

Los abuelos, nuestro mejor regalo.

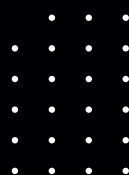
AÑO 2 No.16 AGOSTO 2023



(Sección 1)

- **BIENESTAR EN LA VEJEZ:** Una Perspectiva de la Dra. Alicia Cisneros Gómez, Especialista en Geriatría (Sección 1)
- **TEMPORADA DE CHILES EN NOGADA:** La segunda Navidad de los Poblanos (Sección 6)
- **SHAMROCK ECO EDUCACIÓN:** ¡Sembrando Conciencia y Aprendizaje para un Futuro Sostenible! (Sección 5)

Foto por Protostooleh de Freepik



@lomasnewsmx  
www.lomasnews.mx

EDITORIAL

Tradicionalmente, en México, agosto es el mes de los Adultos Mayores y en **LO+ NEWS** durante nuestro primer año de publicación los festejamos con “bombo y platillo” porque sabíamos de su importancia para las familias de nuestra comunidad y de su dinámico crecimiento como grupo poblacional dentro de ella.

De ahí que esta edición nuevamente, los celebremos como se merecen, ofreciéndoles información que lleve a la reflexión o a la contestación, por lo menos parcial, de varias interrogantes que ellos mismos y la gente que los rodea se hacen respecto al periodo de vida que están transitando.

Y es que normalmente cuando hablamos sobre “los abuelos” se nos vienen a la cabeza pensamientos de convivencia familiar, relaciones agradables con los nietos, tiempo libre, atención más especializada a la salud, entre otros pero, la realidad es que por muy duro que parezca, debemos también pensar y sobre todo planificar cómo se enfrentará dicha etapa por los integrantes de la familia. ¿Estamos preparados para reaccionar y tomar decisiones en momentos delicados? ¿Sabemos quién se hará cargo del cuidado del adulto mayor si así lo requiriera? Por otro lado, ¿cómo apoyará el resto de la familia a la persona asignada como cuidador? Y todavía más difícil, ¿cuándo debemos tomar la decisión de llevarlos, por el bien de todos, a una institución que les dé los cuidados que deben tener y nosotros no podamos ofrecerles por mucho que los queramos?

Así que en las secciones de la Columna, Bienestar y Comunidad, de la mano de excelentes especialistas, indagamos en estos temas que sabemos son preocupación y ocupación de las generaciones que anteceden a los adultos mayores. De todo corazón esperamos que sea de gran utilidad para nuestros lectores.

Precisamente analizando lo que los expertos nos compartieron, nos dimos cuenta de un señalamiento que tuvieron en común y que casualmente concuerda con otra fecha que también se celebra en este mes, el día mundial de la juventud; es decir en un mismo periodo del año se conmemoran a dos generaciones que si bien, podrían estar en extremos opuestos evitando unirse, la convivencia entre ellos es lo que los especialistas recomiendan para desarrollar habilidades que les permitan adaptarse a un contexto intergeneracional de manera armónica y respetuosa. Por ello en la sección de Responsabilidad Social presentamos a Shamrock Eco educación como una opción para sensibilizar a chicos y adultos mayores a construir juntos un mundo mejor.

Nuestra recomendación final, ¡aprovechen la temporada de chiles en nogada, comiéndolos en familia y festejando a jóvenes y abuelos!

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MÓNICA ZÁRATE
Consejo de Administración y Editoria

MARIELLA AGUILAR
Coordinador General

MARCELA ROMERO
Diseño Editorial y Digital y Producción Audiovisual

MARTHA PARTIDA
Comercialización

MIGUEL ANAYA Y CARLOS QUINTERO
Diseño y Administración Digital

COLUMNA

Cuidando del cuidador

En algún punto de nuestra vida, la mayoría de las personas, podremos encontrarnos en la situación de cuidar a alguien, por ejemplo, a nuestra madre o padre o alguna otra persona que lo requiera por tener alguna condición de discapacidad, enfermedad, entre otras que le hagan dependiente.

Ejercer cuidados puede ser una situación temporal o puede prolongarse en el tiempo. Así mismo, podría ser llevada a cabo por un profesional o como sucede en algunos hogares, por parte de alguno de los familiares más cercanos. La persona cuidadora es quien asume la responsabilidad del cuidado total de la persona dependiente, lo que provoca cambios en su vida, y lo deseé o no, pasará casi todo su tiempo, ejerciendo cuidados.

Por ello hoy en día es muy importante encontrarle una respuesta a la siguiente interrogante ¿Quién cuida del cuidador? Y es que, si bien esta actividad puede resultar gratificante y la persona puede encontrar satisfacción al ayudar; el ejercer cuidados también resulta abrumador y es un trabajo altamente demandante. Por lo que la persona cuidadora empieza a relegar sus propias necesidades y, en consecuencia, su salud física y psicológica se empieza a ver afectada.

Una de las principales circunstancias que afecta la salud de la persona cuidadora, es el aislamiento, la persona cuidadora no tiene tiempo para socializar, o bien, el tiempo que puede emplear para ello u otras actividades de ocio, puede preferir ocuparlo para descansar. Lo cual, le

puede hacer sentir sola, aislada o bien abandonada por los demás. Y es que es importante que la persona cuidadora pueda compartir su responsabilidad o bien encontrar otros apoyos en los que pueda conseguir un espacio para ella. Según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), es difícil ejercer cuidados, 97 de cada 100 son cuidadoras, lo que implica que estas mujeres tengan que ejercer cuidados a más de un familiar cercano, junto al cuidado y crianza de hijos e hijas, sosteniendo roles y cuidando como maestras, enfermeras, niñeras, y aumenta la carga de trabajo y, en la mayoría de las ocasiones, sobrepasando sus capacidades.

Escanea el código QR, para leer la columna completa



Psic. Adriana Ishel Rojas
221 158 6815
f www.facebook.com/prof-ile.php?id=100082758701883&mbextid=ZbWKwL



DATOS DE CONTACTO

LO+ NEWS

22 24 02 52 79

✉ contacto@lomasnews.mx

@lomasnewsmx

www.lomasnews.mx



BIENESTAR EN LA VEJEZ: Una Perspectiva de la Dra. Alicia Cisneros Gómez, Especialista en Geriátría

En nuestra búsqueda por entender cómo cuidar y mejorar nuestra calidad de vida a medida que envejecemos, hemos tenido el privilegio de conversar con la Dra. Alicia Cisneros Gómez, una destacada médico internista y subespecialista en geriatría; quien nos ofrece una visión clara y enriquecedora sobre su especialidad y cómo ésta se enfoca en atender las necesidades de las personas mayores.

La geriatría, explica la Dra. Cisneros, es una disciplina médica que se dedica al manejo de las enfermedades propias del envejecimiento. Su enfoque se dirige a pacientes de 60 o 65 años en adelante, quienes pueden experimentar enfermedades crónico-degenerativas mientras enfrentan el proceso natural de vejez.

Entre los padecimientos geriátricos más comunes, señala nuestra especialista, están aquellos que engloban condiciones como diabetes, hipertensión, ansiedad, depresión, y otros problemas que surgen con el tiempo, incluyendo la pérdida de funcionalidad e independencia.

Además, la geriatría también aborda enfermedades mentales y problemas de memoria; en este sentido, la Dra. Cisneros enfatiza la importancia de abordar la depresión en pacientes geriátricos y prevenir dificultades con la memoria para evitar enfermedades como la demencia senil o el Alzheimer.

Asimismo, resalta que la geriatría debe adoptar un enfoque preventivo, anticipándose a los problemas en lugar de esperar a que éstos se presenten.

En cuanto al bienestar diario de los ancianos, aconseja que permanezcan en su ambiente familiar siempre que sea posible, evitando traslados abruptos que puedan causarles estrés y deterioro. De igual forma propuso involucrarse en actividades que les generen satisfacción y alegría, como mirar fotos antiguas, compartir recuerdos, escuchar música y mantenerse físicamente activos.

Un aspecto significativo que la Dra. Cisneros acentúa es la importancia de fomentar la relación entre los jóvenes y los ancianos. Para ella, esta conexión intergeneracional es valiosa para compartir experiencias y conocimientos, enriqueciendo la vida de ambas poblaciones.

Al concluir la entrevista, la Dra. Alicia destaca la relevancia de tener un plan de envejecimiento y no esperar a la senectud para decidir cómo queremos vivirla. Su enfoque preventivo y su llamado a valorar cada momento junto a nuestros seres queridos nos instan a cuidar nuestra salud y bienestar en todas las etapas de la vida.



Dra. Alicia Cisneros Gómez

Medicina Interna - Geriátría. Hospital Puebla

📞 Cel. 2224.562178

✉️ aliciacisneros2002@yahoo.com.mx

www.grupoinmobiliarioespana.com

ESPAÑA AÑOS

Administramos más condominios sin perder la **excelencia** de tu servicio.

iLideres en administración de condominios!

¡Conócenos!



2

Sección

SOCIALES



Del 14 al 16 de julio se presentó en el teatro del CCU Bob Esponja el musical. Con los derechos de Nickelodeon, Proart Puebla trajo este musical que fue materializado con sus grupos de infantil, adolescentes y carrera haciéndonos viajar durante dos horas a Fondo de Bikini.

¡Felicidades Kevin Woodhouse y todo el equipo de Proart Puebla por el éxito de sus 6 funciones!



AGOSTO 13
2023

Carrera de la
Juventud

SAN ANDRÉS CHOLULA
10K Y 5K

SALIDA Y META:
PLANCHA 1 DEL PARQUE INTERMUNICIPAL
14 PONIENTE Y 3 NORTE, COLONIA CENTRO
SAN ANDRÉS CHOLULA.
HORA DE ARRANQUE:
07:00 HRS.

INSCRIPCIONES PRESENCIALES:
EDIFICIO DEL CABS UBICADO EN CALLE
3 OTE. NÚM. 210, COLONIA CENTRO
SAN ANDRÉS CHOLULA, PUE.
HORARIO DE ATENCIÓN:
09:00 A 17:00 HRS.



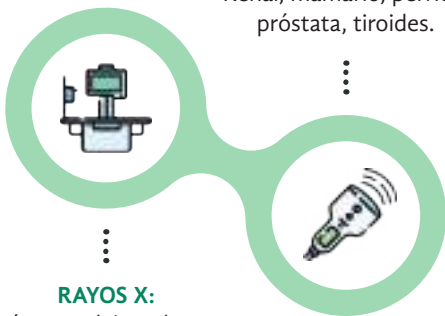
Check up femenino completo: Examen general de orina, química sanguínea de 35 elementos, biometría hemática, ultrasonido de glándulas mamarias, mastografía bilateral, densitometría ósea columna y fémur, perfil colposcopia + papanicolaou - **\$3,395**

Check up masculino completo: Examen general de orina, química sanguínea, biometría hemática, antígeno específico de próstata total, ultrasonido de próstata transrectal - **\$1,950**

Una excelente opción que ofrece Laboratorios Exakta es el **servicio a domicilio de rayos X y ultrasonido**, si tenemos algún familiar que no puede desplazarse por cualquier situación podemos solicitar el servicio:

ULTRASONIDO:

Renal, mamario, pélvico, próstata, tiroides.



RAYOS X:

Cráneo, pelvis, columna lumbar y tobillo

☎ 222 303 3100 ó 222 240 1010

📱 @exaktalaboratorios

www.exakta.mx

📍 Av. del Sol 2519, Col. Concepción la Cruz



Paquete mujer sana:

Química sanguínea de 45 elementos, examen general de orina, citometría hemática, ultrasonido mamario, mastografía, colposcopia y papanicolaou, densitometría ósea (2 regiones) - **\$3,409**

Paquete masculino completo:

Química sanguínea de 45 elementos, examen general de orina, citometría hemática, antígeno prostático específico, electrocardiograma en reposo y rayos X de tórax AP-1 - **\$2,489**

☎ 222 283 9701

www.laboratoriosruiz.com

📍 Paseo Sinfonía 4, Loc. PB-18, PB-41, PB-42. Town Center Sonata



Check up femenino completo

Química sanguínea de 36 elementos, biometría hemática, perfil hormonal ginecológico, perfil tiroideo completo, vitamina D - **\$4,310**

Check up masculino completo

Química sanguínea de 36 elementos, biometría hemática, perfil hormonal ginecológico, perfil tiroideo completo, vitamina D - **\$4,310**

☎ 222 326 7244

📍 Plaza Los Arcángeles, Puebla, Pue. (A un lado de Chedraui Selecto). Grupo Clínico de la Hoz Crystal.

En caso de EMERGENCIA | ¿Sabes a quién dirigirte?

ADMINISTRADORES:

- » Grupo España: 222 283 9922
- » Capitol: 222 662 3050
- » Housing: 555 462 1464
- » Lomas I: 221 112 3304
- » Lomas II: 221 112 5346
- » Zona Azul: 221 112 3310
- » Sonata: 221 389 9785
- » Cascatta I: 222 951 2426
- » Cascatta II A: 222 753 4598
- » Cascatta Azul: 221 349 6260
- » Gran Cascatta: 222 362 7231

NÚMEROS DE EMERGENCIA

- » CIEM: 222 273 3737
- » Protección Civil
 - San Andrés: 222 467 4000
 - Ocoyucan: 222 889 4309
- » Policía Municipal
 - San Andrés: 222 403 7010
 - Ocoyucan: 222 225 8001



SERVICIOS MÉDICOS

- » Hospitales MAC: 222 214 1660
- » Hospital Ángeles: 222 303 6600
- » Hospital Puebla: 222 594 0612



EJERCICIO PREVENTIVO EN EL ADULTO MAYOR

El Dr. Ángel Alvarado, fisioterapeuta apasionado que se especializa en actividad física, ejercicio y deporte; es toda una sensación en la ciudad de Puebla, donde tiene su propia clínica privada y ayuda a personas de todas las edades y condiciones de salud. También es conocido por su energía contagiosa y su amor por ayudar a las personas a través del movimiento y la función.



¡Es como un gurú del ejercicio! Cuando hablas con él, sientes esa chispa que te inspira a salir y hacer algo activo.

Al respecto de la importancia del ejercicio físico para los adultos mayores, el especialista nos comparte que son más activos de lo que pensamos. A veces los vemos como frágiles, pero en realidad solo pueden estar un poco desentrenados. ¡Así que nada de encerrarlos en una burbuja! Recomienda que hagan al menos 30 minutos de actividad física moderada al día. ¡Eso es alcanzable! Pero no los mete en un solo molde, ¿eh? ¡No! Él sabe que cada uno tiene su propio ritmo y capacidades, así que el ejercicio debe adaptarse a sus circunstancias individuales.

Es como si nos dijera: "¡Vamos a ponernos en movimiento,



El ejercicio como medicina

pero cada quien a su ritmo!". ¡Nada de presiones! Además, hace hincapié en lo importante que es mantenernos activos todos en nuestras familias y comunidades, en especial los abuelos. ¡No los dejemos fuera de la fiesta! Si hay una actividad familiar, invitémoslos. ¿Que no pueden hacer todo igual que antes? Pues no importa, adaptemos las cosas para que disfruten junto a los demás.

Lo más interesante es que el Dr. Alvarado ve a sus pacientes como individuos, no como casos genéricos. Él sabe que cada persona es diferente y necesita un enfoque personalizado. ¡Eso lo hace un profesional increíble! Así que si necesitas consejo o tratamiento, corre a su clínica en el centro de Puebla. Seguro que te recibirá con una sonrisa y te contagiará con su entusiasmo por llevar una vida activa y saludable. No hay duda que es una inspiración para muchos. Su dedicación y pasión por ayudar a las personas a través del movimiento son realmente admirables.

Así que ya sabes, si te sientes un poco oxidado o necesitas un empujón para ser más activo, ¡sigue sus consejos y ponte en marcha! Y dónde mejor que hacerlo que en uno de los 25 parques que tenemos en Lomas de Angelópolis, en donde

Vecino

Confirma aquí que las placas de tu auto y número celular estén dados de alta en los accesos de Lomas.



Si no, acude a la mesa de control en parque Central para actualizar tus datos.



Escanea con App Parkimovil





Escanea el código QR,
para ver el artículo
completo

encontrarás todo tipo de opciones para ejercitar el cuerpo de cada uno de los integrantes de la familia incluyendo a los nuestras personas mayores quienes además disfrutarán del contacto con la naturaleza.

Recuerda que en **LO+NEWS** tenemos un especial de los parques de Lomas, en el cual encontrarás sus ubicaciones y amenidades.

No te lo pierdas.



 Tel. 221 575 6601

 3 sur #1911 - int. 3,
Col. El Carmen. Puebla, Méx.



Escanea el código para
conocer los parques de
Lomas



Parque Cascatta



¡Empieza hoy!



RENTA DE VALLAS PUBLICITARIAS EN LOMAS

 221 388 07 98



Shamrock Eco educación: ¡Sembrando Conciencia y Aprendizaje para un Futuro Sostenible!

En el corazón de la innovación educativa, la maestra Beatriz Ahuactzin Miranda nos presenta la inspiradora historia de la Fundación Shamrock Eco educación, un proyecto que ha florecido en torno a tres pilares fundamentales: lo social, la educación inicial y la regeneración medioambiental. Hace una década, esta iniciativa se gestó como una escuela con un enfoque pedagógico alternativo. Hoy en día, se ha convertido en una enriquecedora estancia para niños y adultos, brindando educación preescolar con la metodología High Scope, la cual fomenta el aprendizaje a través de los sentidos y la interacción con los adultos.

La singularidad de Shamrock radica en su enfoque intergeneracional. Beatriz destaca cómo esta fundación se abre también a los adultos mayores, quienes encuentran en la interacción con los pequeños y las actividades lúdicas y físicas una fuente de enriquecimiento tanto a nivel social como emocional. La magia del compartir entre generaciones se refleja en la socialización, la memoria y las emociones compartidas.

La maestra Beatriz invita a las familias a participar activamente en este valioso proyecto, que ofrece **diversas actividades** de bienestar y terapias lideradas por profesionales en diferentes disciplinas. Shamrock Eco educación es un espacio donde cada individuo encuentra su lugar para crecer y aprender.

La esencia de la eco educación se teje a través de **prácticas sostenibles**, promoviendo habilidades para la vida y abogando por la mitigación del cambio climático.

El uso de **materiales reutilizables** y la exploración de la **bioarquitectura** son algunos de los pilares que marcan la diferencia en este proyecto educativo.

Beatriz reflexiona sobre la importancia de auto crearse y crear un impacto positivo en los demás. Su pasión y dedicación para

impulsar una crianza consciente y conectada resonarán con aquellos padres que deseen forjar un futuro brillante para sus hijos.

En Shamrock Eco educación, el aprendizaje va más allá de las aulas convencionales. Con un enfoque visionario y un compromiso inquebrantable con la sostenibilidad, esta fundación siembra la semilla del conocimiento y la conciencia, construyendo un sendero hacia un mundo mejor para las generaciones presentes y futuras.



SHAMROCK
Beatriz Ahuactzin

222 344 09 58
Tel. 222 596 86 41



Escanea el código QR, para
ver el artículo completo



Sección

TENDENCIAS



6

TEMPORADA DE CHILES EN NOGADA: LA SEGUNDA NAVIDAD DE LOS POBLANOS

En Puebla, el 15 de julio marca el comienzo de una celebración culinaria que conquista los paladares más exigentes: la temporada del chile en nogada. Carlos Asomoza, presidente de la CANIRAC y dueño de varios restaurantes, nos lleva por un viaje a través de la historia de este exquisito platillo emblemático.

Según Carlos, la tradición del chile en nogada se remonta al siglo XVI, cuando las monjas Agustinas de Santa Mónica prepararon un banquete para Agustín de Iturbide y su ejército, inventando así el chile en nogada. No obstante, aclara que existen escritos previos que mencionan un chile relleno de frutos con una salsa de nueces. El secreto de su sabor radica en los **ingredientes locales**, como la **manzana panochera** y la **pera lechera**, que provienen de la región del Ixta-Popo, donde el frío y el agua del volcán les brindan una consistencia y sabor únicos.



Para los poblanos, la temporada del chile en nogada es como una segunda Navidad, una festividad que une a las familias y a los restauranteros de la región. Carlos concluye haciendo énfasis en la autenticidad del platillo. El chile en nogada **debe ser capeado y cumplir con los requisitos tradicionales** para ser considerado verdaderamente poblando. Cualquier variante que no siga estas pautas no puede reclamar su título de platillo emblemático de Puebla.

No pierdas la oportunidad, durante la temporada del chile en nogada, de probar esta maravillosa creación culinaria que fusiona historia, tradición y el inconfundible sabor de México.



Según el INEGI, alrededor de una tercera parte de los **36,000 restaurantes** en el estado ofrecen este plato durante esta temporada.

aliere



Escanea para una
botella de vino

VEN A DISFRUTAR LA TEMPORADA DE
chile en nogada

RSVP: 222 279 7072 *aliere.mx*



Plan de farmacia Chedraui

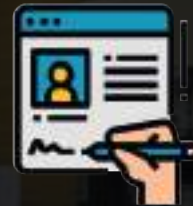
Creado para apoyarte si requieres un producto de manera periódica o tratamiento de larga duración.



¿Qué es?

Es un programa en el que recibes piezas gratis al acumular compras del mismo producto.

Escanea el código QR, para ver el artículo completo



¿Cómo puedo obtener el beneficio?

Es necesario ser parte del programa MiChedraui, puedes registrarte en línea de cajas con tu número de celular, en la app o en www.michedraui.com.mx ¡Es muy fácil!.

Si ya eres cliente MiChedraui, actualiza tus datos en la sección de *Mi Cuenta* en www.michedraui.com.mx



¿Cómo se registran mis compras?

Identifícate en cada compra con el mismo monedero o número de celular registrado en MiChedraui; la acumulación y el canje son automáticos.

Consulta en farmacia el número de piezas faltantes para obtener la bonificación.



¿En dónde puedo consultar los productos?

Directo en Farmacia, en www.michedraui.com.mx/tyc-michedraui o escanea este código



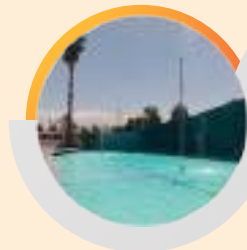


LOMAS I

Mantenimiento en vialidades y banquetas (colocación de adoquines sueltos).

Mantenimiento a barreras, cámaras y puertas peatonales en casetas monumentales.

Reparación de marquesina en Caseta Monumental acceso sur.



Reactivación del funcionamiento de las fuentes en acceso periférico.



Trabajos de jardinería en áreas verdes del macrocondominio y atención a enredaderas y arbustos en bardas perimetrales del mismo.



Cambio de Router para mejorar el servicio de acceso y recolocación de lectores por parte de la empresa parkimovil.

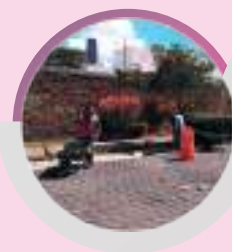


LOMAS II

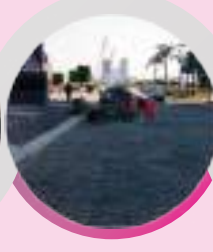
Reacomodo de adoquines en Boulevard Europa, altura acceso a Punto Horizonte.

Limpieza de canaletas pluviales en barda perimetral de Dedos Verdes.

Corrección de desnivel en andador de Grand Boulevard Lomas, altura Parque Victoria.



Limpieza de canaletas y trampas pluviales en Grand Boulevard Lomas, de Parque Veneto a Parque El Deseo.



Limpieza de canaletas y trampas pluviales en andadores de Dedos Verdes.



Colocación de adoquines en camellón central de Boulevard Europa.



Limpieza de trampas y canaletas pluviales en vialidades.

Cambio de focos fundidos en luminarias de Parque Teatro.



Colocación de adoquines para sardinel en andador de perímetro de canchas de pádel en Parque Central.



Se inician trabajos de pintura a bases de luminarias de parques.

ZONAZUL

Inicio de mantenimiento a pérgolas en Parque Mariposas.

Podado de ramas en Parque Mariposas.



Aplicación de Fertilizante.

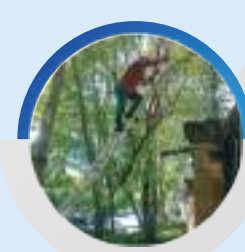


Mantenimiento canchas de tenis.

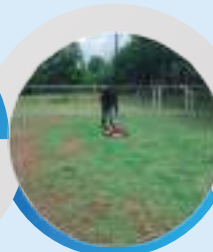


Podado en área de corral de perros.

Reforestación.



Podado de ramas límite de barda perimetral.



Podado en jardinería boulevares.



Reubicación de Jacarandas.



Software #1 de administración de residenciales en latinoamérica.

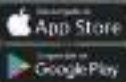
Algunos beneficios de contar con Vivook:

- Entérate de todo lo que pasa en el condominio.
- ¡Transparencia! Consulta el estado de cuenta del cluster.
- Paga en línea tus cuotas de mantenimiento.

Y muchos más...



Te damos 30 días de prueba sin costo.



vivook.com

www.lomasnews.mx

@lomasnewsmx  

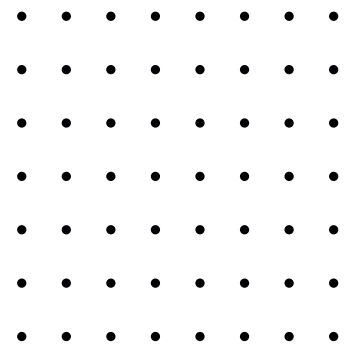
De residentes
para residentes



encuesta



participa



Queremos ser los mejores para ti
Participa con tu retroalimentación

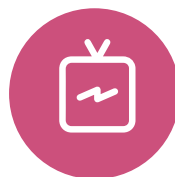
Síguenos en todos nuestros canales



LO+ NEWS
paper



LO+ NEWS
community



LO+ NEWS
tv



LO+ NEWS
wa

@lomasnewsmx  

 2224 02 52 79

contacto@lomasnews.mx



LO+ NEWS