

# buzón

## ABIERTO



**REAL DE CATORCE**  
**PUEBLO MÁGICO**  
**POTOSINO**

<u>Editorial</u> .....	3	Desempleo en plena crisis.
<u>Con destino a...</u> .....	4	Real de Catorce pueblo mágico potosino.
<u>Sello Humano</u> .....	7	Inmovilidad causa pérdida de masa muscular y atrofia resistencia de músculos.
<u>Joyas Filatélicas</u> .....	10	80 años de Bugs Bunny.
<u>Familia Postal</u> .....	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campaña para el uso de cubrebocas en Jalisco.</li> <li>• La Organización Sindical Nacional en permanente actividad.</li> <li>• Sanitización de las Oficinas y Centros Postales.</li> </ul>
<u>Valor de Palabra</u> .....	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 51 años Día Mundial del Correo.</li> <li>• México viste de nopal al mundo.</li> <li>• Reforma a la Ley General de Salud para modificar el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas.</li> </ul>
<u>Sabías que...?</u> .....	26	Pulque natural, curado y ¡Pulcaletas!.

## Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101  
Col. Guerrero, C. P. 06300  
Alcaldía Cuauhtémoc  
Ciudad de México.

[www.sntsepomex.org](http://www.sntsepomex.org)

[buzon\\_abierto@hotmail.com](mailto:buzon_abierto@hotmail.com)

Tel. 5546 - 43 - 22 ó 5546 - 24 - 37 Ext. 113

### Responsable de Sección

M. Williams  
Vicente Ramos  
Ricardo Flores

### Diseño

Ulises C. Álvarez H.  
Eduardo I. Servin R.

### Colaboración

Rebeka Renn

### Buzón Abierto / Año N°11

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

# DESEMPLEO EN PLENA CRISIS

**P**aralelo a la pandemia de salud que llevamos como una pesada loza, en nuestro país corre otra que nos hace retroceder decenas de años en desarrollo y crecimiento. Esa otra es la del desempleo que cercena sin piedad la forma de vida de millones de mexicanos ocasionando daños colaterales sin precedente a la sociedad mexicana en su conjunto. Las cifras son contundentes.

Conforme a estadísticas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) el Covid-19 tuvo una letalidad en el empleo formal de 5.2 plazas aniquiladas por minuto entre marzo y julio de este año. Asimismo, el Instituto señala que en el acumulado de esos cinco meses desaparecieron un millón 117 mil 584 puestos de trabajo. Es decir, que a la enfermedad le bastaron 153 días para arrasar el equivalente a lo construido en los 760 días que transcurrieron de 2018 a 2019, lapso en el que se crearon un millón 3 mil puestos. Para dimensionar esta crisis de desempleo, hay que tomar en cuenta que el número de plazas perdidas por la pandemia representa el doble de los habitantes de la alcaldía Cuauhtémoc de la Ciudad de México.

Pero no sólo debemos considerar la pérdida de plazas laborales, sino los daños colaterales que provoca esta crisis, dentro de los cuales destaca que la pobreza ocasionada por el desempleo empujará a menores de 18 años a incorporarse a las filas del trabajo infantil, lo que derivará a su vez en un incremento de las tasas de abandono escolar, lo que perpetuará el

círculo de la pobreza que hoy viven niños, niñas y adolescentes de México. Está históricamente documentado que los bajos ingresos de las familias tienen una relación directa con la actividad económica de sus integrantes adolescentes y niños, porque en tiempo de crisis optan por sumarse al empleo informal para ayudar a la familia.

Es urgente encontrar soluciones de largo plazo a esta pandemia del desempleo. En una prospectiva conservadora, será hasta el siguiente año, una vez superada la etapa crítica por el Covid-19, cuando pudiera estarse hablando de la reposición de alguna parte de los empleos perdidos, aunque es difícil afirmarlo puesto que hay señales que desalientan la inversión en las empresas, punto fundamental para la creación de empleos.

No hay tiempo que perder para aplicar las medidas necesarias que acoten el crecimiento de la pérdida de empleo en el país. Es momento de estructurar y reestructurar, de establecer esquemas fiscales y financieros que permitan a la nación salir a flote, considerando que serán años los que tardará el sector laboral en restablecerse. En este esfuerzo, tanto la iniciativa privada, el sector público, las autoridades laborales, las instituciones bancarias y financieras serán piezas fundamentales para la recuperación.

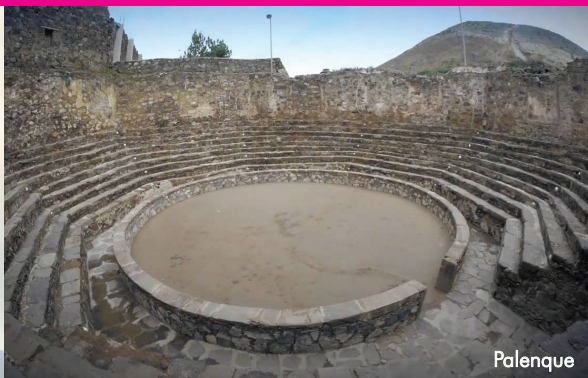
Es verdad que el gobierno ha emprendido acciones para mantener a flote a las micro y pequeñas empresas, sin embargo, apenas han sido salvavidas momentáneos dentro de la descomunal crisis que vivimos. Por tanto, se requieren esquemas con miras a muy largo plazo donde también sean consideradas las empresas de gran calado. Es decir, el reto no es salir del paso, sino encontrar la manera de colocar bases fuertes para generar empleos y dar certeza de una vida digna, desarrollo y crecimiento a todos los mexicanos.



# REAL DE CATORCE PUEBLO MÁGICO POTOSINO

**E**l estado de San Luis Potosí durante el siglo XVIII y buena parte del XIX constituyó uno de los grandes productores de plata a nivel nacional, junto con los estados de Zacatecas y Guanajuato. Y la principal veta minera de ese precioso metal era Real de Catorce enclavada en plena sierra potosina. Precisamente de ese lugar hablaremos en esta ocasión para invitarlos a conocerlo. Y antes que nada daremos un breve recorrido por su historia.

Este sitio se ubica en el corazón de la Sierra del Catorce en San Luis Potosí, al norte de la república mexicana. Fue uno de los grandes centros mineros de plata. Cabe destacar que antes de llamarse Real de Catorce, recibía el nombre de Real de Minas de Nuestra Señora de la Limpia Concepción de Guadalupe de los Álamos de Catorce. Según crónicas de San Luis Potosí, se fundó en 1779. Al descubrirse en sus tierras gran cantidad del metal precioso, lo que motivó que una multitud de mineros y aventureros llegaran para buscar el valioso metal en plena sierra potosina, sitio inhóspito e inaccesible sin caminos, ni agua. Pese a estas condiciones y al tesonero trabajo de los mineros, Real de Catorce llegó a ser una de las minas más importantes de México. Muestra de ello, es que en 1803 ya ocupaba el segundo lugar mundial en producción de plata.



Palenque



Túnel Ogarrío

Sin embargo, la sobreexplotación del mineral provocó su extinción quedando Real de Catorce reducido a un pueblo fantasma. Con el paso de los años fue retomado como un lugar turístico, hasta que en el año 2001 fue nombrado Pueblo Mágico por la Secretaría de Turismo. Hasta aquí su breve historia. Ahora hagamos un recorrido por este interesante destino.

Actualmente Real de Catorce es un destino turístico muy tranquilo, sin vida nocturna, ideal para olvidarse del estrés urbano. Su geografía lo hace ideal para caminar sin ningún riesgo. Por ejemplo, caminando durante una hora se llega al cerro Quemado, lugar sagrado de la cultura Huichol, civilización que se asentó en esta región de la república mexicana. Desde la cúspide del cerro se contempla una gran extensión de la sierra de El Bajío.

Otro sitio muy recomendable para conocer es la parroquia de la Purísima Concepción. Atrae mucho la atención de los visitantes nacionales y extranjeros su hermosa fachada de estilo neoclásico. El piso de este templo es de pino de la región y contiene un órgano tubular de 1,200 flautas construido en 1834, que por desgracia fue mutilado en parte de su estructura. Cada 4 de octubre la parroquia recibe la visita de miles de peregrinos especialmente del norte de la república, constituyendo una de las principales fiestas populares del lugar.

La antigua Casa de Moneda de Real de Catorce es una construcción que también es de interés conocerla. Cabe mencionar que esta casa empezó sus funciones en 1865, pero tuvo una corta vida de sólo 14 meses, pues por órdenes de Maximiliano de Habsburgo



Casa de Moneda

se cerró para que los juaristas no se apoderaran de ella. Sin embargo, en ese corto lapso la Casa de Moneda de Real de Catorce acuñó 1.5 millones de pesos.

Uno de los sitios visitados con mayor frecuencia en este Pueblo Mágico, es el Palenque, ubicado a una cuadra de la Plaza Hidalgo. Es una arena que en el siglo XIX se dedicó a las peleas de gallos. Lo que más llama la atención del turismo es que esta arena fue construida al estilo de un anfiteatro romano y como tiene una excelente acústica, en la actualidad se llevan a efecto ahí eventos musicales y culturales.

No debe dejarse de conocer el Túnel Ogarrío, construido para facilitar el transporte de los minerales extraídos. Fue en 1982 cuando este túnel se sumó a los atractivos turísticos de Real de Catorce, colocándosele un piso nivelado y con un sistema de alumbrado para que los visitantes lo recorran con toda seguridad.

Donde se pueden observar toda una serie de objetos relacionados con la actividad minera local es en el Museo

Parroquial, ubicado enfrente de la parroquia de la Purísima Concepción en la calle Lanzagorta. Ahí se muestran, por ejemplo, distintas herramientas utilizadas en las minas y se exponen varios minerales, incluyendo desde luego la plata, así como fotografías antiguas de la actividad de extracción minera.

Y como todo pueblo, la Plaza Hidalgo es propiamente el centro de Real de Catorce y en su perímetro se ubican distintos negocios incluyendo tiendas de artesanías y restaurantes de todo tipo de comida para saciar el hambre después de una caminata por este Pueblo Mágico.

Le aseguramos amable lector que no se arrepentirá de conocer en sus próximas vacaciones Real de Catorce en plena zona serrana potosina. ¡Bue viaje! 🇨🇱

Redacción: Vicente Ramos.

Fuente Informativa: Wikipedia y la Secretaría de Turismo de San Luis Potosí.

# INMOVILIDAD

## CAUSA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y ATROFIA RESISTENCIA DE MÚSCULOS



Un joven, adulto o persona mayor que como consecuencia de una enfermedad, un traumatismo o una situación de alta dependencia, como es el caso del coronavirus Covid-19, pasa la mayor parte del tiempo en cama y, por tanto, en situación de inmovilidad, está expuesta a una serie de complicaciones que pueden afectar a diferentes partes del organismo y algunas de las cuáles pueden ser graves, especialmente si se trata de pacientes con más de 70 años de edad.

Tanto, que el reposo prolongado en cama y la disminución de la actividad física en los pacientes representan un factor predisponente al desarrollo o al agravamiento de ciertas condiciones patológicas relacionadas en mayor medida con los sistemas cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético.

Cientos de miles de pacientes gravemente enfermos de coronavirus que sobreviven y son dados de alta de los hospitales del Sector Salud, además de estar lidiando con problemas físicos, neurológicos, cognitivos y emocionales, también enfrentan secuelas de movilidad.

La inmovilidad en los pacientes causa la pérdida de masa muscular y como consecuencia la atrofia y pérdida de resistencia de los músculos. Pueden aparecer contracturas, rigidez articular y otros problemas musculares que dificulten el movimiento del paciente. Ello supone un deterioro funcional importante, especialmente en las articulaciones, que puede causar dolores significativos. Este deterioro conlleva a largo plazo la pérdida de control de esfínteres. Asimismo, se sufre una pérdida de masa ósea, acelerándose el desarrollo de la osteoporosis y, por tanto, el riesgo de fracturas.

**Enfermos de Covid-19, además de estar lidiando con problemas neurológicos y emocionales, enfrentan secuelas de movilidad.**

Para este caso, en específico, especialistas del **Hospital General Regional (HGR) 72** del Instituto Mexicano del Seguro Social diseñaron una estrategia integral de ejercicios que emprenden en la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación del referido nosocomio para abatir la disminución de tolerancia física, debilidad muscular progresiva, y en ocasiones graves, pérdida de reflejos para coordinar la marcha.

El fisioterapeuta *Gabriel Isaid Bravo Sánchez* y el médico *Ignacio Figueroa Padilla* elaboraron el manual de recomendaciones de *"Rehabilitación en el Paciente con Covid-19"*, en el que, a partir de diversos ejercicios de respiración y movilidad, se pretende disminuir los efectos de inmovilización prolongada, los cuales, a la larga, afectan el aparato motriz del paciente.



*"Con esta serie de ejercicios se busca evitar la rigidez muscular, disminuir la atrofia, prevenir el riesgo de la deformidad de articulaciones, favorecer el flujo sanguíneo hacia diferentes partes del cuerpo, reeducar y mejorar la fuerza de los músculos de la respiración, y mantener las capacidades físicas del organismo en buen estado"*, describió el fisioterapeuta y especificó:

*La idea se originó a raíz de percibir detalles de miopatía (enfermedad muscular) y neuropatía periférica, que se dan a consecuencia del daño a los nervios fuera del cerebro y la médula espinal, lo que a menudo causa debilidad, entumecimiento y dolor en diversas partes del cuerpo. Para determinar el grado que tienen estas complicaciones se hace una evaluación física y posteriormente un estudio de electromiografía.*





## La prolongada estancia en cama expone a diferentes complicaciones que afectan el organismo.

El especialista comentó que también se atienden los pulmones, ya que representan los órganos más afectados por el virus SARS-CoV-2. Las lesiones que deja el Covid-19 los hace padecer complicaciones respiratorias, y parte de nuestro trabajo es eso, mostrarles cómo deben realizar una buena oxigenación.

Si las personas en rehabilitación se fatigan de manera constante, es ahí donde entramos nosotros con la terapia pulmonar, con la terapia respiratoria, para ayudar a fortalecer los músculos y mejorar toda la mecánica ventilatoria.

Es importante informar que todos los pacientes dados de alta por Covid-19 son atendidos en la **Unidad de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital General Regional 72 del IMSS**, pero en caso de no poder acudir, a los familiares se les orienta para que lleven a cabo una serie de ejercicios en su casa.

La perseverancia es importante. Lo que se quiere evitar es que los pacientes se vayan a casa y se queden acostados todo el día. Eso no ayudará a su recuperación y es probable que la empeore. 🌀

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Fisioterapeuta Gabriel Isaid Bravo Sánchez y el Médico Ignacio Figueroa Padilla.  
Coordinación de Comunicación Social IMSS Estado de México Oriente.



# 80

LOONEY TUNES

AÑOS DE

# BUGS BUNNY

Con 80 años de edad, Bugs Bunny, el conejo más famoso del hemisferio sigue acelerado, avisgado, enérgico y veloz; pareciera que las ocho décadas de vida no le han afectado en su avivada actividad, pues continúa moviéndose como cualquier mancebo ansioso de proseguir en la conquista de las más insólitas profesiones que lo hacen incomparable en el mundo de la animación.

En sus 80 años, qué no ha hecho: Torero, beisbolista, basquetbolista, concertista, estilista, mago, súper héroe, estrella cinematográfica y sargento del ejército de los Estados Unidos de Norteamérica, entre otras muchas ocupaciones.

Bugs Bunny, está de plácemes desde el pasado lunes 27 de julio de este 2020, con una serie de festejos, ya que no todos los días se cumplen 80 años.

El principal agasajo lo celebró con sus grandes amigos el Pato Lucas, Porky Pig, Piolín, Silvestre, DJ Drake, Kate Houghton y Michael Jordan.

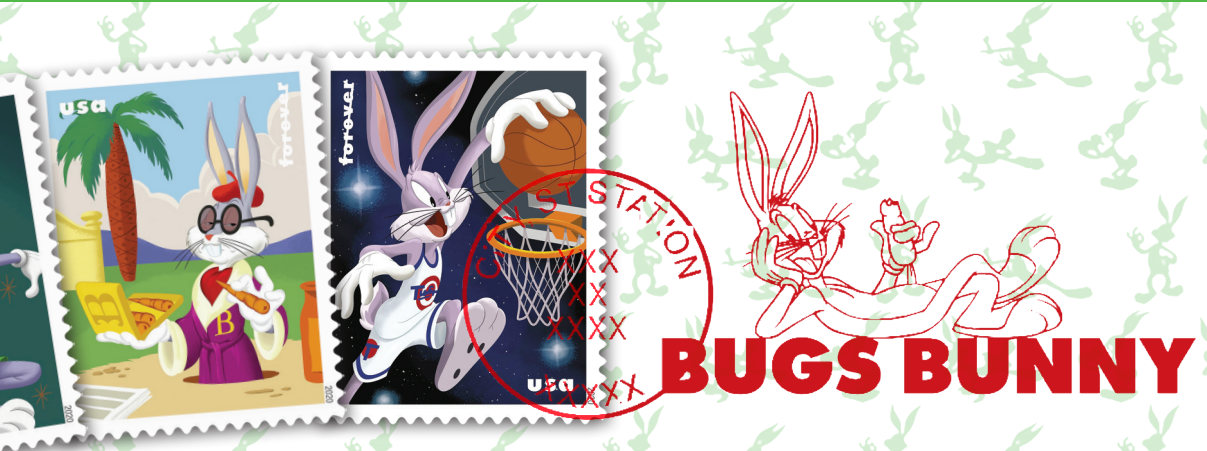


A la inmemorable fiesta acudieron también sus enemigos de toda la vida: Elmer Gruñón, Sam Bigotes, Wile E. Coyote, Marvin el Marciano, Nasty Canasta, Gossamer, Bruja Hazel, Taz, Rocky y Mugsy y el Pato Lucas, quienes, en esta ocasión dejaron a un lado los agravios, los malos entendidos y las injurias, para desearle mejores años venideros a su odiado conejo Bugs.

En el convivio del cumpleaños se disfrutaron suculentos manjares con el ingrediente preferido de Don conejo Bugs "la zanahoria". El menú consistió en lo siguiente: De entrada, ensalada de lentejas con zanahoria, después se ofreció una crema de zanahoria y calabaza; el plato fuerte lo constituyó un salmón horneado sobre ensalada de zanahoria y espinacas; y de postre, muffins de zanahoria.

Para concluir el agasajo gastronómico; una vez que Bugs apagó de un soplido sus 80 velitas, los comensales disfrutaron de un delicioso pastel de zanahoria y nueces ¿Y de tomar?... un suculento jugo de zanahoria.





# BUGS BUNNY

Durante la fiesta, la cual terminó hasta el siguiente día, Bugs Bunny rememoró a sus invitados, que fue el sábado 27 de julio de 1940 cuando por primera vez apareció en el mundo de la animación en un corto llamado A Wild Hare, una liebre salvaje, gracias a la creatividad de su papá Frederick Bean Avery, también conocido como Tex Avery.

En esta celebración donde no podía faltar la encantadora y sensual conejita Lola Bunny, que según dicen es la novia de Bugs, otros niegan el romance, los concurrentes trajeron a la memoria cuando Bugs Bunny fue nombrado en 1943, Marine Sargento Maestro Honorario en la Segunda Guerra Mundial y aunque su proceder no fue bélico su influencia ayudó a su nación estadounidense a hacer más llevadero el acontecimiento.

Las vivas y porras no se hicieron esperar cuando gritaron que el conejo ganó el Premio Oscar por Knighty knight Bugs (Bichos de caballero caballero), mejor cortometraje animado en 1958, dirigida por Friz Freleng. Asimismo, expresaron que Bugs en 1985, fue honrado con una estrella en el paseo de la Fama de Hollywood. Otro dato relevante de su exitosa carrera se dio en el año 2002; TV Guide lo nombró como el dibujo animado más grande de todos los tiempos, compartiendo este honor con Mickey Mouse. Actualmente, Bugs Bunny es el emblema de la compañía cinematográfica Warner Bros.



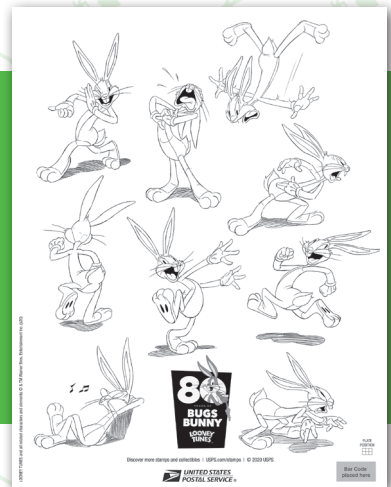
Uno de los invitados especiales al festejo y amigo personal de Bugs, Michael Jordan, la estrella más grande del basketbol, se levantó de la mesa del festejado y ante el asombro de la concurrencia recordó que en 1996 compartió créditos con el conejo en la película Space Jam: El juego del siglo. Aclaró que el filme fue divertido, ya que Bugs y sus amigos de Looney Tunes formaron equipo para competir un campeonato de baloncesto contra un equipo extraterrestre.

No dudamos que los planes del conejo Bugs y sus amigos continuarán para el próximo 2021, con la cinta Space Jam. En esta ocasión la estrella del basketbol será LeBron James de Los Angeles Lakers.

Como regalo especial de su cumpleaños, la United States Postal Service (USPS) y la empresa Warner Bros. Entertainment Inc, le regalaron una planilla con 20 sellos postales donde la figura principal es el propio Bugs Bunny.



Bugs siempre ha sido conocido por sus imitaciones impecables y sus magistrales mascaradas, por lo que los 10 diseños en este panel de 20 sellos muestran en cada uno un Bugs Bunny disfrazado con algunos de sus atuendos más memorables. El reverso del panel incluye bocetos modernos que evocan la apariencia de los primeros Bugs Bunny con su exagerada elasticidad slapstick.



La creación de las obras de arte que se basan en momentos icónicos de la carrera del famoso conejo creadas por el equipo de artistas de animación de Warner Bros, que también hicieron las obras de arte y los bocetos verso. Greg Breeding fue el diseñador y William J. Gicker se desempeñó como director de arte.

inteligente para mofarse y engañar a sus adversarios. Para ello, el hábil conejo intenta cualquier genialidad que lo ayuda a burlar a sus implacables enemigos.

Los sellos Bugs Bunny se emiten como sellos Forever R. Estos sellos Forever siempre tienen el mismo valor que el precio actual de una onza de First-Class Mail R.

Con ese dominio estelar, Bugs Bunny resplandece en las pantallas de cine y televisión; está estampado en playeras, sudaderas, gorras, caratulas de teléfonos celulares y tabletas; hasta quizá esté decorando un espacio de tu casa, en forma de figura de peluche o juguete representativo. El conejo está hasta en la sopa. 🐰

Desde 1940, niños, jóvenes y adultos de ambos sexos han reído y aclamado las vivencias y aventuras de Bugs; además, vitorean su ingenio rápido y su manera

Redacción: Ricardo Flores.  
Fuente Informativa: Hoja informativa United States Postal Service (USPS) Página Web.  
Warner Bros. Entertainment Inc.

# CAMPAÑA PARA EL USO DE CUBREBOCAS EN JALISCO

Redacción: M. Williams.

La representación sindical Jalisco a cargo del Secretario General Estatal, Armando Reynoso Martínez, se dio a la tarea de llevar a cabo en coordinación con su comité, una campaña de sensibilización para estimular el uso del cubrebocas en su entidad.

Con la finalidad de dar seguimiento a la entrega del equipo de protección sanitaria para los trabajadores postales en todo el país, por parte de la Organización Sindical Nacional, presidida por el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González. El Secretario Estatal se desplazó a las diferentes oficinas y centros postales del estado, para realizar la campaña de concientización sobre el uso de cubrebocas y motivar a los compañeros sobre la importancia de realizar esta práctica y hacerla cotidiana. Lo que salvará vidas entre la población, evitará un mayor número de contagios.

Solicitó la participación de las autoridades estatales en esta campaña para dar mayor promoción y que exista también un compromiso de las mismas en esta ardua labor.

Se obtuvieron excelentes resultados entre los trabajadores, quienes tomaron a bien la iniciativa de la representación sindical y se unieron a dicha campaña.





# LA ORGANIZACIÓN SINDICAL NACIONAL EN PERMANENTE ACTIVIDAD

La Organización Sindical Nacional está en permanente actividad cumpliendo con su labor de salvaguardar los derechos laborales, jurídicos y económicos en beneficio de sus agremiados, porque sabe que aún con la situación de riesgo que prevalece por la pandemia, no puede bajar la guardia, y debe continuar con la defensa de los derechos de sus representados, vigilando el debido cumplimiento por parte de las autoridades de sus responsabilidades para con los trabajadores.

Así mismo, el Secretario General

Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, ha hecho uso de las herramientas tecnológicas actuales para tener una comunicación directa con los Secretarios Generales Estatales y Regionales en todo el país, a través de Videoconferencias (ZOOM), que le permiten conocer la problemática que se presenta en cada entidad y darle una solución.

Esta herramienta implementada por la Dirigencia Sindical, permite realizar reuniones periódicas de forma remota con los representantes sindicales en cada región, para tratar asuntos relevantes

de trabajo, y tener la oportunidad de que los mismos externen de forma inmediata las diferentes situaciones que tienen en su estado, y de esta forma, el Secretario General Nacional tome las decisiones necesarias y de las instrucciones precisas para resolver las mismas y darles el seguimiento correspondiente.

El uso de esta tecnología permite mantener una comunicación más cercana y en tiempo real, lo que hace posible proporcionar información sobre los sucesos y avances sindicales y que estos sean difundidos entre los trabajadores en tiempo y forma.

Nuestro Dirigente Sindical Nacional vislumbra la importancia de estar siempre a la vanguardia, para así, cumplir de forma cabal el compromiso que tiene con sus representados. 🌐

Redacción: M. Williams.



Lic. Maribel Díaz Romero, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González y Lic. Israel Molina Ochoa.



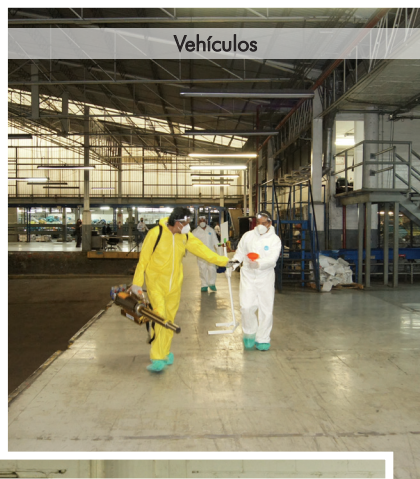
Comité Ejecutivo del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

# SANITIZACIÓN DE LAS OFICINAS Y CENTROS POSTALES

A pesar del largo periodo que ha transcurrido, el coronavirus Covid-19 no se detiene y continúa cobrando vidas entre la población, los contagios cada día son mayores, lo que nos hace vulnerables a todos ante esta pandemia y peligrosa enfermedad.

Como una medida de prevención el Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, tomó la acción de proveer de Equipos de Sanitización y Desinfección como primera etapa a las entidades con mayor incidencia de contagios, consideradas de alto riesgo en el país; como una forma de resguardar en lo posible la salud de sus representados en las oficinas y centros de trabajo.

Por lo que cumpliendo con las indicaciones, la Sección Sindical Ciudad de México en coordinación con las autoridades del Servicio Postal Mexicano, se presentó en el Centro de Tansbordos Terrestres Pantaco para efectuar la sanitización. Dando inicio en el área de Pantaco Vehículos, área de recibos; Pantaco Vehículos, área de enlace; prosiguiendo con el Metropolitano Registrados, planta baja; Pantaco Vehículos Bandas; Patio Central Pantaco, Centro de Clasificación Internacional, Metropolitano 2°. Piso (Registrados, CEDECOR, Archivo, Rezagos Registrados, Corredor del pasillo Mex-Post Administrativo), Archivo CDM Norte y Mex Post Mensajería.



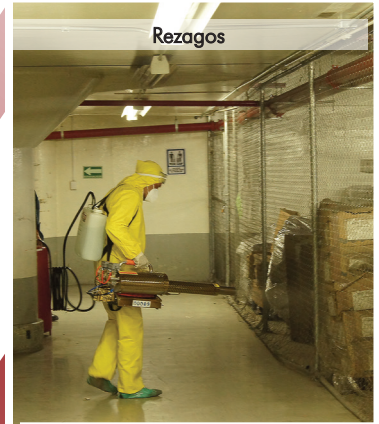




Vehículos



CEDECOR



Rezagos



Metropolitano



Centro de Clasificación Internacional



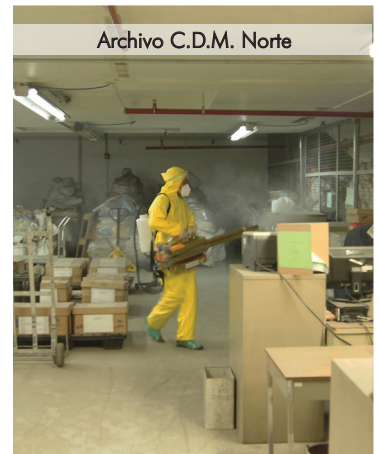
Corredor Mex-Post Administrativo



Metropolitano Registrados



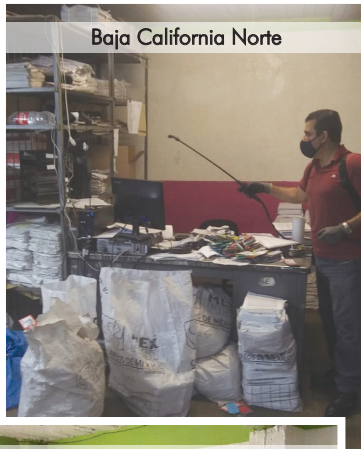
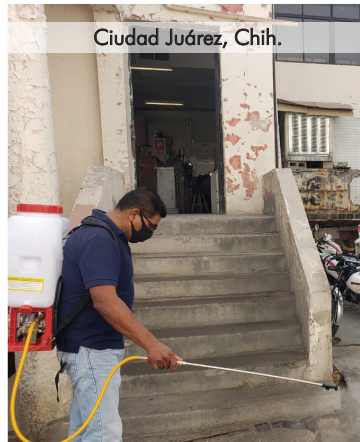
Corredor Registrados

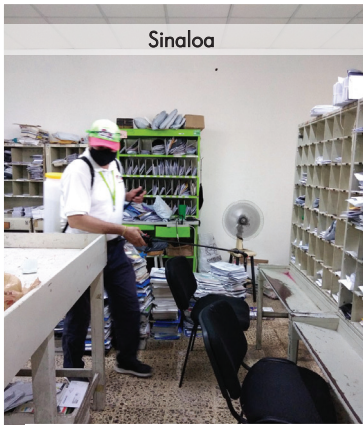


Archivo C.D.M. Norte

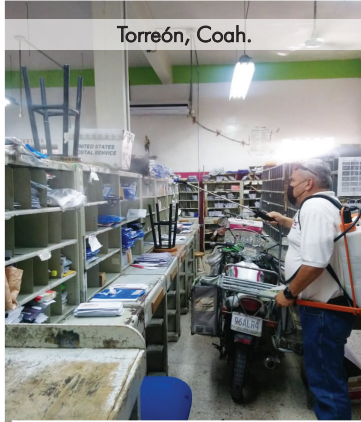
Así también, se está llevando a cabo la sanitización en los diferentes estados de la república. Con esta medida la Organización Sindical Nacional, contribuye para disminuir los contagios entre los compañeros trabajadores a nivel nacional. 🇲🇽

Redacción: M. Williams.

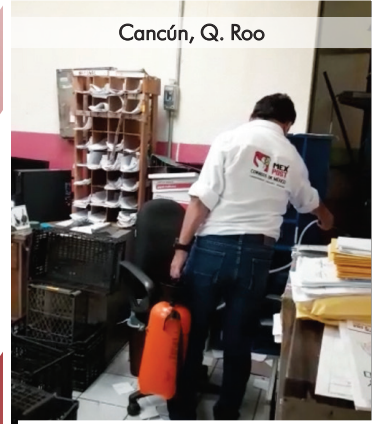




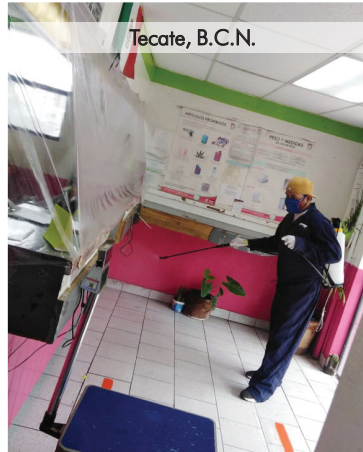
Sinaloa



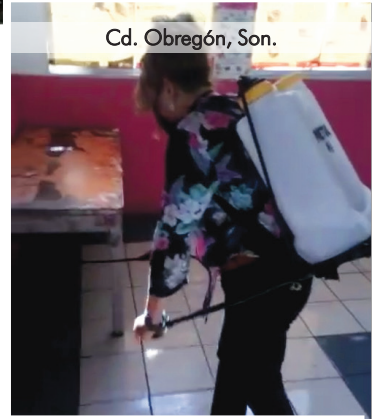
Torreón, Coah.



Cancún, Q. Roo



Tecate, B.C.N.



Cd. Obregón, Son.



Sonora



Guerrero



Zona Conurbada Poniente



San Luis Potosí

# 51 AÑOS DEL DÍA MUNDIAL DEL CORREO

Los trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" celebran junto con sus afines de 663 mil oficinas postales, diseminadas en los cinco continentes del planeta, el "Día Mundial del Correo".

Para celebrar esta fecha significativa, establecida desde el 9 de octubre de 1969, hace 51 años, los empleados de correos de los 150 países integrantes de la Unión Postal Universal (UPU), entre ellos México, desempeñan su responsabilidad con un buen servicio al usuario, tanto que los servicios postales siguen siendo de gran importancia para la sociedad y no debe desestimarse aún cuando la tecnología haya cambiado la manera de comunicarse.

Es importante resaltar que las oficinas postales en el hemisferio ofrecen importantes servicios bancarios, digitales y electrónicos de acuerdo a las necesidades del mundo actual, no obstante, la población opine que debido a la comunicación digital

y el internet, el correo ya no tiene tanta relevancia.

Por lo tanto, el "Día Mundial del Correo" tiene como intención acentuar el papel de este sector de la comunicación en el quehacer cotidiano y su aporte al desarrollo económico y social de los países.

Los países integrantes de la Unión Postal Universal están conscientes que el correo debe adaptarse a las nuevas tendencias, incorporar la digitalización, desarrollar nuevos servicios y productos, y en líneas generales, reinventarse con el propósito de poder responder a las necesidades actuales.

Según cifras de la Unión Postal Universal (UPU), hoy en día existen alrededor de 5 millones de empleados de correo, en 663 mil oficinas. Los servicios postales procesan y entregan cada año alrededor de 368,000 millones de cartas y 6,400 millones de paquetes.





Por lo que corresponde, en particular a Correos de México, el Organismo cubre cerca del 98 por ciento de población a nivel nacional, es decir, brinda acceso a casi 110 millones de mexicanos y mexicanas. Cuenta con mil 450 oficinas postales con atención al público a lo largo del país; llega a 191 naciones; tiene 9 mil 967 vehículos en operación; 15 mil 222 buzones y 8 mil 245 carteros.

El personal de Correos de México recorre 5 millones 210 mil kilómetros al mes y diariamente se movilizan 114 toneladas de correspondencia, mensajería y paquetería.

Asimismo, nuestro correo envía alrededor de 56 millones de piezas postales al mes. El 98 por ciento de la población puede acceder a los servicios que ofrece el Servicio Postal Mexicano. Asimismo, cuenta con 17 mil 306 puntos de servicio para la atención potencial de 108.8 millones de habitantes de 12 mil 340 localidades. Con máquinas modernas de rayos X, combate el tráfico

ilegal de flora y fauna.

México se adhirió a la UPU en 1879, durante el Congreso Postal Universal celebrado en París, Francia; luego de Alemania, Austria-Hungría, Bélgica, Dinamarca, España, Gran Bretaña, Grecia, Francia, Italia, Luxemburgo, Noruega, Países Bajos, Portugal, Rumania, Rusia, Serbia, Suiza, Turquía y Estados Unidos, los cuales ya habían firmado el Acta de la convención celebrada el 1º de julio de 1875.

La Unión Postal Universal en su Congreso celebrado en Tokio en 1969 estableció el Día Mundial del Correo con el objetivo de concienciar sobre el papel del sector postal en nuestro mundo. La fecha del 9 de octubre se escogió para conmemorar la fundación ese mismo día de la Unión Postal Universal en el año 1874. 📧

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Comunicado Servicio Postal Mexicano Correos de México (noviembre 2019).

Información de la Unión Postal Universal (UPU)



Para celebrar el Día Mundial del Correo, el Servicio Postal Mexicano "Correos de México", año con año, emite espléndidas estampillas conmemorativas dignas de admirar por sus artísticos diseños.

# MÉXICO VISTE DE NOPAL AL MUNDO



A medida que la población mundial aumente, también lo hace la necesidad de que los habitantes de las grandes urbes, como las mexicanas, tengan disponibilidad de agua, en cantidad y calidad óptimas. La escasez del líquido ha abierto una lucha entre las naciones que cuentan con el recurso hídrico y aquellas que no lo tienen. En medio de esta realidad, es lamentable que el poco recurso que existe se contamine irresponsablemente. En este sentido, el Banco Mundial estima que 20 por ciento de toda la contaminación del agua es causada por los procesos de tratamiento y teñido de textiles, y lejos de disminuir esta tendencia, aumentará, en la medida de que la demanda de ropa crezca al mismo ritmo en que lo hace la población del planeta.

Precisamente ante este lamentable contexto de contaminación del agua, cobra realce la labor de dos emprendedores mexicanos

que desarrollaron una piel sintética hecha con nopal, con la idea de reducir el impacto ambiental de la industria textil, así como reducir las muertes de animales a causa de la venta de cuero y piel, e incidir en el ahorro de agua en los procesos textiles industriales.

Los jóvenes emprendedores mexicanos, Adrián López y Marte Cázares, crearon la piel sintética de nopal, a la que llamaron Cactus Leather, es un material que presenta características adecuadas de resistencia, flexibilidad y es transpirable. Hasta ahora han logrado reconocimientos en el difícil mundo de la industria de la moda, ámbito en donde las pieles derivadas de material vegetal no son algo nuevo, pero sí es la primera vez que se utiliza nopal como una propuesta totalmente mexicana.

En su camino tratando de dar a conocer la piel de nopal, han participado en ferias y exposiciones internacionales en Italia, Australia, Eslovenia, foros en los que han causado sensación con accesorios para mujer como bolsas, mochilas, monederos elaborados con este material natural, pues



su textura se asemeja a la de origen animal. Los diseñadores internacionales que se dieron cita también en esos eventos consideran que la piel de nopal es adecuada para utilizarse en marcas de lujo. Incluso en Australia algunas compañías turísticas de esa nación ya hicieron pedidos a los mexicanos para utilizar la piel de nopal en canastas de globos aerostáticos.

Cabe resaltar que, por la existencia de materia prima, estos emprendedores no tendrán de qué preocuparse, pues de las 377 especies de nopal que existen en el mundo, en México crecen 164, según datos de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural. Asimismo, la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, nuestro país está a la cabeza de los 10 exportadores mundiales de nopal apto para el consumo, con una producción de más de 812 mil toneladas anuales de ese producto.

Además de los beneficios en el cuidado del medio ambiente, la disminución de la contaminación del agua y la reducción de

muertes de animales a causa de la venta de cuero y piel, los creadores de la piel de nopal afirman que esta actividad genera, hasta ahora, 50 empleos en Guadalajara, donde actualmente radican.

Sin embargo, es natural pensar en que en la medida que este material innovador se produzca a mayor escala, se crearán más fuentes de empleo para apoyar a la economía regional, reconociendo así el trabajo del campo mexicano y aumentando el consumo del nopal, cuya piel vestirá al mundo.

Es un gran orgullo que nuevamente el ingenio mexicano quede lacrado en el ámbito internacional, ¿o no estimados lectores? Hasta la próxima. 🌵

**Redacción: Vicente Ramos.**

# REFORMA A LA LEY GENERAL DE SALUD PARA MODIFICAR EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS



Lo que la industria de alimentos en México temía es ya una realidad. El viernes 27 de marzo, el Diario Oficial de la Federación, en su edición vespertina publicó las modificaciones a la NOM-051-SCFI/SSA 1-2010, sobre el nuevo etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas.

La nueva reglamentación entrará en vigor por fases, arrancará el **1 de octubre de 2020 y concluirá en abril de 2021**. Ello con la finalidad de dar tiempo a la industria en México para modificar sus empaques.

La nueva norma obliga a las empresas de alimentos y bebidas a incluir un etiquetado frontal más informativo en el que advierten del alto contenido de sodio, azúcares y grasas.

Asimismo, a recomendación de Unicef, se incluyen leyendas para advertir sobre

la presencia de cafeína y edulcorantes como ingredientes no recomendados para menores de edad, y se condiciona el uso de personajes y dibujos dirigidos a los niños.

Se debe indicar los productos que excedan los límites máximos de contenido energético, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Respecto al etiquetado de alimentos y bebidas sin alcohol, se modificó el Artículo 212, en el que estipula que las etiquetas deberán incluir información nutrimental de fácil comprensión, veraz, directa, sencilla y visible, y añadió que, cuando lo considere necesario, la Secretaría de Salud podrá ordenar "la inclusión de leyendas o pictogramas" en los productos alimenticios.

**¿Cómo será el nuevo etiquetado?**

Constará de cinco sellos cuando un






producto tenga exceso de calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas.

La cantidad de estos nutrimentos en los productos se limitará con base en el Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), cuando excedan la cantidad de azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y calorías.

Estos criterios nutrimentales se implementarán de forma gradual mediante tres fases, y dos leyendas precautorias, la primera para productos que contengan edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína, para evitar que niñas y niños los consuman.

La Alianza por la Salud Alimentaria (ASA) celebró la publicación del decreto en el Diario Oficial de la Federación (DOF)

por tratarse de una manifestación de la prevalencia del interés de la salud pública sobre los intereses comerciales, así como la necesaria separación del poder político del económico.

Con las modificaciones, se busca que los consumidores tomen **decisiones informadas** respecto a su alimentación, con lo que se reduciría las brechas en el acceso a la información, al poder comparar entre productos alimenticios. 

Redacción: Rebeka Renn.

Fuente Informativa:

Bol.dof LeySalud Etiquetado by Aristegui Noticias on Scribd. Diario Oficial de la Federación. DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de sobrepeso, obesidad y de etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas. 8 de noviembre 2019. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5578283&fecha=08/11/2019](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5578283&fecha=08/11/2019)



# PULQUE NATURAL, CURADO Y ¡PULCALETAS!

Redacción: Vicente Ramos.  
Fuente Informativa: Periódico El Universal.

Todos, bueno casi todos, chicos y grandes, hemos probado la delicia que causa en nuestro paladar una rica paleta de hielo. Cómo dejar de saborearla en temporada de calor para mitigar un poco la sed. De sabores, ni se diga: Limón, tuna, tamarindo, mango, guayaba, sandía; o bien de leche en sus presentaciones nuez, piñón, fresa, chocolate, vainilla, en fin. Sin embargo, ¿sabían ustedes que, en el municipio de Coatepec, Estado de México, en 2015 nació la primera paleta de pulque, bautizada como Pulcaleta, que, por su innovación y sabor, poco a poco gana terreno en la preferencia de los consumidores? Así es. Los invito a saber más de este tema.

En las fuertes temporadas de calor, cuando los campesinos de Coatepec ascienden a los cerros para el cultivo de sus terrenos, necesitaban de alguna bebida para refrescarse, pues el pulque que llevaban se calentaba rápidamente y no era de su agrado. Fue así cuando a algunos miembros de la Asociación Xochicuahuatl en ese municipio tuvieron la idea de hacer una paleta de pulque congelado. Y así nació la pulcaleta en el año 2015, que fue elaborada con pulque natural y posteriormente sus productores la crearon con curado de fresa, guayaba y mango. Actualmente cuentan con más de diez sabores, de los cuales destacan el de xoconostle, piñón, maracuyá, manzana con arándano y piña con coco. El sabor depende de la temporada

del año, lo que marca la abundancia de la fruta en el momento.



Jesús alegre y Carlos Barrón, ambos campesinos y productores de Maguety nativos del pueblo de Coatepec, Ixtapaluca, en el Estado de México.

Sin embargo, como todo en la vida, al principio para estos emprendedores mexiquenses no fue nada fácil, crear la paleta de pulque. No sabían el proceso químico para elaborar comercialmente el producto. Para ello contaron con la

colaboración y el apoyo de la Universidad Autónoma de Chapingo (UACH). Tardaron un año en obtener la fórmula exacta de la paleta. "A la hora de congelarla, quedaba vidriosa y su sabor no era el adecuado", recuerdan los miembros de la Asociación Xochicoahuil.



Como en el municipio de Coatepec la mayor parte de su población se dedica al cultivo del maguey, los productores tienen a la mano la materia prima. Seleccionan los magueyes de mejor calidad y de mejor añejamiento para la fabricación de las pulcaletas de curado, donde todo es natural, desde las frutas hasta el colorante. Además, durante el proceso de elaboración se elimina el alcohol, pero prevalece el sabor del pulque y cualquiera puede degustar las paletas, niños y adultos.

Cabe resaltar que poco a poco la fama de las pulcaletas va creciendo. Actualmente

sus productores las envían para su distribución y venta a Morelos, Hidalgo, Nuevo León y Playa del Carmen en Quintana Roo.

Para evitar imitaciones, la marca Pulcaleta está registrada desde hace tres años en el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI). Estos innovadores empresarios mexiquenses cuentan con otros productos para la venta directa al consumidor, como un helado de pulque, miel de agave, pan de pulque. Su sueño es industrializar su producción para crear más empleos en Coatepec y exportar sus productos.

¿Qué les parece a mis lectores? Interesante, ¿verdad? hasta la próxima. 🍷

**“Pulque bendito dulce tormento que haces afuera venga pa’ dentro”.**





# 12º CONCURSO DE CALAVERITAS



Con la finalidad de que prevalezcan las tradiciones mexicanas, el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", a través de la revista "Buzón Abierto", convoca a todos nuestros compañeros trabajadores de base para que participen en el 12º "Concurso de Calaveritas", con motivo del Día de Muertos.

## ATRACTIVOS PREMIOS PARA LOS GANADORES

### BASES:

#### Inicio y término del proceso:

El concurso de calaveritas, inicia con la expedición de la presente convocatoria y concluye con la publicación de los resultados y entrega de premios.

La selección de los ganadores del concurso, será mediante la calificación de cada calaverita con motivo del Día de Muertos.

#### Órgano responsable de conducir el concurso:

El Comité Ejecutivo Nacional, nombrará un jurado calificador, para que se conduzca como el Órgano responsable de organizar, dirigir y validar el procedimiento que norma el concurso de esta convocatoria, así como de proveer lo conducente para garantizar los principios rectores de certeza, legibilidad, imparcialidad, objetividad y transparencia en el desarrollo del mismo.

#### Requisitos que deben cubrir los participantes:

Ser trabajadores de base del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".

Enviar copia del gafete del Servicio Postal Mexicano.

Enviar copia del último talón de pago.

Anotar número telefónico del participante.

#### Requisitos del contenido de la calaverita:

La calaverita deberá desarrollarse en un máximo de 15 líneas en una hoja tamaño carta.

Ilustrar la calaverita con algún diseño alusivo a la misma.

Las calaveritas se realizarán con base al tema de las tradiciones del Día de Muertos.

No deben ser ofensivas o agresivas.

#### Periodo de recepción de las calaveritas:

A partir de la expedición de esta Convocatoria y hasta el día 30 de noviembre del 2020.

#### Condiciones de envío:

Es indispensable que se envíe por "Correo Tradicional", con los requisitos antes señalados, a la siguiente Dirección: Calle Francisco J. Mina No. 101, Col. Guerrero, C.P. 06300, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, Revista "Buzón Abierto".

#### Jomada de calificación del concurso:

Se calificarán las calaveritas que se reciban por correo tradicional, hasta el 30 de Noviembre del 2020.

Declaración de ganadores y entrega de premios.

Realizada la evaluación de las calaveritas, el jurado calificador declarará los nombres de los 3 ganadores del concurso, mismos que serán publicados en la revista "Buzón Abierto".

#### De los casos no previstos:

Los casos no previstos en la presente convocatoria, serán resueltos por el jurado calificador.

#### Transitorios:

La presente convocatoria entrará en vigor el primer día de su publicación y se le dará la mayor difusión posible.

