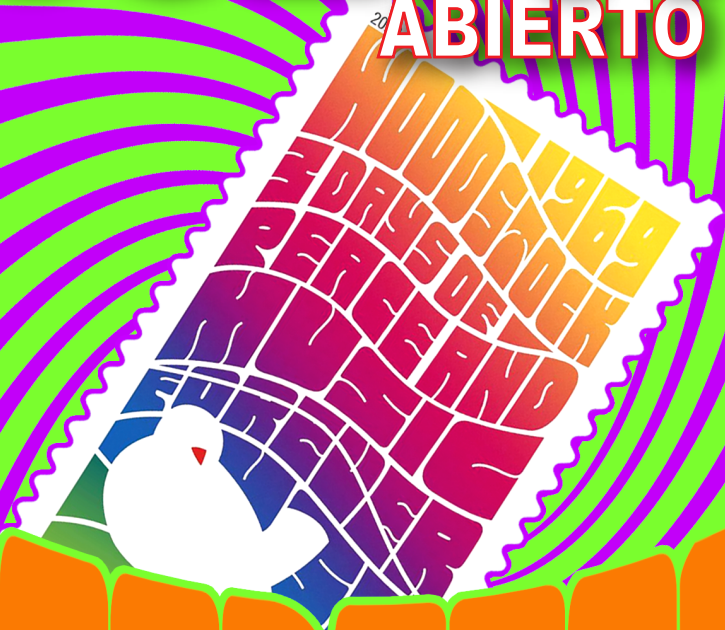


buzón

ABIERTO



WOODSTOCK

ES CONCIERTO DE ROCK
MÁS FAMOSO DE LA HISTORIA
DEL SIGLO XX

Editorial	3	Recuperar Nuestra Unidad Nacional.
Con destino a...	4	Puebla.
Sello Humano	7	Testigo de la Metamorfosis de la avenida Juárez.
Joyas Filatélicas	10	Woodstock el Concierto de Rock más Famoso de la Historia del Siglo XX.
Familia Postal	13	<ul style="list-style-type: none"> • Premian y Clausuran en la liga Burócrata. • Paseos de Verano 2019.
Rumbo Postal	16	El Sindicato de Correos Comprometido con el Derecho a la Información Pública; Un Derecho Fundamental para los Mexicanos.
Valor de Palabra	18	<ul style="list-style-type: none"> • El Chocolate otro Alimento Nacional. • México a la Vanguardia en Tratamiento de Hepatitis C en América Latina. • El Nido de las Águilas.
Sabías que...?	26	En Septiembre México cambia de Piel.

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.

buzon_abierto@hotmail.com

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

Responsable de Sección

M. Hernández

Vicente Ramos Ricardo Flores

Diseño

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

Revista Interactiva

Ulises C. Álvarez H.

Colaboración

Salvador Navarro

Buzón Abierto

Es una publicación mensual



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

Todas las imágenes, marcas, videos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

RECUPERAR NUESTRA UNIDAD NACIONAL

En este mes de septiembre, que es el marco ideal para enarbolar la bandera del nacionalismo y del profundo amor por México, valga la siguiente reflexión para reconocer que algo está entorpeciendo nuestra cohesión social: Una profunda crisis de credibilidad que está fragmentando nuestra unidad nacional. Ya está entre nosotros una enorme desconfianza que genera un clima no sólo de rencor y crispación, sino que también la falta de autoestima social provoca fenómenos de desintegración comunitaria que comienza a socavar gravemente las principales bases donde se apoyaba la sana convivencia que nos caracterizaba como nación.

Vivimos una colectividad dividida en calificativos que en nada ayudan a la cohesión y a la unidad que tanto se requieren en épocas difíciles como la que nos ha tocado vivir. Estamos inmersos en encontronazos que lejos de resolver los graves problemas nacionales, los profundizan aún más. El paso que llevamos no nos conducirá a nada bueno. Una muestra de ello son los hechos delictivos que ocurren en todas las regiones del país. Hasta incluso en aquellos sitios donde la vida era tranquila, comienzan a vivirse episodios de violencia que reflejan la polarización de la sociedad.

Con muestras que ya son cotidianas de la enorme desconfianza social, no se puede vislumbrar un panorama

de mejores condiciones económicas, educativas, de salud. Nadie va a salir ganando de todo esto. Por ello urgen estrategias que finquen en la sociedad la certeza de que entre todos podemos resolver nuestras diferencias y nuestros problemas. Esas estrategias también deben dirigirse a derrumbar en definitiva la desconfianza de unos con los otros. Cambiar las descalificaciones por la inclusión.

No cabe duda de que hoy las condiciones actuales indican que nuestro entramado social está dividido, fragmentado. El trabajo de todos los mexicanos debe estar emplazado a no seguirlo rompiendo, sino a disminuir las desigualdades que nos han llevado al punto que hoy nos encontramos.

Asimismo es tarea de todos los sectores sentar las bases sólidas para promover el desarrollo y la convivencia pacífica para superar nuestros conflictos. De otra manera, seguiremos vulnerables no sólo a lo que ocurre al interior de nuestras fronteras, sino también a los desafíos de la comunidad internacional.

Para consolidar el camino hacia el crecimiento con desarrollo es condición inaplazable, haber logrado la fuerza social, la cual sólo se alcanza con integración, confianza, unidad y temperamento. Evitemos una sociedad que vaya sin rumbo hacia un futuro sin certidumbre. A todos nos corresponde poder lograrlo.

PUEBLA



Cholula



Catedral de Nuestra
Señora de la Inmaculada
Concepción



Son dos los platillos de la gastronomía mexicana que tienen el reconocimiento de ser casi, símbolos nacionales, y ambos son oriundos del estado de Puebla, entidad a la que también se le deben muchos de los episodios que fortificaron nuestro paso a nación independiente. El mole poblano y los chiles en nogada, son esos dos grandes representantes que durante el mes patrio engalanan las mesas de los mexicanos. Para saborearlos, nada mejor que visitar la capital del Estado y recrearnos con su espléndida arquitectura, sus manifestaciones culturales y, de paso, visitar algunos de sus Pueblos Mágicos. Acompáñenos a un recorrido por Puebla de Los Ángeles.

Empezaremos por hablar del principal símbolo arquitectónico de Puebla: Su catedral, llamada oficialmente Catedral de Nuestra Señora de la Inmaculada Concepción, ejemplo sobresaliente del arte novohispano. Una leyenda indica que una de las campanas que coronan la fachada del templo, llamada María, era tan grande y pesada que los constructores creían que era imposible colgarla de la viga central del campanario. Después de varios intentos, una mañana, al llegar a la catedral, los trabajadores se dieron cuenta que la campana, al fin se encontraba en su lugar. Creyeron que había sido colocada por los ángeles (de ahí el nombre de Puebla de Los Ángeles), pero en realidad fue colocada por Juan Bautista Santiago, maestro mayor a cargo de las obras.



Cuetzalan

turismo puede observar a los artistas trabajando en sus obras. Muy cerca de ese barrio, se ubica La Pasita, que es la licorería más antigua de la ciudad, fundada en 1916. Debe su nombre a la pasita, que es un exquisito licor de uva que se sirve acompañado con un trozo de queso fresco y una pasa.

Una contribución de Puebla a los trabajos artesanales más preciados en el país es la talavera, técnica con la cual se elaboran mosaicos, lozas y vajillas para cocina muy admiradas a nivel mundial. Es un tipo de cerámica que compite con la italiana, la alemana o la china. En el Centro Histórico de la ciudad existen ocho talleres de talavera donde el turista nacional o extranjero puede observar el trabajo de los artesanos.



Zacatlán

Una vez que hayan visitado la ciudad de Puebla, sería recomendable que conocieran uno de los nueve Pueblos Mágicos de la entidad, cada uno con su propia riqueza cultural e histórica. Sobresalen Cholula, famosa por sus iglesias y basamentos piramidales. Atlixco, donde en Semana Santa sus calles son adornadas con alfombras florales. Zacatlán, que ha hecho de sus sidras y licores de manzana una tradición. Cuetzalan, que sorprende a los visitantes con su permanente nubosidad y su naturaleza que dan marco a la arquitectura colonial de varias de sus calles. Mención aparte merece Tehuacán, en donde se localiza la Biósfera de Tehuacán-Cuicatlán, una zona compartida entre Puebla y Oaxaca que es un santuario de cactáceas endémicas declarado por la Unesco Patrimonio Mixto de la Humanidad.

Otra muestra de sobria arquitectura en la ciudad de Puebla es la Biblioteca Palafoxiana, la cual se fundó en 1646 por una donación personal del obispo Juan de Palafox y Mendoza. Es tan sobresaliente este recinto que forma parte del patrimonio documental "Memoria del Mundo" de la Unesco y es considerada la única biblioteca antigua del continente americano que conserva su estructura y acervo original constituido por casi cinco mil volúmenes.

Asimismo, en el Centro Histórico de Puebla se localiza el Barrio del Artista. Es un sitio que los visitantes no deben dejar de conocer. Ahí el

Por todo este atractivo, aproveche un fin de semana para pasear con su familia en esta hermosa ciudad ¡Buen viaje! 🍷

Fuente Informativa: Secretaría de Turismo de Puebla.

Redacción: Vicente Ramos



TESTIGO DE LA METAMORFOSIS DE LA AVENIDA JUÁREZ

La vida urbana, social y económica de la Ciudad de México, en particular una parte de la zona céntrica de la gran metrópoli, dio un giro de 90 grados a partir de ese fatídico jueves 19 de septiembre de 1985, que bien recordamos y tenemos presente la mayoría de los capitalinos.

En 34 años, la ciudad de la capital de la República Mexicana cambio por completo su fisonomía urbana. Hoy en día sus avenidas tienen otra cara distinta, una de ellas, la más representativa del mundo cosmopolita, la avenida Juárez, es completamente otra. Nada que ver con aquella avenida Juárez llena de joyerías, tiendas de moda, hoteles de lujo, cines, restaurantes, centros nocturnos, donde la gente de todas las clases sociales, nacionales y extranjeros, acudían con sus mejores galas a pasarla bien en cualquiera de estos sitios en horas distintas del día, o la noche.

Así cambio de un día para otro la fisonomía de la avenida Juárez, ya que se vinieron abajo a causa del sismo de magnitud 8.1 del jueves 19 de septiembre, el Hotel Del Prado con sus grandes salones de variedades, boutiques y joyerías; el Hotel Regis con sus centros nocturnos de gala, cine y bares; los cines Alameda y el Variedades; el Hotel Bremer y

otros lugares de prestigio, la vida sentimental, económica y laboral de las personas también se vio perturbada.

Don Nicolás Hernández Sánchez de más de 60 años edad y de oficio aseador de calzado, vivió en carne propia la caída desastrosa de los singulares comercios y negocios de la glamorosa avenida Juárez y con ese desplome sus ingresos se vieron disminuidos.

Bajo mucho mi trabajo, mucho diríamos que pareciera exagerado pero bajo hasta un 50 por ciento. Antes del temblor tenía mucho trabajo, ya que había clientela de las oficinas, de los hoteles, de los comercios, vino el temblor y desaparece esa clientela y eso fue alrededor de unos 20 años, aunque parece exagerado así fue, hasta que comenzaron a levantarse nuevos hoteles, edificios de oficinas de gobierno, comercios, subieron de nueva cuenta mis ingresos. Estuve a punto de dejar este lugar porque ya estaba desesperado. Pero no desistí, aguante, aguante, aguante y aquí estamos, y gracias a Dios nos volvió a ir muy bien, con la bondad de la gente.

Don Nico, como le gusta que le llamen sus clientes, desde hace 39 años tiene su silla de bolear en las esquinas que conforman Doctor Mora y avenida Juárez.



me reubicó hasta la esquina de avenida Hidalgo y Doctor Mora, a la salida del metro Hidalgo, porque era imposible trabajar donde tenía mi lugarcito, allí en Dr. Mora y avenida Juárez. En la salida del metro Hidalgo estuve trabajando por más de medio año hasta que quitaron todo el escombro de lo que fue el Hotel Regis.

¿Don Nico, estando usted en una esquina privilegiada por 39 años, ha tenido la fortuna de ver la transformación de la avenida Juárez antes y después del sismo, como la recuerda antes de 1985?

De esos 39 años, 32 estuvo ubicado en la parte poniente de la Alameda, donde hace esquina Dr. Mora y avenida Juárez, enfrente donde se levantaba activo el Hotel Del Prado; y en los últimos siete años, en la acera de la entrada principal del Hotel Hilton, predio que ocupaba el Hotel Del Prado, frente a la llamada Plaza de la Solidaridad, lugar donde estaba el Hotel Regis, ángulo donde concuerda Dr. Mora y avenida Juárez.

¿Ese jueves 19 de septiembre de 1985, cuando llega usted a la esquina donde colocaba su silla y ve el desastre que se levanta ante sus ojos, cuál fue su primer impresión?

De tristeza. Sorprendido de ver y no creer lo que en minutos se vino abajo. Cambio por completo el panorama de esta avenida transitada y llena de glamour a una avenida hecha un cúmulo de tierra, piedras y dolor.

¿Ya no pudo trabajar?

No ya no. Con decirle que mi silla la pude sacar del edificio donde la guardaba diez días después, por el estado lamentable de sus instalaciones. Y a partir de esa fecha mi Sindicato La Unión de Aseadores de Calzado



El hotel Del Prado sufrió severos daños durante los sismos y tuvo que ser demolido, el edificio Aztlán, ubicado a un lado se derrumbó con los sismos de 1985. A la derecha está el edificio Beaumont, que aún existe.



Era una avenida de mucho "cache", de mucho lujo, ya que a lo largo de esta importante avenida había muchas joyerías, tiendas de abrigos de mink, comercios de lujo donde venía gente de dinero.

La avenida Juárez, era una avenida de doble sentido, ahora es de uno, muy ancha la avenida; en medio de la avenida había un camellón que tenía unos macetones enormes llenos de flores. La alameda, a la de hoy, era más bonita, mejor conservada, con enormes árboles frondosos, grandes ahuehuetes, pinos, flores.

En esta avenida había dos hoteles de gran lujo: El Del Prado y el Regis. Del Hotel del Prado tenía yo mucha clientela, porque estaba completamente enfrente. Con diferencia de los hoteles, en el Regis se observaba mucha gente adinerada del norte, y en el Del Prado su clientela era de nacionales y de extranjeros, predominando más los extranjeros. Un hotel muy bonito el Del Prado.



Fueron célebres su cabaret Capri, la cafetería, la Taberna del Greco, sus baños de vapor y el cine. Fue el primer hotel con un sitio de taxis y uno de los primeros en tener una fuente de sodas en México.



A la avenida Juárez la recuerdo con los edificios que ya no están. En el lugar que ocupó el Hotel Del Prado hoy está el Hilton Mexico City Reforma, donde estaba el Regis, hoy está la Plaza de la Solidaridad; y en el lugar del edificio de Seguros América, está el hotel Fiesta Inn y otros comercios.

¿Don Nico, estando su silla de aseador de calzado en un sitio notable a la entrada de hoteles de prestigio, le ha permitido bolear al tiempo de conocer a grandes personalidades?

Al Señor Enrique Peña Nieto, a Don Diego Fernández de Ceballos, a Don Carlos Navarrete; a periodistas como Don Carlos Marín; a los boxeadores Raúl "el ratón" Macías, a Ultiminio Ramos; a un cantante muy cotorro, el señor Johnny Laboriel, un tipazo, mientras lo estaba boleando la gente pasaba y lo saludaba, siempre con su comicidad, dándoles el beso y parándoles la trompa con sus enormes y carnosos labios, su clásico estilo, que tenía el señor; además de senadores, diputados, a veces un gobernador, que los conozco porque los vi en el periódico o en la tele, pero que no se le queda a uno en la memoria sus nombres.

Este trabajito me ha dado conocer a diferentes personalidades de cualquier posición económica, desde un albañil hasta gente muy encumbrada, ya que mi trabajo se presta para eso.

¿Don Nico le gusta su trabajo?

Claro que me encanta mi trabajo y aunque suene a presunción me gustó desde niño; y al paso de los años gracias a Dios y a la bondad de la gente he sacado adelante a mis 5 hijos, tres mujeres y dos hombres; y sigo echándole ganas y me sigue gustando hasta que Dios me preste vida seguiré haciendo lo mismo; dándole lustre al calzado de la damita o del caballero. 😊

Fuente Informativa: Entrevista del Periodista Ricardo Flores.

WOODSTOCK EL CONCIERTO DE ROCK MÁS FAMOSO DE LA HISTORIA DEL SIGLO XX

Los organizadores mintieron en las cifras presentadas a las autoridades, indicando que esperaban una asistencia de 50,000 personas cuando vendieron 186,000 entradas (6 dólares por día), esperando recibir 200,000 visitantes. La realidad sobrepasó ampliamente esas cifras con 500,000 personas presentes durante el festival y 1 millón de personas que tuvo que regresar por complicaciones logísticas.

Aquellos jóvenes, mujeres y hombres, que fluctuaban entre los 18, 20, 25 y 30 años de edad, en 1969, y que en la actualidad sobrepasan las siete, ocho y nueve décadas de vida, bien recuerdan y tienen presente el maratónico Festival de Woodstock realizado desde el 15 hasta la madrugada del 18 de agosto de 1969, hace 50 años, que congregó un estimado de 500 mil asistentes en una superficie de 240 hectáreas en Bethel, Sullivan County, estado de Nueva York, a 64 kilómetros al suroeste del pueblo de Woodstock, condado de Ulster.

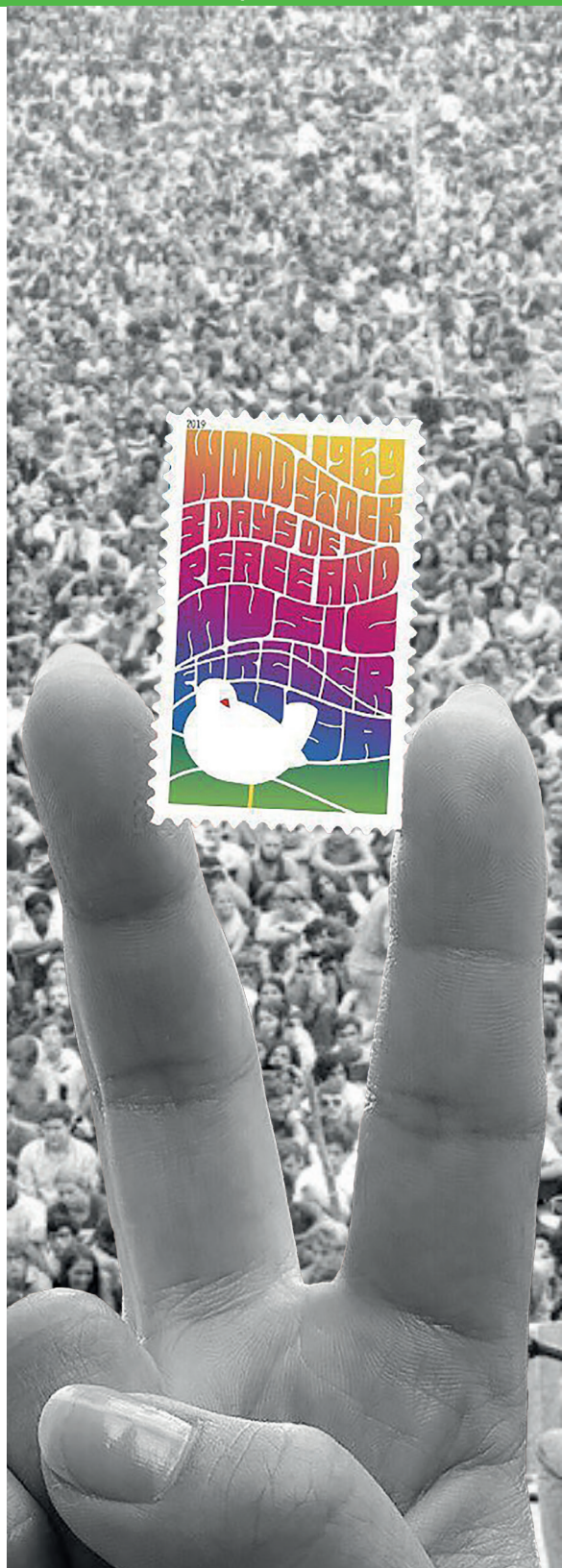
El Festival de Woodstock, el concierto de rock más famoso de la historia del Siglo XX y de lo que va del actual Tercer Milenio, está considerado como una expresión de la contracultura juvenil de la década de los 60, conocida como la "Generación Woodstock", en la que reunió a una juventud hastiada de las guerras, entre ellas la de Vietnam, en aquel tiempo, del capitalismo, del rechazo al sistema imperialista y a la burguesía. Una juventud que sólo le interesaba pregonar la paz y el amor (Peace and Love).



Una juventud mundial que únicamente sus ideales eran el amor libre, la vida en comuna, el pacifismo y la pasión por la nuevas expresiones musicales, fuera de contextos y formulismos, donde el rock y sus exponentes fueron el grito de su rebeldía y desahogo a sus frustraciones.

Un festival, que a pesar de desarrollarse con días nublados, friolentos y lluviosos, el ánimo de la concurrencia juvenil no se vio menguada, ya que tanto el viernes 15, sábado 16, domingo 17 y en la madrugada del lunes 18, los más de 30 grupos y artistas rockeros participantes mantuvieron en movimiento a los 500 mil asistentes, entre mujeres y hombres.

Un festival, donde además de música, hubo sexo, drogas y alcohol, así como gritos de protesta, paz y amor.

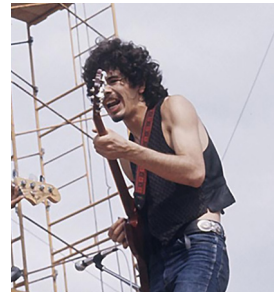


El Festival de Woodstock contó con una congregación de talento musical sin precedentes. Algunos como Joan Baez, The Band, The Grateful Dead, The Who y Blood, Sweat & Tears, ya eran bien conocidos. Otros como el cantante de folk afroamericano y el guitarrista acústico Richie Havens, el guitarrista Carlos Santana y el cantante británico Joe Cocker, hicieron su debut nacional. Jimi Hendrix realizó una interpretación de guitarra eléctrica de The Star Spangled Banner que se convirtió en legendario.

El Servicio Postal de los Estados Unidos (USPS), emitió una estampilla conmemorativa para recordar el 50 Aniversario de Woodstock. 🐣



Joan Baez



Carlos Santana



Jimi Hendrix



Janis Joplin

El arte de la estampilla, diseñada por el Director de Arte del Servicio Postal de los Estados Unidos Antonio Alcalá, presenta la imagen de la paloma del póster promocional del artista Arnold Skolnick en 1969 para el festival junto con algunas de las palabras del cartel: "3 días de paz y música". En el sello artístico las palabras se apilan en el fondo en colores brillantes junto con el año 1969, EE. UU. y Forever (el valor de la estampilla). La paloma blanca se encuentra en primer plano.



Redacción: Ricardo Flores

Fuente Informativa:
Tarjeta informativa del Servicio Postal de los Estados Unidos.
Página Web

Premian y clausuran en la Liga Burócrata

La temporada 45 de la Liga de Béisbol Burócrata Federal culminó el pasado sábado con la entrega de premios y clausura. Se reconoció a los mejores equipos, tanto del grupo "A" como del "B", así como los campeones individuales. Cobaes, en el grupo "B", se llevó todo al ser el monarca del rol regular y de play off. En el sector "A", Correos de México de Mazatlán fue campeón del rol y campeón de campeones. El mejor de play off del "A" fue la UAS. Martín Navarro, presidente de la Liga, y Víctor Manuel Alduenda premiaron, al igual que la Maestra Arcelia Prado, Secretaria General del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud en Sinaloa, Sección 44.



MEJOR LANZADOR. Vicente López de Correos Ganó 10 y perdió uno.

Fuente: debate.com.mx | MAZATLÁN, LUNES 22.7.19



CAMPEÓN DE CAMPEONES. Correos de México, al ser premiado.



LA DEL RECUERDO. Los equipos y jugadores más destacados del grupo "A" y "B" con sus reconocimientos.



INVITADA. La Maestra Arcelí Prado estuvo en la premiación.

PASEOS DE VERANO 2019

Como ya es una tradición del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", la Secretaría de Desarrollo de los Jóvenes y Mujeres a cargo de Omar Alejandro Becerril Flores, se dio a la tarea de llevar a cabo la organización e itinerario de los Paseos de Verano 2019, con la finalidad de promover la unión y armonía entre los hijos de los trabajadores postales y sus familias, además de pasar un tiempo de diversión.

La Organización Sindical Nacional cubrió el 35% del costo total de la entrada y el transporte al Centro de Diversión, en beneficio de la economía de sus agremiados.

Este año se tuvo un total de asistencia de 319 personas entre trabajadores y sus familias a los diferentes paseos.

Es importante mencionar, que la asistencia en esta ocasión rebasó en un 100% a los años anteriores, lo que motiva a nuestra organización a seguir instituyendo este tipo de programas que contribuyen a una sana convivencia entre los compañeros trabajadores de los diferentes centros de trabajo y un acercamiento con sus hijos, en estas vacaciones de verano.

Esperamos contar con su asistencia el próximo 2020. 🎪

Redacción: M. Hernández

Centro de Diversión	Fecha	Asistencia
Rancho Mágico	19 de julio	37
Parque Acuático "El Téphe"	26 de julio	123
Six Flags México	2 de agosto	50
Six Flags Oaxtepec	9 de agosto	109



EL SINDICATO DE CORREOS COMPROMETIDO CON EL DERECHO A LA INFORMACIÓN PÚBLICA; UN DERECHO FUNDAMENTAL PARA LOS MEXICANOS

Colaboración: Salvador Navarro Rodríguez

Todos sabemos que el tema de la transparencia se ha vuelto muy importante en nuestro país en los últimos años. Aunque no es nada nuevo, para los sindicatos si lo fue, apenas a partir de mayo del 2015 los sindicatos se transformaron en sujetos obligados trabajando en combinación con el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales, o INAI como se le conoce más comúnmente, recibiendo solicitudes de información y respondiéndolas en tiempo y forma, siendo solamente las referentes a recursos públicos, las únicas solicitudes en donde el sujeto obligado tiene que brindar la información, ya que según el marco legal de las organizaciones sindicales la información que no se genere de recursos públicos, no se podrá entregar al solicitante, y esto se le hará saber a través de la respuesta enviada.



La incursión para el Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", como en todo, no fue fácil; crear el Comité de Transparencia, formar la Unidad de Transparencia quien se encarga de recabar y clasificar información, responder, conocer y aprender el funcionamiento de las plataformas (que continuamente tienen mejoras y actualizaciones), tener en conocimiento

fechas límite de respuesta, conocer cada artículo y fracción al cual está sujeto, etc., sin embargo esta organización sindical se ha dado a la tarea de mantenerse actualizada con las continuas asesorías y talleres que lleva a cabo el INAI en sus instalaciones, revisando y actualizando el material de apoyo que el mismo instituto entrega al sindicato, y capacitando de forma continua a la



Unidad de Transparencia para su buen funcionamiento.

Durante estos 4 años y medio se ha dado respuesta en su totalidad a la gran mayoría de solicitudes de información, cumpliendo con la responsabilidad que se tiene con la transparencia, y obteniendo cada vez más experiencia para estar actualizados en cuanto a la información con que se cuenta.

Cabe destacar, que una de las herramientas primordiales que creó esta organización sindical para cumplir con sus obligaciones de transparencia es su página web (sntsepomex.org), a través de ella se ha dado respuesta a diversas solicitudes, facilitándole al solicitante tener conocimiento de la información.

El estar al pendiente de la transparencia

es una labor ardua, que necesita ser diaria y constante, y que el sindicato nacional lleva a cabo adecuadamente, logrando un nivel cada vez más alto.

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México" reitera su compromiso con la transparencia, ya que es fundamental para que sus agremiados y sociedad en general puedan tener acceso a información confiable y veraz. 😊



Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales



EL CHOCOLATE OTRO ALIMENTO NACIONAL

Redacción: Ricardo Flores

Por excelencia, el maíz es el alimento nacional, un símbolo que difícilmente puede ser superado, junto con sus derivados como la tortilla. No es exagerado afirmar que no hay mexicano que no coma tortilla. Sin embargo, tenemos los mexicanos otro alimento que compite muy de cerca con el maíz su derecho de símbolo de mexicanidad. Hablamos del chocolate, producto cien por ciento nacional, que incluso ha sido prácticamente secuestrado por empresas chocolateras trasnacionales, principalmente europeas, que lo ofrecen como si fuera de origen francés, alemán, suizo, pero el chocolate es mexicano y con muchos valores benéficos para la salud de las personas.

El chocolate, elaborado con las semillas del fruto del cacao, fue objeto de devoción desde tiempos prehispánicos. Tanto mayas, olmecas y mexicas lo consumieron como una bebida estimulante que los proveía de energía, pues el cacao contiene grasa vegetal, cafeína y teobramina, que es un alcaloide estimulante del sistema nervioso. Por estas características



“ las semillas de cacao eran tan apreciadas por los aztecas que eran usadas como moneda corriente para el comercio de la época. Y su cultivo sólo estaba autorizado por los gobernantes del momento ”

el cacao fue considerado como la Planta de los Dioses en las culturas mesoamericanas y se le daban valores religiosos y hasta económicos, pues llegó a intercambiarse como moneda.

Sin embargo, el chocolate prehispánico no se parecía al que conocemos hoy. Según especialistas, con base en evidencias arqueológicas, señalan que las culturas prehispánicas mezclaban el cacao con agua, miel, flores, chile y maíz y lo llamaban xocoatl. Fue con la llegada de los españoles cuando los granos de cacao se comenzaron a mezclar con azúcar, leche y otros ingredientes importados como canela y anís. Fue así como poco a poco la Nueva España se convirtió en la proveedora de cacao americano para producir chocolate, que fue una novedad que conquistó los aristocráticos paladares de las cortes europeas cuando entró por España durante el siglo XIV, volviéndose un artículo de lujo. Durante la Revolución Industrial y con procesos más sofisticados para su elaboración, el chocolate adquirió las características como hoy lo conocemos.

Actualmente existen infinidad de presentaciones de chocolate en el

mercado, desde dulce, amargo, blanco, cremoso, en barra, en polvo, en helado y hasta de licor, pero todas ellas son una delicia para chicos y grandes. Sobre sus propiedades a favor de la salud de las personas se han realizado muchas investigaciones que han arrojado resultados sorprendentes. Veamos algunos de ellos.

Tiene poder antienvjecimiento, pues los componentes bioactivos del cacao actúan como factor protector contra los efectos negativos de la radiación ultravioleta. El cacao además es buen aliado para mejorar la textura, la densidad y el grosor de la piel y prevenir la aparición temprana de arrugas.

Mejora la funciones cognitiva y cerebral y la fluidez verbal en personas mayores con algún tipo de discapacidad intelectual. El chocolate además contiene cafeína y trombina que nos ayuda a mantenernos en estado de alerta.

“ A la conclusión que han llegado los científicos es que el chocolate posee una sustancia llamada feniletilamina, que es la misma que produce nuestro cerebro cuando nos enamoramos o cuando nos sentimos bien emocionalmente. Es considerado como bebida afrodisíaca ”

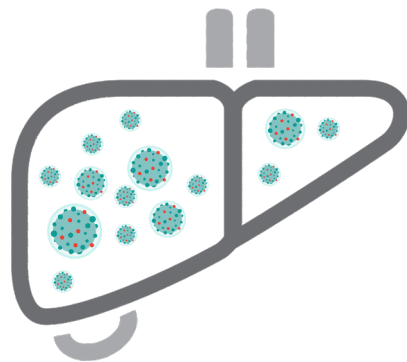


Los investigadores también han encontrado que el chocolate mejora el flujo sanguíneo y disminuye la presión arterial. Asimismo aumenta el colesterol "bueno" en el organismo humano y disminuye el "malo".

Por todo esto, el chocolate es, aparte de delicioso, un producto lleno de historia y de beneficios a la salud y no hay que regatearle en lo absoluto su gran valor como símbolo de alimento eminentemente mexicano y nacionalista. Este mes patrio es el momento propicio para recordarlo. 🇲🇽

Fuente Informativa: Gaceta de la Universidad Nacional Autónoma de México.

MÉXICO A LA VANGUARDIA EN TRATAMIENTO DE HEPATITIS C EN AMÉRICA LATINA



Los medicamentos actuales son muy eficaces, creo que tenemos una gran oportunidad en México de poder erradicar la Hepatitis C, se espera que para el año 2030, en el mundo se erradique la Hepatitis C, y de acuerdo a la perspectiva que tiene el Sistema de Salud de nuestro país, integrado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y la Secretaría de Salud (SS), esperamos que para el año 2025 podamos erradicar la enfermedad en México.

El Doctor José Luis Cortes Esparza, gastroenterólogo y responsable de la Clínica de Hepatitis C desde hace más de 20 años en el Hospital General Regional (HGR) número 72 del IMSS, en entrevista exclusiva para los lectores de Buzón Abierto, al darnos a conocer el avance de la medicina en la erradicación de esta enfermedad, que se propaga a través del contacto con la sangre de alguien que tiene el virus de la Hepatitis C (VHC), nos participó cómo se ha logrado avanzar en el exterminio de la misma.

Dentro del IMSS tenemos una estadística de alrededor de 1,500 pacientes con Hepatitis C, con un porcentaje de curación del 96 por ciento que han sido sanados, en el último año.

Hace 20 años teníamos unos tratamientos



Dr. José Luis Cortes Esparza

no tan eficaces como los que tenemos ahora, y aproximadamente desde hace dos años y medio tenemos unos muy efectivos y con menos efectos secundarios.

¿Doctor me puede hablar sobre los medicamentos que se usaban hace 20 años y de los actuales en cuánto a su efectividad, en el paciente?

Los medicamentos para el tratamiento eran el Interferón Pegilado con Ribavirina, utilizados hace 20 años para erradicar el virus de la Hepatitis C, tardaban alrededor de 24 a 48 semanas con una eficacia del 60 y 70 por ciento de curación.

De los medicamentos que actualmente tenemos, sumamente eficaces, son Ledipasvir con Sofosbuvir y Sofosbuvir, se aplican entre 8 y 12 semanas. Tienen una eficacia de curación alrededor del 97 al 100 por ciento. Y casi no tienen, efectos secundarios.

Además, tenemos otro medicamento que se utiliza para pacientes con insuficiencia renal que se llama Glecaprevir con Pibrentasvir y se le aplica prácticamente a todo aquel paciente que llega, independientemente del grado de avance de la enfermedad, porque la Hepatitis C produce cirrosis y cáncer de hígado.

Antes a los pacientes que tenían cirrosis no se les alcanzaba a dar el tratamiento por los efectos secundarios de los mismos medicamentos, y actualmente tienen acceso prácticamente todos los pacientes que llegan a solicitar el tratamiento, con mejores resultados y sin efectos secundarios.

¿Doctor, qué grado de alivio o sanación tienen los pacientes con este tipo de medicamentos?

Hay curación de la Hepatitis C, dependiendo el grado de avance del daño que hay en el hígado, el paciente puede tener una Hepatitis aguda o una hepatitis crónica, puede tener cirrosis o puede tener cáncer de hígado, eso es la evolución; lo que nosotros hacemos con el tratamiento es eliminar la hepatitis. Puede mejorar el grado de cirrosis que tiene un paciente después del tratamiento, pero no se elimina la cirrosis, y obviamente después de que existe curación para la Hepatitis C, de todas maneras al paciente se le tiene que estar vigilando, porque de todas maneras persiste el riesgo de que pudiera desarrollar un cáncer de hígado.

¿A personas de qué edades se les aplica este tipo de medicamento?

Actualmente dentro del IMSS se les ha estado aplicando a personas adultas, pero ya se está viendo el esquema de tratamientos también para niños. En nuestra Clínica del HGR 72, no tratamos niños, pero en general se están viendo para algunos casos de niños con hepatitis C, y bien estudiada la eficacia del tratamiento, se están utilizando ya. Nosotros, en adultos, a partir de los 16 años hasta los 80 y 90 años los podemos ver.

¿Cuáles son los factores por los que las personas adquieren el virus de Hepatitis C?

Factores que generen la presencia de Hepatitis C, son los pacientes que tienen exposición a sangre, por ejemplo, es decir que han sido objeto de transfusiones, por alguna causa; el tatuaje, el contacto sexual de hombres con hombres, es un factor de riesgo; pacientes que están infectados con HIV (Virus de Inmunodeficiencia Humana), es otro factor de riesgo que considera el 10 por ciento de los pacientes que tienen HIV también están infectados con Hepatitis C; otros grupos de riesgo son los pacientes con insuficiencia renal que se someten a hemodiálisis.

¿Doctor, de estas causas cuál es la que tiene un margen mayor de infección el virus de la Hepatitis C?

El mayor porcentaje en México de los pacientes que presentan Hepatitis C, es la transfusión de sangre, pero la transfusión de sangre va disminuyendo poco a poco en la posibilidad de contagio; quizá los pacientes que estamos viendo son aquellos que se transfundieron sangre antes de 1994, 1997, cuando realmente

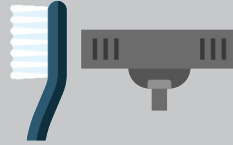
¿Cómo se propaga?



Agujas, jeringas o lancetas usadas.



Sexo.



Compartir artículos de cuidado personal.



Nacido de una madre con Hepatitis C.



Percances médicos como heridas por agujas o instrumentos no esteriles.

¿Cuáles son los síntomas?



Sin síntomas.



Dolor de estómago.



Vómitos.



Ojos o piel amarillos.

se empezó a conocer la Hepatitis C. A partir de ahí se hizo un escrutinio de la sangre para poder detectar el virus. Todas las personas que fueron transfundidas en esas fechas pueden tener la enfermedad, porque no se hacía prueba de la sangre. No se conocía el virus.

¿Doctor, usted como responsable de la Clínica de Hepatitis C del Hospital General Regional 72, de qué manera lleva este importante programa de salud en pacientes con Hepatitis C?

Nuestra Clínica de Hepatitis funciona como centro referente a este hospital, es decir, detectan a los pacientes, los estudian y nos los mandan para que nosotros los podamos tratar. Hasta ahora nos hacemos cargo de pacientes de casi todo el Estado de México.

Aquí en la Clínica desde hace siete meses incorporamos los medicamentos Ledipasvir con Sofosbuvir y Sofosbuvir para el tratamiento de 12 pacientes con Hepatitis C, "de los cuales tres ya se han curado con el procedimiento que tiene

una eficacia de curación alrededor del 97 al 100 por ciento; esperemos que la parte restante de los pacientes se curen, también. Asimismo, 20 pacientes están en el proceso de estudios clínicos, de laboratorio y médicos para acceder a la medicación que se aplica entre 8 y 12 semanas".

¿Doctor, como se puede prevenir el virus de la Hepatitis C?

No existe una o antídoto, pero podemos prevenir la infección no compartiendo agujas ni otros materiales de drogas; si se va a tocar la sangre de otra persona o heridas abiertas, usar guantes; usar condón para tener relaciones sexuales; no compartir artículos personales como cepillos de dientes, máquinas de rasurar o cortaúñas; no tatuarse, y en caso de hacerlo asegurarse que el tatuador use herramientas estériles y tinta nueva. 🧐

Fuente Informativa: Entrevista del Periodista Ricardo Flores.

EN EL NIDO DE LAS ÁGUILAS?



Redacción: Ricardo Flores

Quienes hemos tenido la fortuna de estar en alguna ocasión en las instalaciones del Heroico Colegio Militar, en el Campo Militar No. 1-C, Tlalpan, Ciudad de México, presenciando una ceremonia castrense o deportiva, al sentir la grandeza de la Institución donde egresan los altos mandos militares al servicio del país, y observar la marcialidad, orden y disciplina de los cadetes, la piel se "enchina" y la admiración crece al ver a las mujeres y hombres prepararse en un plantel educativo modelo con el fin de incrementar su capacidad profesional.

El colosal conjunto arquitectónico que se levanta en 386 hectáreas donde cientos de "Aguiluchos" estudian, se adiestran militarmente, viven y pernoctan, impacta al extraño visitante que osa adentrarse al "Nido de las Águilas".

Esta monumental obra, inaugurada el 13 de septiembre de 1976, hace 43 años, por el entonces Presidente Luis Echeverría Álvarez, fue creación de los arquitectos Agustín Hernández Navarro y Manuel González Rul, quienes en entrevista con los medios informativos de ese entonces describieron así su trabajo arquitectónico:

El Proyecto del Heroico Colegio Militar en su conjunto tiene una reminiscencia en los centros ceremoniales prehispánicos donde se conjugan los espacios abiertos y los construidos formando plazas, y donde las montañas que los circundan son un remate de los edificios y forman una muralla natural que enmarca las instalaciones del plantel: El carácter castrense del conjunto es apoyado por la topografía del área.

A 43 años de su inauguración, el Colegio Militar, localizado cerca de los poblados de San Pedro Mártir, San Andrés Totoltepec y Santiago Tepalcatitlán, ofrece a los "Aguiluchos" aprender a volar alto, planeando con gran seguridad de un edificio a otro donde se hayan las instalaciones adecuadas para el aprendizaje y la maestría de la equitación, el manejo de las armas, la docencia, el teatro, la natación, las artes marciales, las artes castrenses; al igual, la física, la química, la biología, los idiomas, en fin todas aquellas actividades que deben de aprender para graduarse como auténticos militares al servicio de México.

Quienes tienen la oportunidad de plantarse en el corazón del Colegio Militar, la plaza de honor, que según afirman los conocedores su superficie es mayor que la plancha de la Plaza de la Constitución (zócalo) de la capital del país, sentirán una sensación de pequeñez ante la magnitud de la edificante mole de concreto de seis pisos destinados a

la dirección y gobierno del plantel, que se alza imponente ante los ojos del extraño visitante.

Del nido de las actuales y futuras generaciones de "Aguiluchos" seguirán fortaleciéndose para convertirse en auténticas Águilas Reales. Aves que por sus características las definen inteligentes y fuertes. Además, son reflejo de identidad y unidad de los mexicanos.

Felicidades "Aguiluchos" por su Colegio Militar y que siga cumpliendo más años en la formación de cadetes de excelencia. 🇲🇽

Fuente Informativa: Hemeroteca Nacional. Consulta de periódicos de la época: Excélsior y El Universal.



EN SEPTIEMBRE MÉXICO CAMBIA DE PIEL



Escudo

Simboliza la fundación de la gran Tenochtitlan y el final del viaje de los mexicas al encontrar un águila parada en un nopal devorando una serpiente.

Colores

Verde: Esperanza
Blanco: Unidad
Rojo : La sangre
derramada por los
héroes patrios.

Mito

A pesar de que la historia contada de los Niños Héroes, Juan Escutia **NO** tomó la bandera que ondeaba en el castillo de Chapultepec para envolverse en ella y arrojarse al suelo, la bandera fue tomada por tropas norteamericanas para años más tarde devolverla.

Megabandera

A pesar de que todos los estados cuentan con una mega bandera, de acuerdo al libro de Records Guinness, la más grande del mundo se encuentra en Piedras Negras Coahuila, mide 120 metros de altura y pesa 300 kilogramos.

En el mes de septiembre México cambia de piel y se cubre con la bandera nacional. En este periodo del año se colocan banderas en las casas, en las entradas de los edificios de las instituciones públicas, así como en los automóviles y camiones del transporte público, en bicicletas y no se diga durante la ceremonia del Grito de Independencia en el Zócalo capitalino y en las plazas públicas del interior de la república donde el verde el blanco y el rojo forman el policroma nacional por excelencia.

Sin embargo, hay qué pensar en quiénes se encargan de elaborar los miles y miles de lábaros de todos los tamaños que forman la piel de México durante este mes patrio. En este sentido, ¿sabía usted, que existe en el centro de la Ciudad de México uno de los locales más antiguos del país dedicado a la elaboración de banderas nacionales?

Pues sí. Efectivamente. Se llama La Principal un establecimiento fundado en 1907 por el señor Francisco Domínguez Maderos, cuyo inicio estuvo marcado por la manufactura de uniformes militares de gala de la época y posteriormente amplió su ramo hacia la confección de banderas. Es un negocio eminentemente familiar y ya han pasado cuatro generaciones dedicadas a esa labor. Primero La Principal ocupó un local en la calle de Filomeno Mata, en el centro histórico capitalino; después se mudó a la calle de Tacuba, donde permaneció más de cien años y actualmente, desde hace diez años, se ubica en la calle de Dolores en la alcaldía de Cuauhtémoc.

Los uniformes que confeccionaban eran de gala y los llegaron a portar personalidades históricas, como Francisco Villa y Venustiano Carranza. Las banderas que fabrican son producto de un detallado proceso artesanal, pintadas al óleo, bordadas en hilo de seda, hilo dorado y canutillo de oro. No escatiman en la calidad de sus productos y por esta misma razón, han ganado un importante prestigio internacional, e inclusive fabrican banderas para otros países, como Suiza y Reino Unido. El mercado nacional, a pesar de que la producción ha bajado en los últimos años, está constituido por empresas privadas, áreas gubernamentales y escuelas.

Asimismo este histórico taller familiar mexicano no sólo se dirige hoy en día a elaborar banderas, sino también las astas para sostenerlas. El encargado de "La Principal" cuenta que uno de sus mayores retos fue fabricar una bandera monumental de 300 kilos de peso. Este trabajo le representó extenuantes jornadas de trabajo a él y sus trabajadores, pues las dimensiones para un lábaro de ese peso son muy grandes.

Así que, cuando requieran una bandera nacional no olviden acudir a este taller que se ha sabido acoplar a los cambios de nuestra historia, pero sin perder su espíritu nacionalista y a través del verde, blanco y rojo de sus banderas que cada septiembre se suman a la alegría de las fiestas patrias. 🇲🇽

Fuente Informativa: Revista Kilómetro Cero.
Redacción: Vicente Ramos

buzón ABIERTO

Está de regreso

ESTA ORGANIZACIÓN SINDICAL NACIONAL SE COMPLACE EN INFORMARTE QUE EN ATENCIÓN A TU SOLICITUD, LA REVISTA “BUZÓN ABIERTO” REGRESA A SU FORMATO IMPRESO, SIN QUE CON ESTO DESAPAREZCA SU FORMATO DIGITAL, AL CUAL PUEDES TENER ACCESO A TRAVÉS DE NUESTRA PÁGINA WEB (<http://sntsepomex.org/web/SECRETARIAS/prensa.html>) O EN SU CASO AL ESCANEAR EL CÓDIGO “QR” CON TU DISPOSITIVO MÓVIL.

POR LO QUE A PARTIR DE ESTA EDICIÓN, LA TENDRÁS NUEVAMENTE EN TUS MANOS.

