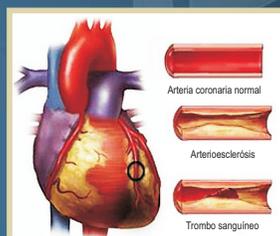


Num. 9 Año 2 Mayo-junio de 2013

# La Gaceta

**Sabes ... ¿Qué es la  
Arterioesclerosis?... 5**



Fuente: Internet

**Sabes que es el vino tinto  
y sus beneficios.... 3**



Fuente: Internet

# Editorial

## Es cuestión de cultura y habito

como todos los años es importante mantener limpia nuestra ciudad y sin desechos ya que estos son la primera causa de muchas inundaciones y por la cual todos los años los capitalinos de alguna o de otra manera sufrimos de este mal.

El mayor de los problemas y no es el único son los desechos, las heces de los perros así como las hojas de los árboles. La basura es todo material considerado como desecho y que es necesario eliminarlo. Por ejemplo se nos hace fácil tirar la envoltura de un chicle o bien de cualquier dulce.

Tomemos en cuenta que la cantidad de ciudadanos que circulamos a diario por las calles de esta ciudad es considerable, eso conlleva a una cantidad importante de basura que van a parar a las coladeras y aceras. Esto hace que la ciudad tenga que invertir una gran cantidad de dinero para que estás no acaben repletas de desechos y hojas.

No hace mucho, al regresar a casa vi una coladera llena de basura y hojas la cual causo una importante inundación. No me parece extraño de ninguna manera, que esto suceda ya que a los capitalinos contribuyen con este mal, y en tiempo de lluvia siempre sucede, y esto ni siquiera debería de pasar si hubiera botes de basura y cada uno pusiera su granito de arena.

Vivimos en una sociedad en la que las grandes preocupaciones que tenemos son más personales, como si habrá buen tiempo el fin de semana para poder ir a la playa, impermeabilizar nuestros hogares sin darnos cuenta que también es necesario poner atención en nuestras calles y preocuparnos de no tirar basura y mantener las calles bien limpias sin desechos que contaminen u obstruyan las coladeras.

Las noticias informan que el "desazolve recolectado cada año asciende a 27 toneladas que es convertido en relleno sanitario". El pronóstico es que es un año seco, significa que cuando llueva van a ser lluvias más focalizadas en menor tiempo de precipitación, pero con muy altos niveles de agua, eso nos advierte que tenemos que prevenir, para que cuando caminemos por las calles y este lloviendo, los vehículos que pasan no nos bañen, que si no llegamos secos a nuestros hogares por lo menos no llegamos empapados de agua contaminada por los desechos y así evitemos enfermedades.

## Directorio

### **C. P. Esmeralda Gutiérrez Vega**

Responsable del Sistema de Protección Social en Salud del Distrito Federal

### **Lic. Osvaldo Hernández Rodríguez**

Responsable de Vinculación y Enlace del Sistema de Protección Social en Salud del Distrito Federal

### **Lic. Sandra Olivera Rodríguez**

Responsable de Imagen Institucional del Sistema de Protección Social en Salud del Distrito Federal

### **Coordinación General de la Gaceta**

Osvaldo Hernández Rodríguez

### **Dirección de la Gaceta**

Sandra Olivera Rodríguez

### **Diseño Gráfico de la Gaceta**

Sandra Olivera Rodríguez  
Cristóbal Martínez Martínez

### **Colaboradores**

- Osvaldo Hernández Rodríguez
- Sandra Olivera Rodríguez
- Cristóbal Martínez Martínez

## Los beneficios del vino tinto

El vino tinto proviene de mostos (zumo) de uvas moradas. De acuerdo al tiempo de envejecimiento que se realiza en las barricas y en las botellas se puede clasificar como una bebida joven, de crianza, de reserva o grandes reservas.



El consumo moderado del vino, sobre todo del tinto, cuenta con múltiples ventajas para la salud del ser humano; ayuda a contrarrestar diversas enfermedades (especialmente las del corazón) y a mantener el cuerpo relajado, con una actitud positiva.

No hay que olvidar que todos los vinos tienen sus ventajas si se toman responsablemente; sus efectos benéficos pueden ser físicos y psicológicos, es decir, una copa puede relajar a las personas tras un día estresado y al mismo tiempo favorece su digestión en las comidas.

La bebida con más ventajas para la salud es el vino tinto, así que aquí te presentamos los grandes pros que tiene el tomar una copa diaria.

- 1.- Protege contra las enfermedades coronarias y contra accidentes cerebro vasculares isquémicos (obstrucción de una arteria de cerebro) y de la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias).
- 2.- Aumenta el nivel de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno) en la sangre. Gracias a sus polifenoles y flavonoides tiene un poder antioxidante, es decir, hace inofensivo el colesterol LDL (malo) al impedir su oxidación.
- 3.- Tiene una acción antibacteriana y antihistamínica; reduce las alergias.
- 4.- Contiene vitaminas que combaten el envejecimiento y ayudan a tener una piel más bella.
- 5.- Evita la formación de coágulos al producir una acción anticoagulante; mejora la circulación de sangre en el cerebro y disminuye las inflamaciones.
- 6.- Aporta minerales y oligoelementos al cuerpo como: magnesio, zinc, litio, calcio, hierro y potasio.
- 7.- Ayuda a la digestión de proteínas, por lo que se recomienda acompañarlo con carnes y quesos.
- 8.- Controla las infecciones urinarias. Baja el riesgo de la formación de cálculos renales.
- 9.- Disminuyen el riesgo de padecer hemorroides; contrarresta las várices.
- 10.- Reduce la tensión arterial y el nivel de insulina en la sangre.

## ¿Sabías que?



*Sin importar si eres zurdo, las cosquillas se sienten más en el pie derecho que en el izquierdo.*

En la mayoría de las personas, el pie derecho siente más cosquillas que el pie izquierdo. Los primeros en sugerirlo fueron científicos italianos en 1980. Casi dos décadas después, en 2001, Jacqueline L. Smit y Peter Cahusac, de la Universidad de Stirling (Reino Unido), crearon de forma pionera un aparato de cosquillas, dotado de una varilla de nylon que rozaba la piel en tres ocasiones a intervalos de un segundo, para comprobar la hipótesis de la asimetría en las cosquillas. Se sometieron al experimento 34 personas, y los investigadores que, independientemente de si una persona es zurda o diestra, su sensibilidad a las cosquillas suele ser mayor en la planta del pie derecho.

Los científicos sospechan que esta asimetría se debe a que el hemisferio izquierdo (que detecta los estímulos que se aplican en el pie derecho) está más implicado en las emociones positivas, entre ellas la risa.

¿Por qué nos reímos cuando nos hacen cosquillas?

De acuerdo a estudios realizados por científicos de la Universidad de Tubinga la risa histórica que provocan las cosquillas es en realidad un mecanismo de defensa.

Este tipo de risa indica sumisión, un reconocimiento de derrota. Según los científicos cuando recibes cosquillas se activa la parte del cerebro que se anticipa el dolor— por lo que es posible atacar accidentalmente a alguien que está tratando de hacerte cosquillas.

Tanto cosquillas y risa activa la parte del cerebro llamada el opérculo rolándica que controlan los movimientos faciales y reacciones vocales y emocionales. Sin embargo, a diferencia de la risa por algo divertido, las cosquillas también activan el hipotálamo que controla la temperatura corporal, el hambre, el cansancio, el comportamiento sexual y las reacciones instintivas a situaciones como la lucha o huida.

De hecho, los descubrimientos científicos arrojan luz sobre por qué algunas personas incluso comienzan a reír con la amenaza de las cosquillas. "Cuando haces cosquillas a alguien, en realidad estimulas las fibras nerviosas amielínicas que causan dolor," dijo el Dr. Alan Hirsch, fundador Smell & Taste Treatment and Research Foundation en Chicago.

Esto también explica por qué no podemos hacernos cosquillas a nosotros mismos, pues nuestro cerebro es consciente de que no hay necesidad de producir una respuesta a la acción, según informa

# Curiosidades

## Efemérides

**01 de Junio**

Día de la Marina Nacional.



### SABÍAS QUE...

La Secretaría de Marina es la encargada de resguardar y proteger los litorales y aguas territoriales de nuestro país?

Los marinos prestan sus servicios en caso de desastres causados por los fenómenos meteorológicos como los ciclones o tempestades?

También brindan su eficaz apoyo en los operativos contra el narcotráfico, evitando que éste se realice dentro de la jurisdicción que les corresponde?

De igual manera, los marinos protegen los recursos naturales que se localizan en nuestros litorales y mares, coadyuvando así al desarrollo económico y social de México?

Los guardacostas mexicanos evitan que barcos pesqueros con alta tecnología de naciones extranjeras, penetren a nuestras aguas para pescar nuestras más valiosas especies marinas comerciales?

Particularmente, la Marina Nacional tiene la encomienda de vigilar y evitar cualquier intento de invasión extranjera a través del mar y defender la integridad y autonomía del territorio nacional?

A iniciativa del contraalmirante Ángel Ortiz Monasterio. Se fundó en el siglo XIX el primer Departamento de Marina?

El último reducto español fue el Castillo de San Juan de Ulúa, Ver., de donde los españoles que lo retenían fueron desalojados en noviembre de 1825, por el heroico armador mexicano, Pedro Sainz de Baranda.

El presidente Venustiano Carranza firmó un decreto el 1º de junio de 1917 en el cual se exigía el cumplimiento a las características que debía tener la Marina Nacional.

La celebración del día de la Marina se inició el 1º de junio de 1942.

## Ejercita todo tú cuerpo (Nadando)



Fuente: Internet

Uno de los ejercicios más completos para trabajar tu mente y cuerpo es la natación; te mantiene en forma, fortalece tus músculos y tu memoria, por lo que es recomendable que se practique a cualquier edad.

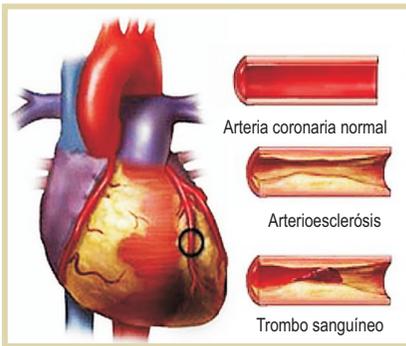
Los 10 beneficios de la natación.

1. Tu calidad de vida mejora. La natación te permite retrasar la etapa del envejecimiento; tu capacidad motriz aumenta, al igual que tu memoria, ya que se requiere mayor concentración y coordinación.
2. Hace que estés más alerta, con más equilibrio y que tengas un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido; las heridas tardan menos en sanar.
3. Quemamos mayor número de calorías. En el agua tus músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra firme.
4. La natación aumenta tu masa muscular y la tonifica; alarga tus músculos y mejora tu silueta. Una hora de este ejercicio te permite quemar hasta 600 calorías.

Más bondades de la natación

5. Tu cuerpo se hace más resistente, ya que la natación aumenta el grosor de tus huesos.
6. Tu organismo adquiere mayor movilidad y elasticidad. La natación permite ejercitar las articulaciones, aumenta su flexibilidad y el rango de movimiento.
7. Favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorio.
8. Aumenta la flexibilidad de la columna y elimina los dolores.
9. Mejora tu circulación. Cuando nadas, le das un masaje a cada órgano de tu cuerpo, la sangre se activa y te sientes mejor.
10. Al nadar relajas no sólo los músculos del cuerpo, sino también tu mente, por lo que tu estrés disminuye considerablemente.

## Sabes ... ¿Qué es la Arterioesclerosis?



Fuente: Internet

La arterioesclerosis: (endurecimiento patológico) es un término general utilizado en medicina humana y veterinaria, que se refiere a un endurecimiento de arterias de mediano y gran calibre.

La arterioesclerosis por lo general causa estrechamiento (estenosis) de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo de la sangre por la arteria así afectada.

### Factores de riesgo de la Arterioesclerosis

Son aquellos que favorecen la aparición de esta enfermedad. Pueden ser factores no modificables, como el sexo (hombres más propensos que las mujeres), la edad, la raza (raza blanca más propensa) y los antecedentes familiares; y factores modificables como el tabaquismo, el colesterol elevado, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el sedentarismo y el estrés.

### Dieta para la Arterioesclerosis

1. Reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, especialmente de origen animal (carne de cerdo, tocino, embutidos, mantequilla, etc.), por el contrario aumentar el consumo de alimentos ricos en grasas insaturadas (pescado, carnes blancas, aceite de oliva, frutos secos, etc.).
2. Evitar el consumo de alimentos ricos en colesterol, como mayonesa, yema de huevo, hígado, mollejas, crustáceos, mariscos, huevas de pescado y similares.
3. Consumir alimentos ricos en fibras y carbohidratos, como arroz, verduras, legumbres, frutas y tubérculos.
4. Evitar el consumo de alimentos hipercalóricos como bebidas azucaradas y dulces, miel, helados, chocolate, postres, bollería etc.
5. Reducir el consumo de sal en los alimentos.

A continuación ofrecemos una tabla con los alimentos recomendados y no recomendados para la prevención de la Arterioesclerosis:

<p><b>Alimentos Restringidos</b></p>  <p>(Puedes tomarlos esporádicamente)</p>	<p>Leche entera, nata, mantequilla. Embutidos, hamburguesas, salchichas, manteca de cerdo. Chocolate, bollería, pasteles, coco. Patatas fritas. Sopas de sobre o lata, frituras, guisos, carnes ahumadas, etc.</p>
<p><b>Alimentos Limitados</b></p>  <p>(Puedes tomarlos 2 veces por semana)</p>	<p>Cacaos (mani), aceitunas, aguacate (palta). Queso, huevo (con la yema). Mariscos, pescado salado. Ternera, cerdo, cordero, jamón. Dulces y postres con azúcar.</p>
<p><b>Alimentos Recomendados</b></p>  <p>(Todos los días)</p>	<p>Leche desnatada, yogurt desnatado, clara de huevo. Pan, cereales, arroz integral, galletas integrales. Ciruela, pasas, nueces. Pollo y pavo sin piel, salmón, caballa (pescado azul), atún, aceite de oliva. Frutas y zumos naturales. Agua 2 litros al día. Una copa de vino.</p>

### Consejos en el tratamiento de la Arterioesclerosis

Están dirigidas a disminuir o evitar los factores modificables de la arterioesclerosis, estos son:

- Realizar ejercicio físico (ciclismo, natación, caminatas, bailar, etc).
- Reducir de peso.
- Control periódico de la tensión arterial y el colesterol.
- Realizar actividades recreativas, evitando situaciones de estrés.
- Evitar el consumo de tabaco y cualquier otra sustancia tóxica.
- Seguir, de manera estricta, el tratamiento indicado por su médico.

## Halitosis (o mal aliento)



Hoy en día es importante tanto la imagen como la impresión que dejes en las personas, una buena presentación en cuanto a la forma de vestir así como tener un buen aliento son importantes.

Es importante que se detecte si se padece de este mal o qué puede causando esta afección, que en algunas ocasiones, produce incomodidad.

Existen diferentes factores que causan el mal aliento como puede ser los problemas gástricos, falta de higiene bucal, enfermedades de las encías, dieta inapropiada, estreñimiento, fumar, diabetes, indigestión, mal funcionamiento hepático, goteo postnasal o estrés.

Para saber si se tiene mal aliento, existen diferentes técnicas como:

- Poner un pañuelo sobre la boca, soplar y luego oler el pañuelo. Si se percibe algún olor desagradable, se tiene mal aliento
- Ahuecar sus manos y luego exhalar largamente en el hueco de las manos. Si se percibe un olor fétido es porque existe mal aliento.
- Usar hilo dental el cual debe pasar suavemente entre los dientes. Después se debe oler el hilo dental.

La placa juega un papel importante en la halitosis la cual es una película pegajosa y suave de bacterias (que pueden llegar hasta 50 billones) que se fija a los dientes y encías y se alojan, especialmente, en los lugares oscuros causando mal olor. De allí la importancia del cepillado y la buena higiene bucal.

Mantener una buena higiene bucal es esencial para reducir el mal aliento. Si no cepillas ni limpias con hilo dental, las peligrosas bacterias pueden atacar el esmalte de los dientes, lo que te provocará caries. Asegúrate de reemplazar tu cepillo dental después de algunos meses, ya que una gran cantidad de microorganismos puede vivir en tu cepillo e infectar tu boca.

Visita a tu dentista para una limpieza regular programada para ayudarte a que el crecimiento de la placa sea el mínimo. Para la mayoría de la gente, la Asociación Dental de Canadá recomienda revisarte cada 6 meses, pero tu dentista puede sugerirte que lo visites con más frecuencia dependiendo de qué tan limpios estén tus dientes.

Despertar con halitosis matutina puede hacer que tu boca se sienta seca y sucia. Mientras duermes, la producción de saliva se reduce y las bacterias que causan el olor empiezan a reproducirse, dejándote con el beso de la muerte cuando te despiertas. Cepillar tus dientes y limpiarlos con hilo dental antes de dormir mantendrá limpia tu boca durante la noche. Ya que la saliva actúa como un enjuague bucal, intenta respirar por la nariz para evitar que la saliva se seque. La mejor manera de deshacerte del mal olor por las mañanas es levantarte y lavarte los dientes.

Tú alimentación afecta el aire que exhalas, especialmente las que contienen sabores aromáticos fuertes como la cebolla y el ajo. Las enzimas que se encuentran en la saliva comienzan con el proceso de digestión tan pronto como comienzas a masticar, pero una vez que el alimento se absorbe en el torrente sanguíneo, se transfiere a los pulmones y lo exhalas. Cepillarte, enjuagarte o chupar una pastilla para el aliento sólo te ayudará a ocultar los malos aromas. Evita ciertos tipos de comida como la carne, el azúcar, las comidas con muchas grasas y picantes; los productos lácteos te ayudarán a eliminar el mal aliento.

La enfermedad periodontal, conocida como gingivitis, es una infección bacteriana en el tejido que rodea a los dientes.

La gente que sufre de gingivitis está más propensa al mal aliento persistente debido al acumulamiento de bacterias. Si no te puedes deshacer del mal aliento cepillándote y utilizando el hilo dental diariamente, La Asociación Dental de Canadá te recomienda que visites a tu dentista para determinar si tienes gingivitis.

La boca seca, o xerostomía, ocurre cuando el flujo de saliva en tu boca disminuye. La saliva es el método natural en que tu cuerpo limpia tu boca, removiendo las partículas de comida. De acuerdo con la Asociación Dental Americana, las condiciones médicas como los problemas en las glándulas salivales o el respirar continuamente por la boca puede provocar el mal aliento. Masticar goma de mascar sin azúcar te ayudará a producir saliva, lo que ayudará a llevarse las bacterias de tu boca, dejándote un aliento fresco.

Fumar no sólo te deja el aroma a cenicero que te delatará, el humo afecta el flujo de saliva en tu boca, lo que provoca que se te seque.

Los químicos dañinos que se encuentran en los cigarrillos pueden provocar mal aliento, pero de acuerdo a la Asociación Dental Canadiense, fumar puede causar enfermedades cardíacas y una gran variedad de cánceres, incluyendo el cáncer bucal.

El mal aliento persistente puede ser un signo de otros problemas serios de salud como infección en el tracto respiratorio, sinusitis crónica, goteo pos-nasal, bronquitis crónica, diabetes y problemas gastrointestinales. Si tu dentista determina que tu boca está sana, tal vez te mande a tu médico familiar para determinar otras fuentes del mal aliento.

La buena higiene oral aplica también para los dientes postizos, como con los dientes naturales. Las partículas de comida y las bacterias pueden encontrar un hogar en el espacio entre la dentadura y el tejido de las encías.

Mientras que las bacterias crecen y la comida se desintegra, un desagradable aroma se liberará. Remover las dentaduras para limpiarlas después de cada alimento y tallar suavemente las encías te ayudará a eliminar a las bacterias que causan el mal olor. De acuerdo con la Asociación Dental Canadiense, visitar a tu dentista regularmente para asegurarte que tus encías están saludables es muy importante.

Tu lengua es una de las más comunes causas del mal aliento. La "piel" sobre tu lengua actúa como una alfombra peluda donde las partículas de comida, las bacterias y el goteo pos-nasal pueden acumularse, creando las condiciones ideales para que las bacterias crezcan. Un cepillo de dientes no es la mejor herramienta para limpiar tu lengua porque está diseñado para limpiar tus dientes.

Un limpia lenguas es un artefacto de higiene bucal diseñado para limpiar los sedimentos que quedan en la superficie de tu lengua. Limpiarla regularmente puede hacer una gran diferencia en la calidad de tu aliento.

Algunos remedios que se pueden usar para estas afecciones.

Remedio para la halitosis:

1. Utilice una pasta de dientes con clorofila.
2. Los caramelos de menta son muy eficientes para eliminar el mal aliento.
3. Un remedio natural consiste en comer en ayunas un melocotón de carne amarilla
4. Si la halitosis es causada por las encías inflamadas o que sangran, debe hacer un enjuague bucal compuesto por dos cucharadas de salvia roja en medio litro de agua. Esta preparación debe llevarse al punto de ebullición y seguidamente déjela reposar durante 20 minutos.
5. Se hierven dos tazas de agua y varias ramitas de perejil conjuntamente con dos o tres clavos de olor enteros. Esta mezcla debe ser revuelta mientras que se refresca. Debe después ser filtrada y ser utilizada como un enjuague varias veces al día.
6. Un enjuague bucal que combate el mal aliento consiste en una cucharada de bicarbonato de sodio en dos onzas de agua.
7. Masticar, después de una comida, un clavo de olor, anís o canela en rama.
8. Licuar 250 grs de zanahoria, 125 grs de espinacas y 125 grs de pepino. Se toma medio vaso después de las comidas.
9. Elaborar un jugo con un durazno, media toronja, un cuarto de mango, dos ramas de yerbabuena y media taza de agua.

Para ello, se debe primero extraer el jugo de la toronja y luego se debe licuar todos los ingredientes con el jugo de la toronja y el agua. Tomar a diario al mediodía tres veces a la semana por un mes.

10. Preparar un té con una cucharada de yerbabuena en una taza de agua. Se deja hervir durante 10 minutos y se toma después de cada comida.

11. Poner 1 cucharada de ajeno en un taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Hacer enjuagues bucales con esta infusión.

12. Hervir 1 cucharada de semillas de alholva o fenogreco en 1 taza de agua por 5 minutos. Tapar y dejar refrescar. Tomar 1 taza después de las comidas.



Recomendaciones:

Para combatir el mal aliento, se recomienda lo siguiente:

No descuidar la lengua al cepillar sus dientes. La lengua se encuentra cubierta por proyecciones parecidas a pequeños cabellos, que al observarlos con el microscopio parecen un bosque de hongos. Bajo esa capa, hay espacio para alojar placa y restos de alimento que pueden ocasionar mal aliento. Para su limpieza, se recomienda frotar el cepillo de diente con suavidad contra la lengua o utilizar un limpiador lingual.

Reemplazar el cepillo cada mes y utilizar hilo dental después del cepillado.

Evitar los siguientes alimentos y bebidas:

Alimentos como, cebolla, ajos, pastrami, peperoni, salami, quesos y tunas.

Bebidas como cerveza, café, whisky y vino, ya que éstos dejan residuos y se pegan a la placa dental.

Alimentos que se quedan entre los dientes fácilmente como dulces especialmente los pegajosos.

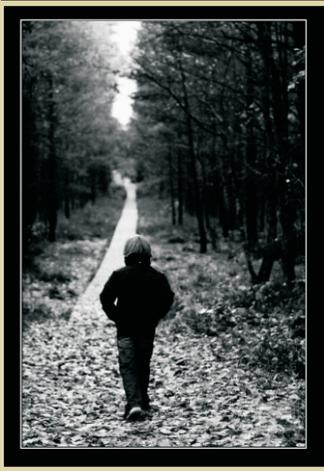
Cuidar la dieta. No sólo se trata de evitar los alimentos arriba detallados sino que también es necesario que la dieta sea balanceada. Si se tiene una alimentación rica en proteínas (carne, por ejemplo), pero baja en carbohidratos (pan, pasta, patata..), el organismo, ante la falta de esta última, consume grasa para obtener la energía que necesita. Este proceso se llama cetosis y también causa mal aliento.

Visitar regularmente al dentista y practicar una buena higiene bucal.

Llevar un cepillo dental cuando coma fuera de la casa, ya que, si se cepilla inmediatamente después de consumir los alimentos, pueden eliminarse algunos malos olores. Si se le olvidó el cepillo, puede ir al baño y hacer un buche de agua removiéndola bien dentro de su boca de esa forma puede quitar el olor a la comida.

Tomar suficiente agua. La correcta hidratación favorecerá la secreción de saliva la cual contiene enzimas protectoras que combaten las bacterias nocivas y la aparición del mal aliento. Lo aconsejable es beber, por lo menos, ocho vasos de agua diarios.

## El camino a la felicidad



Fuente: Internet

La “felicidad” es un estado mental que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría.

En diversas ocasiones, hay gente que piensa que el dinero da la felicidad sin darse cuenta, que para alcanzarla se tiene que contar con una salud emocional óptima, existe una clave, que consiste en contar con una buena salud física y emocional, donde es importante estar en armonía, tanto del cuerpo como la mente.

Lo que en algunas ocasiones los seres humanos tendemos a generar y se ha demostrado en diversos estudios que un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante horas. Puede crear esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal. Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipotálamo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riesgo sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

Las personas con buen humor suelen vivir muchos más años y, de hecho, son más felices. Un estudio publicado el 2010 en la revista “Psicológica” reveló que la sonrisa alarga la vida.

Algunos de los tópicos para mejorar y encontrar salud emocional para un buen camino a la felicidad:

Hay que cubrir las siguientes áreas, hay que ganar espacio a lo negativo, salud física, familiar, trabajo, ocio, estabilidad económica. No deje que una percepción negativa de la vida produzca miedo, ya que a largo plazo daña la salud y la calidad de vida. Si desea mejorar la salud y vivir más años, hay que acostumbrar a pensar en positivo. El trabajo es algo decisivo en la vida de un ser humano, pero no es lo más importante.

Por ejemplo sin amor y sin trabajo, ambos conjugan el verso «ser feliz». La satisfacción por el trabajo bien hecho, terminado en su momento, retrata a la persona que lo hace.

El amor es otra pieza clave de la felicidad. No hay felicidad sin amor. Está le da sentido a la vida. Nada hay tan grande como el amor. El amor es la fuerza que nos impulsa a seguir buscando nuevos caminos a recorrer. Existe una gran variedad de estilos y de formas de amar: el amor a la patria, el amor a la justicia, al orden, a las antigüedades, hasta llegar al amor entre un hombre y una mujer o el amor a Dios.

El presente es tuyo, el pasado ya no está y el futuro aún no llega, límitate a vivir y disfrutar del presente. Eleva y cuida la calidad de sus relaciones familiares, pareja, amistad, y todas las mañanas regala una sonrisa a la gente con la que te encuentres.

“La felicidad es interior, no exterior;  
por lo tanto, no depende de lo que  
tenemos, sino de lo que somos”

*Henry Van Dyke*

## Cinecartelera

---

### GUERRA MUNDIAL Z

**Sinopsis:** Gerry Lane (Brad Pitt) es un empleado de las Naciones Unidas. Como cada mañana, conduce su auto junto a su esposa y sus hijas. Pero hoy no es un día cualquiera. De repente, comienzan a suceder explosiones, accidentes y asesinatos. Una pandemia zombi se ha desatado en todo el mundo y nadie puede controlarlos. Gerry tendrá que ponerse al servicio de las instituciones públicas para frenar una oleada destructiva que no parece tener fin.

**Estreno:** 21 junio 2013  
**Director:** Marc Forster  
**Genero:** Acción  
**Lugar:** Cinemark, Cinemex, Cinépolis

### LA VISITA DEL REY

**Sinopsis:** Margaret Suckley (Laura Linney) recibe una llamada de su primo lejano, el presidente Franklin D. Roosevelt (Bill Murray), invitándola a pasar el fin de semana con él en su residencia de Nueva York, junto con el rey Jorge VI y su esposa, en un histórico evento, donde por primera vez un rey inglés visita Estados Unidos. Todos estos personajes interactuarán de tal manera que lograrán mucho para ambas naciones, quizá sin darse cuenta, en un solo fin de semana.

**Estreno:** 05 julio 2013  
**Director:** Roger Michell  
**Genero:** Drama  
**Lugar:** Cinemark, Cinemex, Cinépolis

### WOLVERINE: INMORTAL

**Sinopsis:** El famoso personaje de los X-Men regresa, en una superproducción dirigida por James Mangold. En esta nueva aventura Wolverine viaja a Japón, donde deberá enfrentar a un grupo de peligrosos oponentes en una batalla decisiva.

**Estreno:** 26 julio 2013  
**Director:** James Mangold  
**Genero:** Acción  
**Lugar:** Cinemark, Cinemex, Cinépolis

### MONSTERS UNIVERSITY

**Sinopsis:** Desde que era un pequeño monstruo y antes de entrar en la universidad, Mike Wazowski ya soñaba en convertirse en un asustador, y sabía que los mejores salen de Monsters University. Pero durante su primer semestre en la escuela, los planes de Mike se frustran al toparse con el popular James P. Sullivan, un asustador nato. Ambos se verán obligados a trabajar juntos con una extraña pandilla de monstruos inadaptados... si es que quieren arreglar su situación.

**Estreno:** 21 junio 2013  
**Director:** Dan Scanlon  
**Genero:** Animación  
**Lugar:** Cinemark, Cinemex, Cinépolis

### EL LLANERO SOLITARIO

**Sinopsis:** El nativo americano y guerrero espiritual Toro (Johnny Depp) narra las historias que transformaron a John Reid (Armie Hammer), un hombre de ley, en toda una leyenda de la justicia. Así, en un épico viaje con sorpresas e ironías, los dos inverosímiles héroes aprenden a trabajar juntos, luchando contra la codicia y la corrupción.

**Estreno:** 19 julio 2013  
**Director:** Gore Verbinski  
**Genero:** Aventura  
**Lugar:** Cinemark, Cinemex, Cinépolis

---

## Cinecartelera del SPSS DF

### Cine pop

Vota este 26 de junio por la película que quieras ver.  
**Hora:** 15:00 a 17:00 horas.

**Género:** romance.  
1. Como agua para chocolate.  
2. Posdata te amo.  
3. La casa de lago.

### Cine pop

Vota este 31 de julio por la película que quieras ver.  
**Hora:** 15:00 a 17:00 horas.

**Género:** drama.  
1. Historia americana x.  
2. Prueba de fuego.  
3. La vida es bella

---

## Cursos y Talleres del SPSS DF

### Curso: "Equidad de Género"

**Imparte:** La Comisión Nacional de los Derechos Humanos

**Fecha:** 04, 13 y 18 de junio.

**Horario:** 18:00 hrs.

**Lugar:** Aula de Chimalpopoca.

**Para:** Prestadores de Servicio Profesionales.

### Curso en línea:

"Análisis y solución de problemas"

**Fecha:** 17 de junio de 2013.

**Para:** Afiliación, G. Médicos.

### Curso en audio: "Manejo del estrés"

**Fecha:** 01 al 31 julio.

**Lugar:** Aula de Chimalpopoca.

**Para:** Prestadores de Servicio Profesionales.

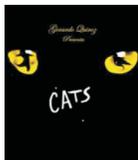
# Cartelera Externa

10 Gaceta

julio de 2013

## Teatro

### CATS



#### Teatro San Rafael

Virginia Fábregas #40 Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, México, DF. 06470.

**Localidad:** \$700, \$500, \$450, \$250

**Funciones:** Viernes 20:30 horas, sábados 18:00 y 20:30, domingos 13:00 y 17:00 horas.

### MÁS PEQUEÑOS QUE EL GUGGENHEIM



#### Teatro Helénico

Centro Cultural Helénico. Av. Revolución. 1500, Col. Guadalupe Inn, Del. Álvaro Obregón.

**Localidad:** \$200. Adolescentes y adultos.

**Funciones:** Martes 20:30 horas.

### El Hombre sin Adjetivos



#### Foro Shakespeare

Zamora 7, entre Veracruz y Agustín Melgar Colonia Condesa, Delegación Cuauhtémoc Ciudad de México, CP 06140.

**Localidad:** \$150 General.

**Funciones:** Lunes a domingos de 15:00 a 21:00 horas.

## Exposiciones

### Carlos Amoraes. Germinal



#### Museo Tamayo

Paseo de la Reforma S/N, Esquina con Gandhi Col. Bosque de Chapultepec I, Deleg. Miguel Hidalgo.

**Horario:** 10:00 - 18:00 horas.

**Entrada:** \$19 Estudiantes, profesores y adultos mayores con credencial vigente no pagan. Domingos entrada libre genera.

### Julião Sarmento. Una forma extrema de privacidad.



#### Museo de Arte Carrillo Gil

Av. Revolución 1608. Col. San Angel. C.P. 1000, Deleg. Alvaro Obregón. México, Distrito Federal

**Horario:** De martes a domingo, del 10 de abril al 04 de agosto de 2013, 10:00 - 18:00 hrs.

**Entrada:** \$19 domingos gratis.

### Mosaico de Ciencia



#### Palacio de la Antigua Escuela de Medicina.

Brasil, Centro Histórico. 33, Esquina con Belisario Domínguez.

C.P. 6010, Deleg. Cuauhtémoc. México, Distrito Federal.

**Horario:** De lunes a domingo, del 03 de mayo al 01 de julio de 2013, 09:00 - 19:00 horas.

**Entrada:** Libre.

## Música

### Gloria Trevi

#### Auditorio Nacional

Paseo de la Reforma #50, Col. Bosques de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo.

**Fecha:** 27 de junio 2013.

**Horario:** 20:30.

**Precio:** \$ 310 pesos.

### Andres Calamaro

#### Auditorio Nacional.

Paseo de la Reforma #50, Col. Bosques de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo.

**Fecha:** 29 junio de 2013.

**Horario:** 20:00.

**Precio:** \$350 pesos.

### Juan Gabriel

#### Auditorio Nacional.

Paseo de la Reforma #50, Col. Bosques de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo.

**Fecha:** 2 al 6 de julio de 2013.

**Horario:** 20:30.

**Precios:** \$ 450 pesos.

### Los Niños Virtuosos del Caucazo

#### Auditorio Nacional.

Paseo de la Reforma #50, Col. Bosques de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo.

**Fecha:** 7 de julio 2013.

**Horario:** 13:00 horas.

**Precio:** \$ 189.

# Gaceta Ilustrada

Junio de 2013

Gaceta 11



Prestadores de servicios profesionales del Sistema de Protección Social en Salud del D. F. participaron en el curso “Blindaje Electoral y Prevención del Delito” los días 5 y 21 de mayo 2013, Impartida por la Fiscalía Especializada para la Atención de delitos Electorales.



Prestadores de servicios profesionales del Sistema de Protección Social en Salud del D. F. participaron en el curso “Básico de Ortografía” de la Subsecretaría del Sistema Penitenciario (INCAPE).



Prestadores de servicios profesionales del Sistema de Protección Social en Salud del D. F. participaron en el curso “Perspectivas de género”, por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, se abordó la historia de los Derechos Humanos, las funciones de la CNDH, y las principales violaciones de los Derechos Humanos en México.

## Directorio de Hospitales de la Red

Hospitales Pediátricos	Hospitales Maternos Infantiles	Hospitales Generales
<p><b>Tacubaya</b> Calle Carlos Lazo No.25, esq. Gaviota, Col. Tacubaya. Del. Miguel Hidalgo.</p> <p><b>Legaria</b> Calzada Legaría 371, Col. México Nuevo, Del. Miguel Hidalgo.</p> <p><b>Moctezuma</b> Oriente 158 No. 189, Col. Moctezuma 2da. Sección, Del. V. Carranza.</p> <p><b>San Juan de Aragón</b> Av. 506 entre calle 517 y 521, Col. San Juan de Aragón 1ª. Sección, Del. Gustavo A. Madero.</p> <p><b>Iztapalapa</b> Calzada Ermita Izatapalapa No. 780, Col. Granjas S. Antonio, Del. Izatapalapa.</p> <p><b>Iztacalco</b> Avenida Coyuya y Terraplén de Río Frio S/n, Col. La Cruz, Del. Iztacalco.</p> <p><b>Coyoacán</b> Moctezuma No. 18, Col. del Carmen Coyoacán, Del. Coyoacán.</p> <p><b>Azcapotzalco</b> Av. Azcapotzalco No. 731, Col. Azcapotzalco, Del. Azcapotzalco.</p> <p><b>Villa</b> Avenida Cantera S/n, Col. Estanzuela, Del. Gustavo A. Madero.</p> <p><b>Peralvillo</b> Tolnahuac No. 14, Col. S. Simón, Del. Cuauhtémoc.</p>	<p><b>Topilejo</b> Calzada Santa Cruz No. 1, Col. San Miguel Topilejo, Del. Tlalpan.</p> <p><b>Tláhuac</b> Av. Tláhuac Chalco No. 231, Col. La Habana, Del. Tláhuac.</p> <p><b>Inguarán</b> Estaño No. 307, esq. Congreso de la Unión, Col. Felipe Ángeles, Del. Venustiano Carranza.</p> <p><b>Magdalena Contreras</b> Av. Luis Cabrera No. 619, Col. San Jerónimo Lídice, Del. Magdalena Contreras.</p> <p><b>Cuautepec</b> Emiliano Zapata No 17, Col. Cuautepec Barrio Bajo, Del. Gustavo A. Madero.</p> <p><b>Xochimilco</b> Prolongación 16 de Septiembre y Calzada Nativitas, Barrio Xaltocán, Del. Xochimilco.</p> <p><b>Cuajimalpa</b> Av. 16 de Septiembre s/n, Col. Contadero, Del. Cuajimalpa.</p> <p><b>Dr. Nicolás M. Cedillo</b> Gustavo J. S/n, esq. Víctor Hernández Covarrubias, Col. Unidad Francisco Villa, Del. Azcapotzalco.</p> <p><b>Clínica Hospital Emiliano Zapata</b> Cuco Sánchez, ampliación Emiliano Zapata, Del Izatapalapa.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hospital de Especialidades</b></p> <p><b>Belisario Domínguez</b> Av. Tlahuac No. 4866, esq. Zacatlan, Col. San Lorenzo Tezonco, Del. Izatapalapa.</p>	<p><b>Balbuena</b> Cecilio Róbelo y sur No.103, Col. Aeronáutica Militar, Del. V. Carranza.</p> <p><b>Milpa Alta</b> Carretera Milpa Alta Chalco Km. 2.5, Col. Villa Milpa Alta, Del. Milpa Alta.</p> <p><b>Iztapalapa</b> Av. Ermita Izatapalapa No. 3018, Col. Citlali, Del. Izatapalapa.</p> <p><b>Ticomán</b> Plan de San Luis S/n, Col. Ticomán, Del. Gustavo A. Madero.</p> <p><b>Gregorio Salas</b> Carmen No. 41, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc.</p> <p><b>Rubén Leñero</b> Plan de San Luis y Díaz Mirón, Col. Casco de Santo Tomás, Del. M. Hidalgo.</p> <p><b>Villa</b> Av. San Juan de Aragón No 285, Col. Granjas Modernas, Del. GAM.</p> <p><b>Enrique Cabrera</b> Av. Centenario, esq. prolongación 5 de Mayo, Col. Exhacienda de Tarango, Del. Álvaro Obregón.</p> <p><b>Xoco</b> Av. México Coyoacán s/n, esq. Bruno Traven, Col. General Anaya, Del. Benito Juárez.</p> <p><b>Ajusco Medio</b> Encinos 41, Col. Miguel Hidalgo 4ta. Sección. Del Tlalpan.</p> <p><b>Tláhuac</b> La Turba 655, Col. Villa Centroamericana y del Caribe, Del. Tláhuac.</p>

**FEPADE:** “El servidor público debe tener, permanentemente, una postura de respeto a la legalidad para evitar la compra o la coacción de votos, entendidas éstas como todas las acciones mediante las cuales se pretende manipular a la gente para que voten por un candidato o partido político”.