

Lomas+News

COMMUNITY & LIFESTYLE

**"NADA ES
IMPOSIBLE"**

Primeros Auxilios en el hogar

(Sección 3 - Responsabilidad Social)

Mapa de Lomas de Angelópolis

(Sección 4 - Comunidad)

Gustavo Sánchez, "Nada es imposible"

(Sección 5 - Reportaje)

EDITORIAL

En esta edición de **Lomas News**, nos enfocamos en temas que promueven el bienestar, la salud integral y la seguridad, tanto en el hogar como en la comunidad. A través de nuestros artículos, buscamos inspirarte a tomar acciones que beneficien tu calidad de vida y la de tu familia.

Comenzamos con la sección de **Bienestar** donde exploramos la importancia de la

NUTRICIÓN I N T E G R A L

no solo en términos físicos, sino también para el cuerpo mental, emocional y espiritual. Aprender a nutrir todas nuestras dimensiones es esencial para vivir en equilibrio y bienestar.

En **Tendencia**, abordamos la M E D I C I N A FUNCIONAL

un enfoque que busca identificar y tratar la causa raíz de las enfermedades, ofreciendo una opción más holística para cuidar la salud. Aquí te invitamos a tomar las riendas de tu bienestar, aprendiendo sobre cómo hábitos y emociones impactan tu salud, y cómo puedes integrarlos para prevenir y tratar enfermedades crónicas.

En **Responsabilidad Social**, queremos subrayar la relevancia de estar preparados para cualquier eventualidad en el hogar.

P R I M E R O S AUXILIOS

son una herramienta vital para manejar emergencias, desde caídas hasta convulsiones. En este artículo, te proporcionamos una guía práctica para reaccionar de manera rápida y eficaz ante situaciones que podrían suceder en cualquier momento.

DIRECTORIO

KAROL OREA Y MARIELLA AGUILAR
Consejo de Administración y Editorial

MARIELLA AGUILAR
Coordinadora General

MARCELA ROMERO
Coordinadora de Diseño y Producción Audiovisual

MARIA DE LA PAZ HERNÁNDEZ
Diseño Editorial

JAVIER MONTIEL
Producción Audiovisual

Asimismo, te invitamos a celebrar con nosotros a las mascotas de Lomas, quienes recientemente se apoderaron de nuestras redes en el

DÍA INTERNACIONAL PERRO Y EL GATO

En **Sociales** te presentamos algunas de las mejores fotos que los residentes compartieron de sus "perrhijos" y "gathijos", resaltando la importancia de la responsabilidad al cuidar de nuestras mascotas en la comunidad.

Finalmente, celebramos el orgullo de contar con un Atleta Paralímpico en la comunidad,

GUSTAVO S Á N C H E Z

En el **reportaje** que le dedicamos, descubrimos su inspiradora historia y cómo su dedicación lo ha llevado a lo más alto del deporte internacional.

En **Lomas+News**
COMMUNITY & LIFESTYLE

seguimos
comprometidos

en brindarte contenido que no solo informe, sino que también inspire y fortalezca nuestra comunidad.



En portada:
GUSTAVO SÁNCHEZ
Multimedallista paralímpico

**"NADA ES
IMPOSIBLE"**



DATOS DE CONTACTO

@lomasnewsmx

22 24 02 52 79

www.lomasnews.mx

contacto@lomasnews.mx

NO ERES UN CUERPO



La **nutrición integral** va mucho más allá que estudiar la interacción de los alimentos con el cuerpo.

Nutrirte de forma integral, también requiere comprender que en tu cuerpo físico existen otras dimensiones que también requieren ser alimentadas saludablemente:

- El cuerpo **mental**
- El cuerpo **emocional**
- El cuerpo **espiritual**

Así como existen alimentos chatarra, procesados, tóxicos y que hacen daño... también existen alimentos chatarra para la mente: la información que permites entrar a tu sistema **"no nutritiva"** las redes sociales mal usadas, libros con información sin sustento, personas tóxicas que permites en tu entorno... en el plano emocional: la mala gestión de las emociones, su represión y la falta de conocimiento de ellas y en el plano espiritual, estar alejado de tu fuente, sentirte ajeno a tu divinidad... **DESNUTRE** el alma.

Descubrir y trabajar en quién **ERES**, te llevará a practicar el autoconocimiento y saber cómo alimentar las dimensiones con las que está conformado el cuerpo físico.

Estas dimensiones deben de ser trabajadas, vistas, escuchadas, pero sobre todo **RECONOCIDAS**.

No se trata de controlarlas ni de equilibrarlas si no de **REGULARLAS Y ECUALIZARLAS**.

Cuando no te conoces, alguno de estas tres dimensiones se apodera de tu forma de relacionarte con el mundo, porque es donde te sientes cómodo y seguro.



La construcción de un **PROYECTO DE VIDA** es aprender a trabajar en TI para tener la capacidad de saber en qué momento exacto es donde debe operar cada una de estas dimensiones con respecto a las circunstancias que estén sucediendo en ese momento de tu vida.

No puedes vivir en la racionalidad... te convertirías en alguien inflexible, cuadrado o rígido... pero si vives siempre en la emocionalidad serías alguien fácil de manipular, de manejar y no pondrías límites... donde serías lastimado, engañado y vulnerado con mucha facilidad... pero si pretendes vivir siempre en tu lado más ZEN... entonces carecerías de motricidad, la energía es introyectada, hay aislamiento y poco flujo económico... entonces ¿cómo ecualizar estás tres dimensiones? ¿cómo encontrar la fórmula para saber cómo utilizarlas en el momento asertivo?

ESTO ES PROYECTO 33.3



3 amigos, con tres temperamentos distintos (uno emocional otro racional y otro espiritual) los cuales descubrimos que juntos éramos poderosos por contar cada uno con **"lo que le falta al otro"** ahí es donde decidimos compartir "eso que el otro no tenía" y de una manera inexplicable llegó la **INTEGRIDAD**

¿Estás listo ahora tú, para conocerte? ¿estás preparado para comenzar el **PROYECTO MÁS** importante DE TU VIDA? ¿Estás dispuesto a salir de tu zona de confort para darte cuenta qué dimensiones de ti **NO LES HAS PUESTO ATENCIÓN?**

Si la respuesta es **"SI"** Bienvenido a **PROYECTO 33.3** el proyecto del perdón, del auto conocimiento, del crecimiento, en donde el corazón y la razón se **PONEN DE ACUERDO** y tienen como testigo a la espiritualidad.



Juan Manuel Romero
Residente, nutriólogo, escritor
y conferencista internacional

Tel: 2224036992
Instagram: juanmaromero88



proyecto33.3

RACIONAL

EMOCIONAL

ESPIRITUAL

Christian Marquina • Juan Manuel Romero • Juan Jeronimo

26 de Sept. • Auditorio Explanada • **8PM**

VENTA DE
BOLETOS EN

Black
TICKETS

WUOLAH

WUOLAH

EXPLANADA

arta

UDAL

CHRISTIAN
MARQUINA

MEDICINA FUNCIONAL

TOMA LAS RIENDAS DE tu salud y bienestar

¿Te ha pasado que a pesar de tomar una gran cantidad de medicamentos para "controlar" tu glucosa, tu presión arterial, tu acné, tu inflamación intestinal o cualquier enfermedad que presentes, no logras controlarla y mucho menos piensas en sanarte por completo?

La Medicina funcional

Te da la posibilidad de evitar estar tomando medicamentos de manera constante, incluso te permite disminuir o eliminar la toma de medicamentos que se ocupan en enfermedades crónicas o autoinmunes que muchas veces son de difícil control.

ACTIVIDAD FÍSICA

Les explico la importancia que tiene en todas las funciones de su cuerpo, dejándoles claro que sin ejercicio no puede haber salud.



SUEÑO

Con la MF podemos ayudarle al paciente a tener un sueño reparador.



ALIMENTACIÓN

Busco que aprendan sobre una alimentación antiinflamatoria, real, limpia y equilibrada.



EXPOSICIÓN A TÓXICOS

las personas deben entender el impacto que tienen las sustancias tóxicas en el desarrollo de enfermedades.

CONTROL DE ESTRÉS

El estrés puede llegar a causarte la muerte, así que es fundamental tener las herramientas para controlarlo.



CONVIÉRTETE EN EL DUEÑO Y MAESTRO DE TU SALUD

MEDICINA
FUNCIONAL

Dra. Yorleth Ramírez

Torres Médicas Angelópolis
Piso 5 consultorio 517 torre 1

WA: . 22 2 4 89 37 65

@dra.yorleth_medicina_funcional



Rally

EXPERIENCIAS
Lomas+News

10:00 AM

Lomas de Angelopolis

Estén al pendiente de nuestras redes sociales para conocer cómo inscribirte junto con toda tu familia.

Te esperamos
este 19 de Octubre



SECCIÓN RESPONSABILIDAD SOCIAL

3

LA IMPORTANCIA de los PRIMEROS AUXILIOS en el hogar

ACCIÓN RESPONSABLE

Los primeros auxilios son fundamentales para manejar situaciones de emergencia hasta que llegue ayuda profesional. En el hogar, donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo, estar capacitados en primeros auxilios puede marcar la diferencia entre una recuperación rápida y una complicación grave.

ESTADÍSTICAS COMUNES en el hogar

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los accidentes en el hogar son una de las principales causas de lesiones no intencionales. Las estadísticas muestran que:

Caídas

1 Son la causa más común de lesiones en el hogar. Se estima que representan aproximadamente el 30% de todas las visitas a urgencias relacionadas con accidentes domésticos.

Quemaduras

2 Las quemaduras, ya sea por contacto con superficies calientes o líquidos hirvientes, representan alrededor del 10% de los accidentes domésticos.

Atragantamientos

3 Los incidentes de atragantamiento son responsables de un significativo porcentaje de emergencias en el hogar, especialmente entre los niños pequeños.

Escrito por:
Rodrigo Mata
Director de Ambulancias
VITA RESCUE

Tel: (221) 360-0094
Contacto@vitarescue.com.mx
Instagram: @vita_rescue



Conocer y aplicar los primeros auxilios puede reducir significativamente el impacto de los accidentes domésticos y salvar vidas. La capacitación adecuada en estas técnicas puede proporcionar a las personas las herramientas necesarias para responder de manera efectiva en situaciones de emergencia, mejorando así la seguridad y el bienestar en el hogar.

A continuación, te platico un poco sobre los primeros auxilios ante cada situación:

Tratamiento de Convulsiones

Las convulsiones pueden ser aterradoras, pero es crucial mantener la calma. Durante una convulsión:



Mantén a la persona en un lugar seguro, lejos de objetos peligrosos.

Coloca un cojín o una almohada bajo la cabeza para evitar lesiones.

No intentes sujetar a la persona ni introducir nada en su boca.

Una vez que la convulsión haya terminado, coloca a la persona en posición lateral para mantener las vías respiratorias abiertas.

Control de Hemorragias:

El control de una hemorragia puede ser crucial para salvar vidas. Para detener una hemorragia:



Mantén a la persona en un lugar seguro, lejos de objetos peligrosos.

Coloca un cojín o una almohada bajo la cabeza para evitar lesiones.

Una vez que la convulsión haya terminado, coloca a la persona en posición lateral para mantener las vías respiratorias abiertas.

Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP):

La RCP es vital para reactivar el corazón y los pulmones en caso de paro cardíaco:

Compresiones Torácicas: Realiza compresiones en el centro del pecho, a una profundidad de 5-6 cm y una frecuencia de 100-120 compresiones por minuto. Deja que el pecho se eleve completamente entre compresiones.

Ventilaciones: Después de 30 compresiones, administra 2 respiraciones de rescate. Inclina la cabeza de la persona hacia atrás, coloca tu boca sobre la suya y sopla suavemente hasta que el pecho se eleve.



Escanea los QR para ver los videos completos

Moda con conciencia social.

BOLSAS Y ACCESORIOS DISEÑADOS EN PUEBLA
Y FABRICADOS POR ARTESANOS DE LA
MIXTECA POBLANA

SHOWROOM

Priv. 47 Sur 5109-1, Estrellas del Sur, 72190 Puebla, Pue.

Yilin Anuá MR



SECCIÓN **COMUNIDAD**

CON DIVISIÓN MUNICIPAL, ZONAS COMERCIALES,
MACROCLUSTERS, ADMINISTRADORAS, CONTACTO
DE OFICINAS DE ADMINISTRACIÓN Y PARQUES.



LO+ NEWS

Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

-  **PARQUE DE LOS TIGRILLOS**
-  **PARQUE DE LAS TORTUGAS**
-  **PARQUE DE LOS BÚHOS**
-  **PARQUE DE LOS COLIBRÍES**
-  **PARQUE DE LOS BERRENDOS**
-  **PARQUE DE LOS VENADOS**
-  **PARQUE DE LOS CONEJOS**
-  **PARQUE DE LAS BALLENAS**
-  **PARQUE DE LOS FLAMINGOS**

SANTA CLARA
OCOYUCAN

SAN ANDRÉS
CHOLULA



Distrito Escolar

Toscana II



OFICINA

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

Lomas II



OFICINA

221 112 5346

Administradora
GRUPO ESPAÑA

-  **PARQUE DE LAS FLORES**
-  **PARQUE AJEDREZ**
-  **PARQUE CENTRAL**
-  **PARQUE DEDOS VERDES**
-  **PARQUE DEL TEATRO**

ZonAzul



OFICINA

221 112 3310

Administradora
GRUPO ESPAÑA

-  **PARQUE DE LA RESERVA**
-  **PARQUE DE LA LOMA**
-  **PARQUE DE LOS DEPORTES**
-  **PARQUE DE LA MARIPOSA**

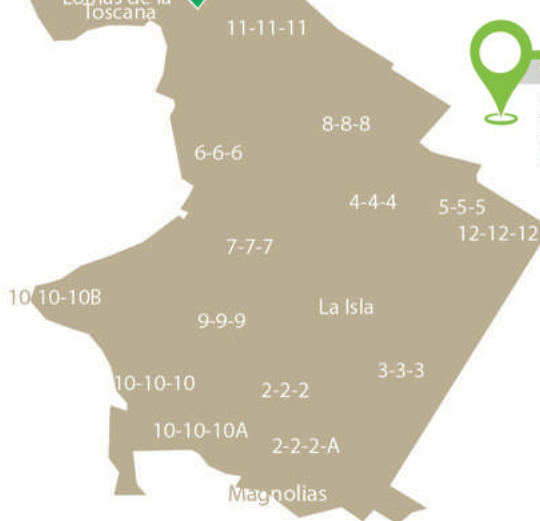
Lomas I



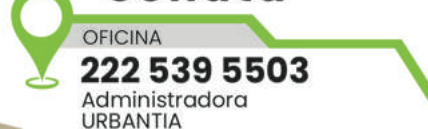
OFICINA

221 112 3304

Administradora
GRUPO ESPAÑA



Sonata



OFICINA

222 539 5503

Administradora
URBANTIA

ZONA DE FOTOS
EXPERIENCIA DE TERROR
ZONA DE COMIDA
BAZAR FOGATA
NOCHES DE CINE
ÁREA DE JUEGOS



Pumpkin
zone

LOMAS DE
ANGELÓPOLIS



FINAL
COPA PUEBLA
1 - 3 DE NOVIEMBRE

ENTRADA LIBRE

HÍPICO CASCATTA
LOMAS DE ANGELÓPOLIS

Gustavo Sánchez, atleta paralímpico de alto rendimiento



MEDALLERO

ORO

2011: Juegos Parapanamericanos Guadalajara (2)



2012: Juegos Paralímpicos Londres (2)



2019: Juegos Parapanamericanos Lima (4)



PLATA

2011: Juegos Parapanamericanos Guadalajara (1)



2012: Juegos Paralímpicos Londres (1)



2019: Juegos Parapanamericanos Lima (1)



2023: Juegos Parapanamericanos Santiago (1)



BRONCE

2011: Juegos Parapanamericanos Guadalajara (2)



2012: Juegos Paralímpicos Londres (1)



2023: Juegos Parapanamericanos Santiago (1)



NADA ES IMPOSIBLE



Gustavo Sánchez, un orgullo para la comunidad de Lomas de Angelópolis, ha logrado lo que para muchos parecería imposible. Como atleta paralímpico de alto rendimiento, Gustavo ha representado a México en múltiples competencias internacionales, destacando en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 y Tokio 2020, donde ganó múltiples medallas, incluyendo dos de oro. Su determinación lo llevó a competir en París 2024 en varias disciplinas, específicamente en las categorías de natación.

Participó en los 150 metros combinados SM4 y en los 50 metros libres S4. Aunque enfrentó una competencia difícil y no logró subir al podio en esta ocasión, su desempeño sigue siendo un reflejo de su dedicación y espíritu inquebrantable como atleta de alto rendimiento, representando con orgullo a México a Puebla y a la comunidad de Lomas de Angelópolis en donde eligió vivir por la tranquilidad del lugar y la accesibilidad que tiene en todos lados para su condición.

Desde pequeño, Gustavo ha superado obstáculos relacionados con su malformación congénita. Sin embargo, su espíritu indomable y el apoyo incondicional de su familia lo llevaron a descubrir su talento en la natación desde una edad temprana. Con el paso del tiempo, su amor por este deporte y su capacidad de auto superación lo catapultaron a lo más alto, logrando medallas en Juegos Paralímpicos y Panamericanos.

Una parte fundamental de su éxito radica en el apoyo que recibió de su familia. En la entrevista, Gustavo comparte que su padre fue un pilar en su vida, acompañándolo en cada paso de su carrera deportiva. Gracias a esa fortaleza familiar, Gustavo aprendió que con disciplina y resiliencia, todo es posible.

Hoy, Gustavo sigue viendo al futuro, con su mirada puesta en los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028. A pesar de los desafíos, sigue entrenando para representar dignamente a México y, al mismo tiempo, inspirar a futuras generaciones a nunca rendirse. Para Gustavo, no existen los imposibles, y su vida es un ejemplo de que, con esfuerzo, cualquier sueño puede convertirse en realidad.

“Hay dos tipos de personas en este mundo.

Las que se levantan y ven cómo se mueve el mundo y deciden si se suben o no.



Estamos orgullosos de contar con un residente como Gustavo en nuestra comunidad, un atleta y ser humano que nos motiva a dar lo mejor de nosotros.



Gustavo nadador de espíritu indomable



Presente en los juegos paralímpicos París 2024



Máximo esfuerzo en los 150 metros combinados



Con disciplina y resiliencia, todo es posible.



En preparación para los Paralímpicos los Ángeles 2025



CONECTAR
CREAR
CRECER

Sonata Cowork está ubicado en el segundo piso de Plaza Sinfonía en el Distrito Sonata. En los últimos años ha sido referente de vanguardia e innovación en lo que se refiere a espacios de trabajo de coworking, oficinas privadas, salas de juntas y áreas comunes que promueven el crecimiento profesional pero también personal de sus socios.

En **LomasNews** tenemos nuestras oficinas en este cowork y somos testigos de las ventajas que ofrece este tipo de espacios para trabajar, en particular, la experiencia con Sonata Cowork ha sido fructífera para nosotros como emprendimiento. Pero lo interesante aquí es la red de apoyo con la que contamos, no sólo nosotros, sino todas las empresas que ahí residen también.

A continuación, te compartimos los paquetes que tienen y te invitamos a darte una vuelta para conocerlos.
Mike, Fer y Edgar están listos para recibirte.



Paquete Estándar:

- 🕒 Horas de CoWork ilimitadas
- 📍 Domicilio comercial
- 📅 Atención ejecutiva
- 🏠 Cuota de inicio \$800
- 👥 10 hrs Sala de juntas y oficina privada
- 📶 Internet de alta velocidad

\$ 3,500 con IVA incluido

Paquete Plus:

- 🕒 Horas de CoWork ilimitadas
- 📍 Domicilio comercial o fiscal
- 📅 Atención ejecutiva
- 🏠 Cuota de inicio \$800
- 👥 15 hrs Sala de juntas y oficina privada
- 🚗 Pensión de estacionamiento
- 📶 Internet de alta velocidad

\$ 5,500 con IVA incluido

Ambos paquetes incluyen:

Contestación personalizada
Recepción de paquetería y mensajería
Recepción y atención a tus visitas
Acceso a eventos
Coffe Work (cafetería equipada)
Mobiliario ergonómico
Cabina telefónica
Enlace de llamadas
Servicio de limpieza
Vigilancia 24 hrs
Acceso a un usuario
Acceso a Co-working ilimitado
Acceso a usuarios (Costo adicional)
Centro de impresiones (Con costo)



@Sonatacowork



Sonata CoWork



coworksonata

6



SECCIÓN SOCIALES

Escanea el QR para ver
los reels de las mascotas



Michis



Lomitos

MASCOTAS DE LOMAS



Para **Lomas News**, las mascotas son una parte fundamental y nos llena de alegría ver la gran cantidad de fotos de perritos y michis que compartieron con nosotros. Este vínculo entre los residentes y sus animales de compañía es un reflejo de la vida vibrante y conectada que buscamos promover.

Tener una mascota es una responsabilidad que va más allá del cariño; implica asegurarse de que estén bien cuidadas, que se mantengan seguras y que convivan en armonía con los demás. En una comunidad tan dinámica como la nuestra, es fundamental que todos tomemos medidas para evitar que nuestras mascotas se pierdan o sufran accidentes.

Recordemos siempre la importancia de mantenerlas identificadas, pasearlas con correa y estar atentos a su bienestar. Al hacerlo, no solo protegemos a nuestros amigos de cuatro patas, sino que también contribuimos a la seguridad y tranquilidad de todo Lomas de Angelópolis. ¡Sigamos disfrutando de la compañía de nuestras queridas mascotas, con la responsabilidad que ello conlleva!



HOY en San Andrés Cholula
se marca un **Antes** y un **Después**



SECCIÓN MACROS

7

CASCATTA AZUL



Se llevaron a cabo diferentes reuniones con macro condominios de Lomas de Angelópolis para el beneficio de la Comunidad.



Reunión con el equipo de agua de Puebla



Reunión con la Secretaría de Movilidad y Transporte para el análisis de movilidad en Blvd. Cascadas.



Reunión de trabajo con Agua de Puebla

LOMAS II

CASCATTA 1

COMUNICADO
INFORMATIVO

Trabajos
en la ZONA



Comunicado Informativo sobre el cierre temporal de Av. Cañada por OBRAS EN PROCESO

CASCATTA I
LOMAS DE ANGELÓPOLIS

Les informamos sobre el CIERRE TEMPORAL de Av. Cañada por OBRAS EN PROCESO.



CASCATTA I
LOMAS DE ANGELÓPOLIS

RENOVAMOS
la iluminación
en las CASSETAS MONUMENTALES



Renovación de Iluminación en Parques, vialidades y Casetas Monumentales



Se llevo a cabo la segunda reunión integral entre Seguridad Pública de San Andrés Cholula con presidentes de Macro condominios (Lomas 1, Lomas 2 y ZonAzul), administraciones y empresas de seguridad de los mismos para revisar avances de los acuerdos de la reunión anterior y establecer estrategias para beneficio de la comunidad Lomas.

CON ANÚNCIATE NOSOTROS

ESPACIOS DISPONIBLES

☎ 2224 02 52 79
contacto@lomasnews.mx



☎ 2224 02 52 79

contacto@lomasnews.mx

www.lomasnews.mx

@lomasnewsmx  

@experienciaslomasnews

EXPERIENCIAS
Lomas+News
COMMUNITY & LIFESTYLE

Creando comunidad



Eventos, rallys, conferencias, convivencias, dinámicas, retos, activaciones, deporte, cultura, familia