgamo (130 - 200)
Usó el término "hemicrania" (media cabeza), de la cual se deriva la palabra "migraña". Pensaba que había una conexión entre el cerebro y el estómago, debido a las náuseas y vómitos suelen acompañar a un ataque.

Harold Wolff, en 1950, desarrolló el enfoque experimental para el estudio del dolor de cabeza y elaboró la teoría vascular de la migraña, que ha sido utilizado como el fundamento principal de la teoría neurogénica.

Durante el siglo XX, Graham y Wolff (1938) publicaron su libro proponiendo la ergotamina para aliviar la migraña.

Thomas Willis (1621 - 1675)
Fue uno de los pioneros del estudio moderno de la neurología y el primero en proponer la teoría vascular de la migraña.



PROPIEDADES DEL LITIO

REDACCIÓN

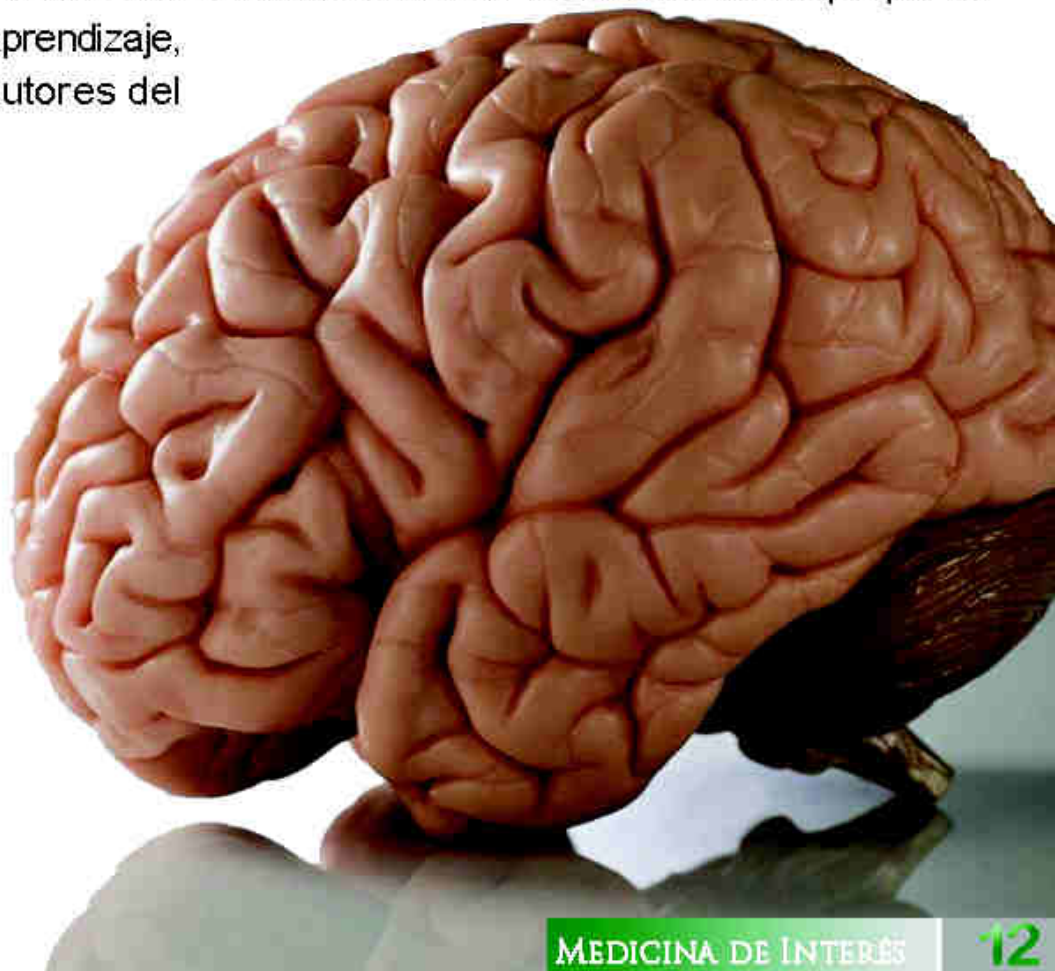
Investigadores italianos han descubierto que el litio, un medicamento utilizado comúnmente para tratar los trastornos del estado de ánimo y el desorden bipolar, es capaz de estimular la formación de nuevas neuronas (neurogénesis) en el hipocampo, una parte del cerebro asociada con el aprendizaje y la memoria.

El litio también mejoró significativamente el rendimiento de los ratones con síndrome de Down en tareas de aprendizaje contextual, memoria espacial y distinción de objetos.

Según cuentan en la revista *Journal of Clinical Investigation* Laura Gasparini y sus colegas del Instituto Italiano de Tecnología de Génova, los resultados sugieren que las terapias basadas en litio pueden resolver los problemas cognitivos de los pacientes con síndrome de Down, un trastorno del neurodesarrollo que es la principal causa de discapacidad intelectual debida a causas genéticas.

Las personas con síndrome de Down tienen en el cerebro alteraciones en las conexiones entre las neuronas y una reducción en el desarrollo de nuevas neuronas que por lo general ocurre durante el aprendizaje, tal y como exponen los autores del estudio en su artículo.

No es el único beneficio que le han encontrado al litio. Estudios previos realizados por científicos alemanes y japoneses y publicados en la revista *European Journal of Nutrition* revelan que ingerir regularmente este elemento en dosis bajas aumenta la esperanza de vida tanto en humanos como en otros animales.



TIPS DE SEGURIDAD EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

REDACCIÓN

NO exponerse. No portar joyas, alhajas, grandes sumas de dinero, ni nada que no estés dispuest@ a perder ante una eventualidad. Se recomienda que las damas, eviten vestir provocativamente o con colores llamativos, ni usar tacones, dentro del transporte.

Planee su ruta con anticipación. Determine en dónde abordará y en dónde descenderá del transporte, alista el pasaje, seleccione estaciones o paradas que no estén desoladas o mal iluminadas.

Procure rodearse de otras personas. Al dirigirse a paradas o estaciones, hazlo por avenidas transitadas, bien iluminadas. Si sientes que te siguen procura bajar del transporte con varios peatones o ingresar a algún negocio, además de buscar ayuda policial.

Identifique a los sospechosos y manténgase alejado de ellos, desconfíe de personas que llevan en la mano un periódico doblado, un suéter, saco, etc; pueden ser carteristas o tener otras intenciones negativas.

No entable conversación con desconocidos. Si alguien te molesta de manera física o verbal, no le demuestre temor y grítele "¡Déjeme en paz ya!", manifestando a los demás pasajeros el suceso.

Si aborda el transporte de noche, exige al chofer que encienda sus luces interiores. Si el transporte se queda vacío, NO CORRAS RIESGOS, te pueden asaltar o atacar sexualmente, bájate de inmediato y aborda otro transporte con más gente.

En el metro, evita en lo posible: las horas pico, los vagones sobresaturados y los que van vacíos. Cuide su entorno y procure colocarse en las esquinas del vagón para evitar ser sorprendid@ por la espalda.

No se duerma durante el trayecto, pues será presa fácil de los delincuentes y extorsionadores que pretendan acusarlo de alguna agresión sexual simulada.

Taxis. Prefiere utilizar radio taxi de sitio, con ello estarás aminorando considerablemente riesgos. Al solicitar el servicio, pida a la operadora que te indique las características, así como el número de la unidad que te será enviado.

Elige taxis que vayan circulando y no el que se acercó ofreciendo su servicio; opta por tomar un taxi del que acabe de descender otra persona. Verifica que la matrícula de la placa coincida con la del rótulo lateral, acude a una base o sitio autorizados.

Las unidades deben de ser: sin vidrios polarizados, ni particulares que ofrezcan servicio de taxi en la vía pública, sin modificaciones en su exterior o con adornos en exceso, deben presentar óptimas condiciones en las luces y cristales.

Al abordar el vehículo, cuando cierres la puerta acciona inmediatamente los seguros. Si cuentas con celular, haz o simula una llamada, indicando a la persona, que ya vas en camino y describe el taxi: "Ya voy para allá, voy en un taxi color verde, marca VW, con el número de matrícula -S346798-" (observe el número en el tarjetón).



PRECAUCIÓN Y CUIDADOS ES PREVENCIÓN

SEGURIDAD

13

SEPTIEMBRE MES DEL TESTAMENTO EN MÉXICO

EFEMÉRIDES

1	Día Internacional del Anciano Día del informe de gobierno del Presidente de la República
4	1969 Se inaugura el Sistema de Transporte Colectivo Metro en la Cd. de Méx.
7	1949 En la Cd. de Méx. muere el muralista José Clemente Orozco 1998 E.U.A: Nace oficialmente el motor de búsqueda Google
8	Día Mundial del Riñón Día Internacional de la Alfabetización 1895 Natalicio de la actriz Sara García
10	Día Internacional para la prevención del suicidio Semana Europea del Cáncer de Pulmón
11	2001 Ataques terroristas a las Torres Gemelas en Nueva York
12	Día Mundial del Linfoma Día Mundial de la Migraña 1958 En EUA, el Ing. Jack St. Clair Kilby presenta el primer chip
13	Aniversario de la Gesta Heroica de los Niños Heroes
15	Commemoración del grito de Independencia Día Europeo de la Salud Prostática
16	Semana del Bienestar - 16 AL 20 1810 Inicio de la lucha por la Independencia de México
17	1964 Se inaugura el Museo de Antropología
19	1985 Terremoto de 8.1° en la escala de Richter en la Cd. de México, más de 5000 muertes y daños materiales incalculables
21	Día Mundial del Alzheimer Día Internacional de la paz
23	Inicio del otoño en el hemisferio norte, y la primavera en el hemisferio sur 1939 Muere Sigmund Freud, médico austriaco, iniciador del psicoanálisis
24	1898 Nace Howard Walter Florey, farmacólogo y patólogo australiano
26	Día Mundial del Paludismo Día Nacional de la Donación y Trasplantes de Órganos
28	Día Mundial de la Rabia Día Mundial del Corazón
29	1934 Inauguración del Palacio de las Bellas Artes
30	1915 En Nueva York se realiza la primera transmisión por radio

CARTELERA

CINE

EL NIÑO QUE HUELE A PEZ
 Género: Drama
 Director: Analeine Cal y Mayor
 6 de Septiembre

JOBS, EL HOMBRE QUE REVOLUCIONÓ AL MUNDO
 Género: Biografía
 Director: Joshua Michael Stern
 6 de Septiembre

EL REDENTOR
 Género: Acción
 Director: Steven Knight
 20 de Septiembre

LA BOHEME
 Género: Opera
 Director: John Copley
 22 de Septiembre
[CONSULTE CARTELERA](#)

RUSH, PASIÓN Y GLORIA
 Género: Drama
 Director: Ron Howard
 27 de Septiembre



TEATRO



SALOMÉ
 Teatro Helénico
 Drama clásico
 Horario: Viernes 20:30 horas, sábados 18:00 y 20:30 horas, domingos 18:00 horas.
 Boleto: \$400, \$300 y \$200.
 Adolescentes y adultos.



FRENTE AL ESPEJO
 Teatro de la Comedia Wilberto Cantón
 Drama
 Horario: Sábados 18:00 horas.
 Boleto: Entrada general e\$200.
 Adolescentes y adultos.



ANTIPAYASO, LA CAJA NEGRA DEL ALMA
 Teatro Legaria
 Monólogo
 Horario: Martes 20:00 horas.
 Boleto: Entrada general \$140, descuento de 30% estudiantes, maestros e INAPAM



SOY LO PROHIBIDO
 Teatro Polyforum
 Comedia, Monólogo
 Horario: Viernes 20:30 horas, sábados 20:30 hrs, domingo 18:00 horas.
 Boleto: \$350 y \$250.
 Adolescentes y adultos.

ZONAS ECOLÓGICAS EN LA URBE



PARQUE XOCHITLA

Parque ecológico que cuenta con una superficie de 70 hectáreas, donde se desarrollan proyectos ambientales y realizan estudios técnicos, así como programas de educación sobre diversos temas, especialmente ambientales.

Ubicación: Carretera Circunvalación S/N, Tepotzotlán, Edo. de Méx.
 Horario: Lun-Dom de 9 a 17 hrs. Sáb, Dom y días festivos 9 a 18 hrs.

PARQUE ECOLÓGICO DE LORETO Y PEÑA POBRE

Con un área de 21,000 metros cuadrados, se extienden áreas verdes como parte de un programa educativo-ecológico permanente, una librería especializada en temas ecológicos, una granja integral de auto consumo, un invernadero, un gran número de locales comerciales en los que se puede adquirir todo lo relacionado con la horticultura y talleres de actividades plásticas dirigidos a niños de todas las edades.

Dirección: Av. Insurgentes sur y Av. San Fernando Col. Tlalpan.
 Horario: De martes a domingo, de 8:00 a 18:00 hrs. Ingreso gratuito.



PARQUE ECOLÓGICO "LOS DINAMOS"

Franja ecoturística en la que se puede disfrutar de sus bosques, cascadas, caídas de agua y manantiales, del Río Magdalena- el único río vivo del D.F.; ideal para practicar actividades al aire libre. A sólo unos minutos de la ciudad.
 Dirección: Camino a Los Dinamos Contreras S/N, Col. Reserva de los Dinamos, Del. Magdalena Contreras. Zona Periférico SUR-AJUSCO.
 Horario: NO hay horarios reglamentados