

Director General: José Luis Preciado

REVISTA YUCATAN

ASÓMATE A LA PENÍNSULA

Noviembre 2024 / Año XXVII / No. 415

Descubre OX
AVENTURAS EN EL SUR DE YUCATAN

Directorio

José Luis Preciado Barreto
Director General

Silvia Zavala Arce
Finanzas

Ma. Isabel Juárez Torres
**Gerente Comercial y
Relaciones Públicas**

Francisco F. Gamboa Fierro
Edición

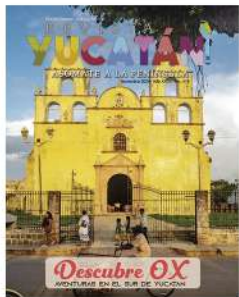
Carlos del Castillo Tello
Arte y Diseño Editorial

Cristian Manzanero Sarabia
**Asistente de Dirección,
Administración y Finanzas**

Melissa I. Juárez
Community Manager

Raúl Asís Monforte González
Paulino Dzib Aguilar
Colaboradores

Ildefonso Pérez Manzanero
Malú Núñez Echeverría
Fundadores



En Portada: Descubre OX
Fotografía: Abraham Guillen

Editorial



Noviembre en Yucatán es un mes lleno de tradiciones, recuerdos y renovación con la celebración del Hanal Pixán, honrando a nuestros seres queridos con ofrendas cargadas de significados, aromas y sabores que conectan el pasado y el presente. Esta festividad, tan profundamente arraigada en nuestra cultura, nos invita a recordar a quienes ya no están y a reafirmar nuestra identidad, la cual sigue viva y vibrante en cada altar, en cada rezo, en cada platillo.

En este contexto de honor a la memoria, también miramos hacia adelante, conscientes de que cada tradición es un pilar de nuestro camino hacia el futuro. Este mes en Revista Yucatán, dedicamos nuestra portada al municipio de Oxkutzcab, u “OX”, como coloquialmente le dicen por esos lares: una joya del sur del estado que está labrando su propia ruta hacia el turismo. Con su riqueza histórica, su profunda vocación agrícola y sus fiestas llenas de color y significado, Oxkutzcab busca convertirse en un destino de referencia y colocarse como un punto de parada obligado en nuestro estado.

Transformaciones

Vivimos tiempos de cambios, lo cual siempre tiene un matiz de incertidumbre, pues abandonar lo conocido puede ser intimidante; sin embargo, cada cambio es una oportunidad de aprendizaje y transformación. A veces, resistimos las nuevas etapas porque nos atan a la seguridad del pasado, pero al final, esos mismos cambios son los que nos hacen crecer, abrimos a lo inesperado y descubrir versiones de nosotros mismos que nunca imaginamos.

Le invitamos a sumergirse en estas páginas con la misma curiosidad y apertura con la que Yucatán abraza sus propias transformaciones. Que esta edición de le inspire a redescubrir, recordar y reinventar, siempre con la certeza de que cada paso que damos, guiado por nuestras raíces, nos lleva a construir un futuro más rico y diverso.

#AsómateALaPenínsula



José Luis Preciado B.
joseluispreciadob@gmail.com

Facebook: Revista Yucatán
Twitter: @Revista_Yucatan
Instagram: Revista_Yucatan
Web: www.revistayucatan.com
Editorial: goveaproducciones@gmail.com
Ventas: isabel.juarez@revistayucatan.com

Calle 50 Núm. 424-A entre 43 y 45
Centro, Estación Central
C.P. 97000, Mérida, Yuc. Méx.
Teléfono: (999) 924-74-04



Contenido

Descubre OX Aventuras en el sur de Yucatán.....	4
Juanito Martín y la revolución de Oxkutzcab.....	10
OX de fiesta Un año de tradiciones y celebraciones....	12
OX el corazón de la Ruta Puuc.....	14
Xmatkuil Feria Internacional de Yucatán....	16
Acciones aún son insuficientes ante la magnitud de la emergencia.....	18
La psicología clínica de salud.....	20
Rejuvenecimiento sin cirugía Cuidado de la piel para una belleza duradera.....	22
Viaje por el mundo en 20 vinos.....	24



Aventuras en el sur de Yucatán

En el sur de Yucatán, a una hora de Mérida, se localiza el encantador municipio de Oxcutzcab (*Lugar del ramón, tabaco y miel*, en maya). Conocido como “la Huerta del Estado” gracias a su rica producción agrícola, especialmente de cítricos, esta pintoresca ciudad es un lugar fascinante que mezcla historia, cultura y tradiciones ancestrales, volviendo a “OX” un destino imprescindible para aquellos que desean explorar el auténtico Yucatán.

Este lugar tiene una historia que se remonta a los tiempos precolombinos, cuando era parte del poderoso señorío de los Tutul Xiu y, en 1548, los frailes franciscanos se establecieron en Oxcutzcab para iniciar su labor de evangelización. La mezcla de culturas se refleja en su arquitectura, que incluye construcciones mayas y coloniales.

EXPLORANDO OX

Plaza principal y mercado 20 de Noviembre

Comienza tu visita en la hermosa plaza principal, donde se alza una fuente decorada con

frutas y verduras locales. Aquí en el centro puedes sumergirte en la vida cotidiana al explorar el mercado 20 de Noviembre, un hervidero de actividad donde se venden productos frescos, artesanías y muchas delicias culinarias. El mercado es famoso por sus cítricos, en particular las “chinas”, como le decimos a la naranja dulce en nuestro estado; además, está adornado con un vibrante mural que representa la vida y tradiciones de OX, haciendo de este lugar no sólo un centro de comercio, sino también un testimonio de la identidad local.

La Ermita y la antigua Estación de Ferrocarriles

Para disfrutar de una vista panorámica de OX, sube a la Ermita de la Virgen del Pilar, pequeña edificación al sur de la ciudad que data de 1697 y que ofrece una hermosa vista del paisaje circundante gracias a su posición elevada. No lejos de allí se encuentra la antigua Estación de Ferrocarril. Construida en 1947 de una manera que rinde homenaje al estilo Puuc de los mayas, es un recordatorio del pasado industrial de la región que actualmente funge como centro cultural, albergando eventos y talleres artísticos.



BRE OX

Ex Convento de San Francisco de Asís

Otra para obligada es el Ex Convento de San Francisco de Asís, erigido en 1581 y situado al frente del mercado, como un hermoso ejemplar de la arquitectura colonial de OX, cuyo interior resguarda obras de arte sacro que reflejan la profunda devoción religiosa de la comunidad.

El Castillo de Oxkutzcab

Esta particular construcción situada en el cerro fue edificada en 1971 a petición del Prof. Carlos Carrillo Vega, comisionada como una casa de descanso para su esposa. La casa tiene un estilo inspirado en la Edad Media tanto en el exterior como en el interior y actualmente funciona como un moderno museo.

OX Y SUS COSTUMBRES

Feria de la Naranja

En diciembre de cada año cobra vida la tradicional Feria de la Naranja, un evento que celebra la rica tradición agrícola de OX. Fundada en 1984, esta feria es una vitrina para exhibir la producción local de formas tan creativas que incluyen réplicas de sitios arqueológicos construidas con "chinas", además de realizarse conciertos, concursos y vaquerías que atraen a los visitantes de todo Yucatán, de México y del mundo.

Gastronomía y hospedaje

OX es un destino no sólo para visitar, sino para disfrutar de una estancia prolongada gracias a su rica oferta de servicios. El restaurante "El Príncipe Tutul Xiu", muy cerca del mercado, es famoso por su delicioso poc chuc, un platillo típico del sur que satisface incluso a los paladares más exigente y, para quienes, deseen pasar la noche, OX ofrece diversas opciones de hospedaje, perfectas para explorar los alrededores a profundidad sin tener que regresar a Mérida.

MÁS ALLÁ DE OX

El mágico OX es el punto de partida para explorar las maravillas del sur de Yucatán, como las diversas grutas que te esperan para adentrarte en sus enigmáticos secretos; también puedes descubrir la Ruta de los Conventos y sus hermosos edificios religiosos; y por supuesto, asombrarte con la cercanía de antiguas ciudades mayas de la Ruta Puuc como Uxmal y Kabah.

Oxkutzcab es más que una ciudad agrícola, es un lugar donde se entrelazan la historia, la cultura y la naturaleza para llevarte una experiencia inolvidable. Ya sea que vengas por sus deliciosas naranjas, su vibrante cultura o sus hermosos paisajes, OX promete sorprenderte y dejarte y dejarte con ganas de regresar.



ANÁHUAC MAYAB
Posgrado y Educación Continua

Oferta académica

POSGRADO

Maestrías:

- ↻ Interiorismo Sustentable
- ↻ Derecho Corporativo
- ↻ Derecho Fiscal y Administración Tributaria
- ↻ Innovación y Emprendimiento (MBI)
- ↻ Educación
- ↻ Alta Dirección de Empresas (MBA)
- ↻ Administración Pública
- ↻ Mercadotecnia Integral
- ↻ Finanzas
- ↻ Administración de Capital Humano

Especialidades:

- ↻ Rehabilitación Bucal
- ↻ Ortodoncia
- ↻ Endodoncia
- ↻ Odontología Pediátrica

Doctorados:

- ↻ Derecho
- ↻ Ciencias de la Educación
- ↻ Análisis Estratégico y Desarrollo Sustentable



Oferta académica

EDUCACIÓN CONTINUA



+ 120 Programas de Educación Continua



📞 (999) 6473617

🌐 lightvent.com

COL. EMILIANO ZAPATA NORTE.
PROL. PASEO MONTEJO
(PLAZA SANTA CECILIA)
MÉRIDA, YUCATÁN.



REVISTA
YUCATÁN
RADIO 

ASÓMATE A LA PENÍNSULA..

Sintoniza

en  **RadioFórmula**
YUCATÁN 94.5 FM

nuestro nuevo programa de

RADIO 

El viaje inicia
todos los
Sábados de
9:00 a 10:00 AM

- Turismo
- Cultura
- Destinos
- ¡Y mucho más!

Conducen: Isabel Juárez y Francisco Fernando

Síguenos en nuestras redes sociales



Revista Yucatán



Las voces que Yucatán escucha



José Luis Preciado

Joaquín López Doriga

Ciro Gómez Leyva

José Cárdenas

José Luis Preciado Informa
94.5 FM - 610 AM / 5:30 am a 7:30 am

López-Doriga
94.5 FM - 650 AM / 1:30 pm a 3:30 pm



Ciro Gómez Leyva
105.1 FM - 600 AM / 5:30 am a 10:00 am

José Cárdenas Informa
94.5 FM - 650 AM / 6:00 pm a 8:00 pm



CABAÑAS, BUGGIES Y CENOTES

HOSPEDAJE CON JACUZZI
CLIMATIZADO Y WIFI
TOURS GUIADOS EN
BUGGIES A CENOTES
RESTAURANTE

INFORMACIÓN Y
RESERVAS
9993706794





JUANITO MARTÍN Y LA REV

Por José Luis Preciado

En un momento crucial para Oxkutzcab, el alcalde electo Juan José Martín Fragoso se prepara para su segundo periodo al frente de "OX". Con una visión clara de crecimiento y desarrollo gracias a la experiencia adquirida, "Juanito" Martín nos comparte sus planes, enfocándose en la rica oferta cultural y patrimonial del municipio, así como su privilegiada ubicación.

Juanito, ¿qué viene para Oxkutzcab?

Mira, José Luis, ahorita vamos a continuar fuerte con el tema de los servicios públicos, pero también a enfocarnos en la imagen del municipio, yo sé que **OX** tiene un potencial turístico muy importante y trabajaremos en cada uno de esos atractivos que tiene el municipio para detonarlos como son el Centro Histórico, la Ermita, la Estación de Ferrocarril -que es única en la zona-; también seguiremos impulsando la economía buscando fuentes de ingresos adicionales a lo que hacemos de por sí en el municipio que es la agricultura. Entonces, vamos a ir abriendo campos importantes, sobre todo en el tema turístico.

Entiendo que vas a levantar el Mercado 20 de Noviembre, que es la zona frutera más importante del estado...

Sí, la idea es obviamente dejarlo más funcional, aparte de ir arreglando las cosas que le hacen falta y sea más cómodo tanto para la gente. Aquí hemos tenido un turismo importante relacionado a la compra de frutas y verduras, personas que vienen los domingos solamente



OX - OX - OX - OX

La Huerta del E

a comprar sus cítricos, sus verduras, entonces vamos a apostarle fuerte a la infraestructura del mercado, sobre todo para los locatarios y la gente que aquí hace su economía todos los días.

Me decías que Oxkutzcab es el corazón de la Ruta Puuc...

Así es, **OX** es el corazón de la Ruta, aquí estamos en el centro de ella. Además, alrededor



EVOLUCIÓN DE OXKUTZCAB



Estado se renueva OX-OX-OX-OX

está Maní, Tekax, Ticul, y aparte tenemos infraestructura hotelera y restaurantera que nos sirve mucho para atender al turismo que viene a recorrer la Ruta desde todos lados del mundo.

Tiene mayor instalación hotelera que cualquier otro municipio de la zona, ¿no?

Sí, por el comercio que tenemos viene gente de todos lados a comprar, haciendo que se requiera de esa infraestructura hotelera y que

también se puede vincular con el turismo.

Tres años que pintan distintos. Ya con la primera experiencia viene algo mucho mejor para Oxkutzcab...

Definitivamente, las ganas que le echamos al trabajo son muy importantes, pero la experiencia que nos dejó esos tres años es valiosa para hacer una mejor planeación, ya sabemos dónde duele más y dónde hay que atender, y esa experiencia nos va a servir mucho para que vengan los mejores tres años para **OX**.

Y el campo...

El campo en definitiva es la principal apuesta, es lo que nos mueve, somos "la Huerta del Estado" y ahí vamos a seguir trabajando. En esta administración, logramos gestionar junto con el Gobierno del Estado la ampliación y remodelación de nuestra Central de Abastos, un polo económico muy importante para el municipio y para el sur de Yucatán, y le vamos a seguir apostando a las unidades de riego y a nuestro mercado, el 20 de Noviembre.

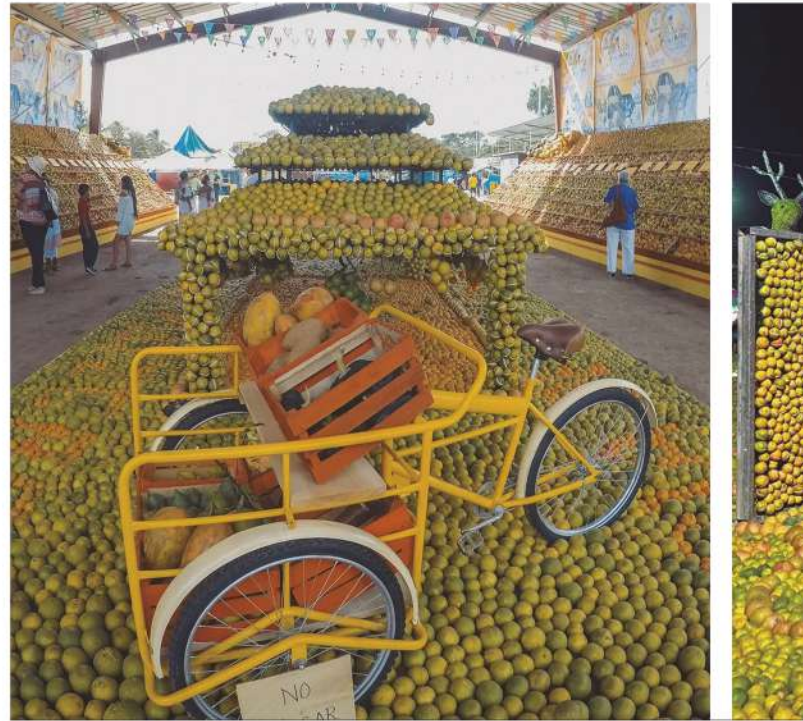
¿Qué le dirías al gobernador Joaquín Díaz Mena?

De entrada, felicitarlo por la encomienda que logró con los yucatecos, decirle que estamos para trabajar por el bien del sur del estado, por el bien de **OX**, y también que necesitamos su mano aquí en el municipio y en la zona para detonar, sobre todo, el tema del campo y el turismo.



OX DE

UN AÑO DE TRADICIONES



Especial Revista Yucatán

La huerta del estado, OX, no sólo es famoso por su producción cítrica sino también por su vibrante calendario festivo, pues lo largo del año, el municipio se llena de vida con diversas celebraciones que reflejan la rica herencia cultural de la región.

ENERO

- 6 de enero: La Rosca Más Grande de Oxkutzcab, un evento comunitario que celebra el Día de Reyes con una enorme rosca que crece en tamaño cada año.

FEBRERO

- 3 de febrero: La Venganza del Alux, una emocionante competencia de ciclismo extremo que recorre terrenos desafiantes en la región.

- Tradicional Noche de Xtoles, un baile carnavalesco donde los participantes visten trajes típicos con un toque chusco.

- Día de las Mises, un concurso cómico donde hombres disfrazados de mujeres compiten por la corona de "Reyna de las Mises", realizado también dentro del marco del Carnaval, el cual se realiza durante la tercera semana de febrero.

ABRIL

- 15 de abril: Aniversario de la ciudad de Oxkutzcab, conmemorando su fundación.

- 24 al 30 de abril: Fiestas en honor a la Santísima Cruz, con bailes y corridas de toros.

MAYO

- 13 de mayo: Día de la Virgen de Fátima, celebrado con rosarios, corridas de toros, y mañanitas en el centro de Oxkutzcab.



FIESTA

IONES Y CELEBRACIONES



JUNIO

- 5 al 13 de junio: Rosarios a San Antonio de Padua, con gremios, misas y peregrinaciones que invitan a toda la comunidad a participar.

AGOSTO

- 7 de agosto: Fiesta de la Virgen de la Asunción en el barrio de la Mejorada, con misas, rosarios, bailes populares, y corridas de toros.



OCTUBRE

- 3 de octubre: Procesión de la Bajada de la Virgen del Pilar desde la Ermita.
- 4 de octubre: Celebración de San Francisco de Asís, santo patrono de la iglesia, con procesiones y corridas de toros.
- 12 de octubre: Gremio en honor a la Virgen del Pilar, con una caravana acompañada de mariachi y charanga.

NOVIEMBRE

- 31 de octubre al 9 de noviembre: Celebraciones de Hanal Pixán, con rosarios, visitas al cementerio, concursos de catrinas, altares y el Paseo de las Ánimas.

DICIEMBRE

- 3 al 12 de diciembre: Rosarios en honor a la Virgen de Guadalupe, con procesiones y misas.
- 5 al 15 de diciembre: Feria de la Naranja, la festividad más emblemática del municipio, con exposiciones, bailes, y un gran intercambio cultural.

Desde el inicio del año hasta su final, Oxkutzcab vive intensamente sus tradiciones, compartiendo con orgullo sus costumbres con el mundo.

Mérida



Zonas Arqueológicas

Ox:

El corazón de la Ruta Puuc
(Cerro)

El encantador pueblo de Oxkutzcab se localiza a unos minutos de la Ruta Puuc, siendo la puerta de entrada a impresionantes sitios arqueológicos.

Su cercanía con estos lugares permite explorar profundamente la cultura maya mientras disfrutas de la belleza de sus alrededores, convirtiendo a OX en una parada obligada para quienes buscan una conexión auténtica con la cultura local.

Grutas de Loltún (Flor de piedra)

Labná (Casa Vieja)

Xlapak (Paredes viejas)

Sayil (Lugar de las hormigas).

Kabah (Señor de la Mano Poderosa).

Uxmal (La tres veces construida)



Zonas Arqueológicas



Municipios

50 años DE FERIA

XMATKUIL Feria Interna



Especial Revista Yucatán

La Feria Yucatán Xmatkuil celebra su 50 aniversario en 2024, marcando cinco décadas desde su fundación en la comisaría meridana del mismo nombre. Desde sus inicios en 1974, la feria ha crecido y evolucionado hasta convertirse en un evento internacional que atrae a millones de visitantes. Sin embargo, su historia y sus raíces son menos conocidas, y es una narrativa que involucra visión, decisiones estratégicas, y el esfuerzo conjunto de autoridades y productores locales.

La feria nació de una visión planteada por el gobernador Carlos Loret de Mola, quien vio la necesidad de una feria estatal que funcionara como plataforma de promoción para los productos agrícolas, ganaderos, industriales y artesanales de Yucatán. En 1973, Loret de Mola reunió a líderes de diversos sectores y lanzó la propuesta de una feria que mostrara la riqueza productiva de Yucatán. Sin terrenos disponibles en Mérida para alojar un evento de esa magnitud, se dirigió a Rafael Mena Abud, entonces director del CBTA No. 13 en Xmatkuil, para solicitar 20 hectáreas: fue así como comenzó a materializarse la idea.

Al año siguiente, en noviembre de 1974, las instalaciones estaban listas, y la feria fue inaugurada por el presidente Luis Echeverría Álvarez. En aquella primera edición, el CBTA ocupó el primer stand en la entrada principal, presentando productos elaborados por sus alumnos, lo que simbolizó el inicio de una feria profundamente vinculada a la identidad productiva y educativa de Yucatán.

La primera edición fue un éxito rotundo y abarcó exhibiciones ganaderas, agrícolas, comerciales e industria-

les; marcas locales como la extinta Cervecería Yucateca y populares restaurantes de la época también participaron, ofreciendo a los asistentes una muestra de la cultura y la economía yucatecas. Actividades como peleas de gallos, corridas de toros, carreras de caballos y presentaciones de artistas contribuyeron a la popularidad del evento, que comenzó a establecerse como un referente anual.



Luis Echeverría y Carlos Loret de Mola en la inauguración de la primera Feria de Xmatkuil

50 Años de H

TKUIL

cional de Yucatán



Historia, Innovación y Tradición

MOTOR ECONÓMICO Y CULTURAL

Con el paso del tiempo, Xmatkuil y sus alrededores evolucionaron. En aquellos años, el recinto sólo contaba con una carretera de acceso, pero la construcción del Anillo Periférico y otras vialidades facilitaron la llegada de miles de visitantes. Hoy, el recinto ferial es un espacio que continúa creciendo en infraestructura y atracciones, adaptándose a las demandas de cada generación y a los cambios sociales y tecnológicos.

Hoy, 50 años después, la Feria Yucatán Xmatkuil se consolida como un evento que promueve el desarrollo económico y la identidad cultural de nuestro estado. Para este aniversario tan especial, se han anunciado importantes remodelaciones como la renovación de baños, mejoras en las áreas de descanso y un refuerzo en los servicios de seguridad y emergencia, con el objetivo de brindar una experiencia cómoda y segura a los asistentes.

La feria no sólo es un evento de entretenimiento, sino también un recordatorio de la importancia de preservar y promover el desarrollo económico y cultural del estado pues, aunque el campo yucateco enfrenta desafíos, Xmatkuil sigue siendo un espacio donde los productores pueden mostrar su trabajo y encontrar nuevas oportunidades de mercado, destacando la relevancia de estos sectores.

Además, sigue atrayendo a expositores nacionales e internacionales de sectores productivos como el agrícola, el industrial y el artesanal, y se espera que esta edición supere la meta de tres millones de visitantes, consolidándose como un motor económico y punto de encuentro cultural y comercial para la región.

2024

Este año, la feria presenta una serie de atracciones de última generación que buscan mantener su vigencia y atractivo entre el público. La empresa "Espectaculares García" regresa con emocionantes juegos mecánicos, entre ellos "The King," una atracción italiana que rota 360 grados y ofrece una experiencia de adrenalina única; además de un espectáculo de drones iluminará el cielo nocturno de Xmatkuil, creando coreografías aéreas programadas para varios días, un atractivo visual que promete cautivar a los asistentes.

También contará con "La Grande Roue," la rueda de la fortuna móvil más grande de Latinoamérica, con sus 35 metros de altura, sistema de luces LED y accesibilidad para personas en silla de ruedas. Para facilitar el acceso a estas atracciones, los visitantes podrán adquirir la "pulsera mágica" con acceso ilimitado a los juegos mecánicos los lunes y martes, una opción práctica y accesible para quienes deseen disfrutar al máximo.

Este 50 aniversario es una oportunidad para recordar la visión de sus creadores y mirar hacia un futuro lleno de posibilidades para Xmatkuil y el estado de Yucatán.



ACCIONES AÚN SON INSUFICIENTES ANTE LA MAGNITUD DE LA EMERGENCIA.

Por Raúl Asís Monforte González

El calentamiento global es una crisis sin precedentes, cuyo impacto amenaza a todas las formas de vida en la Tierra. Los esfuerzos para mitigar sus efectos son evidentes: las naciones establecen metas ambiciosas para reducir emisiones y, algunas veces en estrecha cooperación con organismos internacionales, trazan hojas de ruta hacia la descarbonización. Sin embargo, mientras estas iniciativas parecen generar un optimismo superficial, la realidad es que estamos a punto de sobrepasar el umbral crítico de 1.5 grados Celsius. Esta temperatura es el límite señalado por la comunidad científica como la línea divisoria entre un mundo manejable y uno catastrófico. Por ello, la necesidad de implementar soluciones inmediatas y efectivas es más urgente que nunca.

El calentamiento global no es un problema futuro; es una crisis presente. Los efectos ya son palpables en fenómenos climáticos extremos que golpean con mayor frecuencia y severidad a distintas partes del mundo. En el caso de México, el reciente paso del huracán John, que



devastó el estado de Guerrero con inundaciones sin precedentes, es solo un ejemplo más de cómo los desastres naturales están intensificándose debido al cambio climático. Este tipo de eventos no solo destruyen vidas y propiedades, sino que también agudizan la ya profunda brecha de desigualdad entre países desarrollados y en desarrollo.

Los países en desarrollo, que son históricamente menos responsables de las emisiones



globales, enfrentan el doble desafío de mitigar el cambio climático y adaptarse a sus consecuencias, mientras lidian con limitaciones financieras y tecnológicas. Es profundamente injusto que estas naciones, que han contribuido mínimamente a la crisis, deban invertir gran parte de sus escasos recursos para reparar los daños. Por ello, es crucial insistir en que las grandes potencias, responsables de la mayor parte de las emisiones históricas, deben proporcionar apoyo económico sustancial a las naciones más vulnerables, como se planteó en la más reciente Conferencia de las Partes de la ONU.

Simultáneamente a la lucha por alcanzar el saldo cero neto de emisiones, los tomadores de decisiones en cada nación deben enfrentar también los retos de una economía que hoy está avanzando más lentamente y la dificultad de satisfacer la demanda energética que se requiere para alcanzar un desarrollo más robusto y estable en el mediano y largo plazos.

A pesar de los avances en la investigación y el desarrollo de tecnologías limpias, la implementación de soluciones sigue siendo insuficiente. El reto no es únicamente técnico, sino también político. Las decisiones que se tomen en el corto plazo determinarán el curso de la humanidad por décadas, si no siglos. En este sentido, la responsabilidad recae sobre los líderes globales, quienes deben demostrar si realmente están a la altura del desafío. Continuar aplazando la acción decisiva no solo es



una muestra de incompetencia, sino un acto de negligencia hacia las generaciones presentes y futuras.



El planeta ya cuenta con soluciones viables: energías renovables, reforestación, electrificación del transporte y avances en eficiencia energética. Lo que falta es voluntad política para implementarlas a la escala y velocidad necesarias. No podemos darnos el lujo de esperar más tiempo. La inacción hoy asegura un futuro de desastres incontrolables. Detener el calentamiento global es un imperativo moral y de supervivencia. Las soluciones están a nuestro alcance; es hora de implementarlas sin demora.



Raúl Asís Monforte González
E-mail: raul@mienergiamx.com
Facebook: Raúl Asís Monforte González
X: @raulmonforteg



Rejuvenecimiento sin cirugía

Cuidado de la piel para una belleza duradera

Por Ma. Isabel Juárez

En la actualidad, cada vez más personas buscan métodos para mantener una joven saludable sin recurrir a la cirugía, pues el rejuvenecimiento sin cirugía se ha convertido en una tendencia dentro del cuidado de la piel, ofreciendo soluciones efectivas y no invasivas. Para explorar este tema, conversamos con la Dra. Tania De la Vega, dermatóloga reconocida por su experiencia y excelencia.

La Dra. De la Vega arrancó la conversación destacando la importancia de que estos procedimientos sean realizados por profesionales como dermatólogos, médicos estéticos o cirujanos plásticos, para garantizar resultados seguros y efectivos.

Comprendiendo el envejecimiento de la piel

Nuestra entrevistada explicó que la piel comienza a envejecer aproximadamente a los 25 años, cuando el cuerpo empieza a perder fibras de colágeno y elastina, esenciales para mantener la piel firme y elástica, además de que la pérdida de volumen óseo y grasa subcutánea contribuye al desarrollo de arrugas y flacidez, un proceso que se intensifica en las mujeres durante la menopausia, acentuando los signos visibles del envejecimiento.

Otro factor crucial que influye en el envejecimiento es la exposición a los rayos ultravioleta (UV), especialmente en regiones como Méri-

da, donde la radiación UVA es intensa y puede acelerar el envejecimiento cutáneo, por ello es fundamental protegerse desde antes de los 20 años para minimizar el daño a largo plazo, esto va desde la aparición de arrugas y manchas, hasta el cáncer de piel.

Estrategias del rejuvenecimiento sin cirugía

El rejuvenecimiento sin cirugía se enfoca en restaurar lo que se ha perdido con el tiempo, es decir, reconstituir y remodelar la estructura facial para lograr una apariencia natural. Los tratamientos como el uso de ácido hialurónico y bioestimuladores, ayudan a recuperar volumen en áreas como las mejillas y el surco nasolabial, dando un aspecto rejuvenecido y natural. Además, una piel sana y bien cuidada es clave para retrasar el envejecimiento. La Dra. De la Vega enfatiza la importancia de una rutina de cuidado de la piel que incluya:

1. Limpieza:

Utilizar un dermolimpiador suave.

2. Uso de antioxidante:

El más conocido es la vitamina C, pero también existen el ácido ferúlico, el ácido fítico y otros más, hechos para evitar la radiación.

3. Hidratación:

Se separan por épocas del año, los de verano siendo más fluidos y los de invierno un poco más grasosos (dependiendo, por supuesto, del tipo de piel).

4. Protección solar:

Utilizar protector o pantalla solar.

Las pantallas solares me gustan más para la zona de Mérida y también para el verano, son productos como el dióxido de titanio o el óxido de zinc que nos van a dar mayor protección ante la radiación ya que la reflejan y actualmente tenemos pantallas solares con maquillaje, con color y otras que no se ven ni dejan blanca la cara, añadió.

Cada tipo de piel es único y requiere productos adecuados, lo que destaca la importancia de ir un profesional pues, además, la experta destaca la importancia de clasificar la piel en sensible, normal, grasa o seca. Y aunque las redes sociales han popularizado ciertos productos, no todos son adecuados para todos los tipos de piel; el uso de retinoides, por ejemplo, puede ser problemático en climas cálidos como el de Mérida, donde la exposición solar es alta, por ello la insistencia de consultar con un dermatólogo antes de incorporar nuevos produc-



tos a la rutina de cuidado personal.

Alimentación y hábitos saludables

La alimentación también juega un papel fundamental en la salud de la piel. Reducir el consumo de lácteos y carbohidratos para mejorar la calidad de la piel, así como mantener una buena hidratación y un horario de sueño regular también contribuye al bienestar general y al rejuvenecimiento celular: *Debemos de acostarnos entre las 9:30 y 10:00 de la noche para optimizar los procesos de regeneración del cuerpo, un descanso adecuado es clave para la salud de la piel y el bienestar general: todo se regenera y todo mejora cuando dormimos bien, recalcó.*

El papel de los profesionales y la desinformación en redes sociales

Con el auge de las redes sociales, la Dra. De la Vega advierte sobre los riesgos de seguir consejos no profesionales y subraya la importancia de consultar a un dermatólogo que pueda identificar las necesidades y recomendar tratamientos personalizados, ya que el uso indiscriminado de productos, especialmente corticoides tópicos, puede causar daños graves a la piel.

Como hemos visto, el rejuvenecimiento sin cirugía ofrece una opción segura y efectiva para mejorar la apariencia de la piel, cuya clave está en un enfoque integral que incluya cuidado de la piel, una alimentación saludable y el acompañamiento profesional. La clínica de la Dra. Tania de la Vega ofrece evaluaciones personalizadas y tratamientos adaptados a cada paciente, asegurando una piel saludable, radiante y bonita.

Dra. Tania De la Vega
Plaza San Angelo, local 22, segundo piso
(Calle 61 por 14 y 16, Col. Montes de Amé)
WhatsApp: (999) 280 0540
Tel: (999) 469 9517



Un viaje por el mundo en 20 vinos



Por María Isabel Juárez

Legamos a Hacienda Eknakán con una ligera expectativa de lo que acontecería. Aún tenía fresca la imagen del sommelier acariciando suavemente el cuello de una botella de Moët cuando, de pronto, copa en mano y con un golpe seco, salió volando el cuello de vidrio, dejando que la espuma brotara gustosa hacia las copas. Así que cualquier cosa podría pasar durante las próximas 36 horas y con 20 botellas por descorchar y beber.

Eran las seis de la tarde del sábado, hacía calor y en la cocina todo estaba listo para el maridaje: hummus, ravioles rellenos de res,

chocolate amargo, ate de guayaba, quesos tipo manchego, brie y de cabra, nueces garapiñadas, uvas, mazapán, mandarinas, sardinas, pan de masa madre, miel, labneh (queso de yogurt), jamón serrano, carpaccio de salmón, aceitunas, apio, tostadas de ajonjolí, albóndigas, melón, granada, entre muchos otros sabores y texturas.

Iniciamos nuestro viaje entre lo presencial, lo virtual y lo sensorial con un vino americano que nos recibió gratamente, y luego brincamos a Canadá de la mano del virtuoso y audaz sommelier Adán Bravo, para conocer el famoso vino helado Ice Wine, elaborado a partir de uvas cosechadas cuando están congeladas y prensadas



para extraer su jugo... pero antes de llegar a ese punto, ya habíamos aprendido a sujetar correctamente la copa y a conocer las fases del vino visual, olfativa y gustativamente. Así, apreciamos paso a paso los colores y la densidad de esta bebida célebre, protagonista de miles de historias.

Personalmente, considero que fue la experiencia más rápida y profunda que tendré con el vino. El sommelier nos explicó que el maridaje se realiza en la boca, no en la mesa; consiste en masticar dos o tres veces el bocado, tomar un sorbo de vino y mezclar ambos en la boca, permitiendo que los sabores se equilibren mágicamente. Esa noche aprendí mucho, y, sobre todo, comprendí la sensación de Émile, el hermano de Remy (Chefsito), en la película Ratatouille, cuando los sabores despiertan sus sentidos.

Llegó el tercer vino y con éste, la apreciación de los colores y texturas que resaltaban sobre una superficie blanca: cereza, púrpura, rubí, carmesí. Si es un vino joven, los bordes que veremos sobre la superficie blanca serán más rosados y transparentes; si es de bodega, resaltarán los tonos anaranjados; y si tiene "piernas", indica mucho cuerpo y densidad. Los aromas podían recordar a cientos de flores, especias y otros ingredientes y materiales impensables, ¡fue sorprendente percibir un aroma acético o vinílico para luego experimentar un dulce y delicioso sabor! Era tan contrastante con lo que habíamos oído que nos volaba la cabeza al mezclarlo con el maridaje.

Todo transcurrió a su debido tiempo, con sus respectivas recomendaciones y sus pertinentes antojos y gustos. Paseamos por los valles de uvas congeladas del Ice Wine canadiense y luego volvimos a México con un Santo Tomás, sólo para preguntarnos por qué nos fuimos de Canadá. Después, nos retiramos a descansar para la siguiente sesión a las 11 a.m.

Así, juntos y felices, ocho integrantes y un



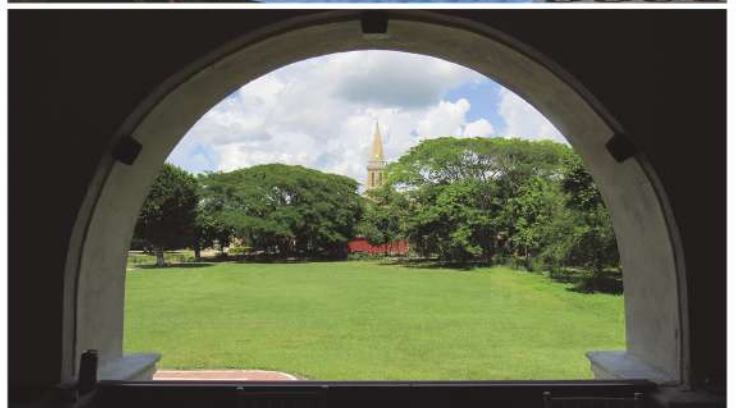
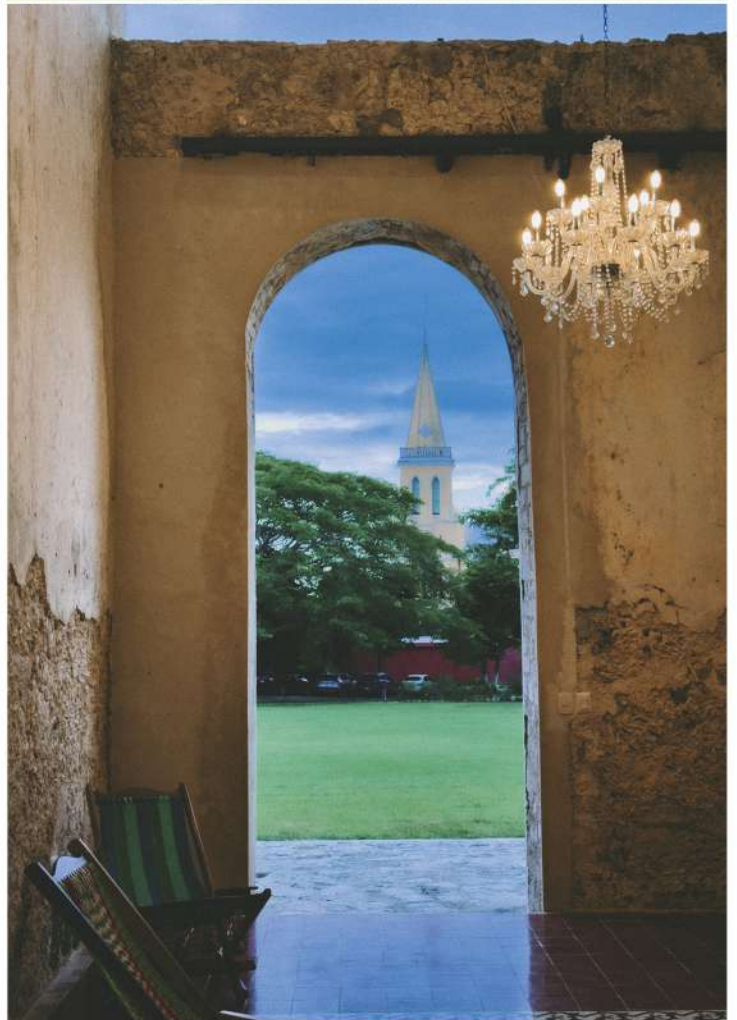
excelente equipo de jóvenes sommeliers logramos viajar por todos los continentes, subiendo y bajando de un viñedo a otro. Aprendimos que Sudáfrica tiene procesos altamente cuidados en su producción; que el vino húngaro es de una calidad extraordinaria; que Alemania produce algunos de los vinos más elegantes al gusto; que España y Francia son reconocidos por su producción excepcional; y que Chile, aunque no se compromete tanto, sigue ofreciendo buenos vinos. Uruguay, por su parte, combina buen vino con buena música. Pero lo mejor de todo es que cada participante se llevó en el paladar y en el alma la experiencia de haber visto, olido, probado y sentido la pasión de un mundo lleno de abundante e infinita información, trabajo e investigación, lo que nos llevó a aplicar con confianza la frase: *El vino, como los perfumes, es aquel cuyo aroma te gusta y su sabor te conquista, ese es tu vino*. Personalmente, me enamoré de tres, que ilustraré en las imágenes.

Adán Bravo es de quien les hablo, un sommelier experto con más de 20 años en el sector, cuyos discípulos, jóvenes y entusiastas aprendices del mundo espirituoso del vino, nos guiaron durante toda la experiencia. Las dudas comenzaron a surgir conforme nos adentrábamos en los olores, aromas y sabores que se fundían en la boca, y que aún trato de descifrar. Fue demasiada información de golpe, pero nos dejó, como se dice en el argot de las apuestas, "picados".

Para poder disfrutar de esta experiencia, aprender y conocer sobre este apasionante rubro del vino les dejamos los datos de contacto.

Sommelier Adán Bravo
Director del Wine Professional Bar.
777 590 55 50
www.wineprofessionalbar.com
Instagram @adanbravoavila

Someliers acompañantes:
Erik Medel
Diana Hernandez
Alejandra Rodriguez



amplona

Recolección de Residuos
Sólidos no Peligrosos

 (999)984-4799

 (999)984-4799



Escanea y
paga tu servicio

29-30
NOV
2024



MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027

LA NOCHE EDICIÓN 18 BLANCA

Arte a tope

EVENTOS GRATUITOS
PARA TODA LA FAMILIA

CARTELERA



VIERNES
La Vespera

www.merida.gob.mx/nocheblanca