

# COMUNICÁNDONOS **¡Siempre Alerta!**

## **COMPROMISO CUMPLIDO; ENTREGA LA SSP-DF 80 MIL UNIFORMES Y 10 AMBULANCIAS**



EL JEFE DE GOBIERNO DEL D.F. Y EL SECRETARIO DE SEGURIDAD PÚBLICA COMPARTIERON CON LOS POLICIAS EN SU DÍA.

## DIRECTORIO PBI

**Primer Superintendente**  
**Juan Jaime Alvarado Sánchez**  
*Director General*  
jalvarado@polbancaria.com

**Segundo Superintendente**  
**J. Pedro Vizuet Bocanegra**  
*Director Operativo*  
jvizuet@polbancaria.com

**Jorge S. Esquinca Montaña**  
*Director Administrativo*  
jesquinca@polbancaria.com

**Ing. Marco Antonio Robledo Luna**  
*Director de Inspección General*

**Héctor Manuel Mora Ortiz**  
*Coordinador de Edición*  
hmora@polbancaria.com

**DCV Leticia Nancy Padrón Pérez**  
*Diseño Gráfico e Ilustración*

**Policía Bancaria e Industrial  
del Distrito Federal**

Poniente 128#177, Col. Nueva Vallejo,  
Del. Gustavo A. Madero, C.P. 07750,  
Tel. 55877966

## CONTENIDO

<i>Presentarán iniciativas de ley para mejorar actuación y nivel de vida de la Policía .....</i>	<b>3</b>
<i>Compromiso cumplido; entrega la SSP-DF 80 mil uniformes y 10 ambulancias .....</i>	<b>4</b>
<i>Reciben elementos P.B.I. certificados de primaria y secundaria .....</i>	<b>5</b>
<i>Inicia GDF campaña de apoyo al programa de donación de órganos.....</i>	<b>6</b>
<i>Urgente cambiar la imagen de la policía, asegura el Secretario de Seguridad Pública .....</i>	<b>7</b>
<i>Entrega INFODF Reconocimientos las mejores prácticas de Transparencia En 2008.....</i>	<b>8</b>
<i>Suman otra victoria los Bravos de la P.B.I. al vencer al representativo del metro .....</i>	<b>9</b>
<i>Para leer de boleto en el metro .....</i>	<b>10</b>
<i>Página Médica .....</i>	<b>11</b>

## Editorial



### ¿Servir por Servir?

**T**odas las acciones realizadas por la H. Corporación van encaminadas de manera general a servir, simple no?, pues no es así, para poder llegar a este plano fue necesario fijar con claridad su objetivo, la clase de servicios que otorgaría o distribuiría, pero sobre todo que era lo que se pretendía lograr, la tarea pudiera parecer fácil e inclusive podría compararse con nuestra vida cotidiana, como si solo se tratara de oprimir un apagador, para obtener luz, abrir una llave, para obtener agua o levantar un auricular para realizar llamadas, al fin y al cabo son servicios ¿de eso se trata no?, enteramente de la satisfacción de necesidades, pues bien, vayamos mas allá...

Cuando se trata de servir por servir, hacer por hacer, se es completamente inútil para cualquier trabajo, debido a la falta de atención, la indiferencia, el trabajo mal hecho y a la malsana sospecha constante de que su patrón lo oprime o trata de oprimirlo, sin poder mandar, no tolera que se le mande, encontrándose siempre descontento e incapaz de hacerse cargo de una cosa y realizarla.

La pregunta sería quien esta dispuesto a mejorar y superarse de manera gradual, pero no solo con la enseñanza de libros, ni la instrucción de esto o aquello, sino con el fortalecimiento del carácter para actuar con diligencia y cumplir con un deber, el proceso sería evolutivo, mejoraría usted y su conciencia, no su cuerpo, sus tarjetas de crédito, sus coches u otra maquinaria que le acompaña y le rodea.

Nuestra razón de ser es el servir a otros, donde haya un error enmendarlo, donde haya un esfuerzo que todos esquivan, aceptarlo, trabajar siempre sin descanso en lucha constante contra la indiferencia, la ingratitud de aquellos que critican y se entregan al descanso.

Recuerde que: "La grandeza de un hombre, no se mide por lo que en su ambición sabe ganar, la grandeza de un hombre se mide, por lo que con humildad, sabe dar. Y esa grandeza se vuelve una virtud si ese hombre, a sus semejantes sabe servir".

*Servir es repartir alegría, es infundir fe, estima, admiración, respeto, gratitud, sinceridad, honestidad, libertad, optimismo, confianza y esperanza*

*Servir es...en verdad  
dar mas de lo que recibimos en la vida y de la vida...*

*El servir no es faena de seres inferiores  
Dios que da el fruto y la luz... sirve  
Pregúntate cada día ¿Serviste hoy? ¿A quién?*

**Raymundo Guevara Moreno**  
**Subdirección de Recursos Materiales  
y Servicios Generales**

Envía tus colaboraciones, artículos, datos de interés general, pasatiempos anécdotas y todo lo que quieras publicar.

hmora@polbancaria.com

Consejo Editorial  
Edificio Corporativo tercer piso

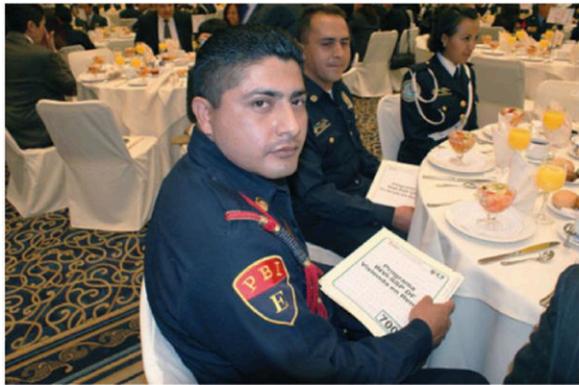
<http://www.policia Bancaria.gob.mx/>

Al fin de mejorar la actuación de la policía, así como la relación con el gobierno y la sociedad, el mandatario capitalino, anunció la presentación de dos iniciativas de ley para crear el sistema de seguridad social y la defensoría jurídica de los elementos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) y la Policía Judicial del Distrito Federal (PJDF).

Al celebrar el Día del Policía con más de tres mil elementos de ambas dependencias, el mandatario capitalino precisó que antes de iniciar el próximo periodo ordinario de sesiones de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal –en marzo–, enviará estas propuestas de ley, en tanto que a lo largo de 2009 se construirá el Hospital de las Policías del Distrito Federal.

Luego de entregar simbólicamente 700 departamentos a igual número de policías de la SSP y la P.G.J. D.F., destacó que se trata de reconocer a los guardianes del orden y la seguridad ciudadana sus derechos a la salud, vivienda, educación y respaldo jurídico, a cambio del trabajo que realizan, durante el cual con frecuencia arriesgan la vida.

“Si no somos capaces de garantizar la salud, educación y carrera a los policías, ¿entonces por qué les exigimos ser competentes, eficientes, dispuestos a no vacacionar, sin horarios y con capacitación para lidiar con la delincuencia cada vez más peligrosa?, preguntó.



Consideró necesario acabar con ese doble discurso y junto con indicadores de eficiencia, proporcionarles reconocimientos, asensos, seguridad social y defensoría, por lo cual, además de la institucionalización de la carrera policial, presentará las iniciativas de Ley de Seguridad Social para las Policías del Distrito Federal y de Ley para su Defensa Legal.

En esta ceremonia –durante la cual se entregaron también reconocimientos a familiares del comandante Víctor Hugo Moneda Rangel y del uniformado Eduardo Rojas González–, el titular del ejecutivo local agradeció a los policías, en nombre de la Ciudad de México, pues sin ellos, dijo, no sería posible la vida en la capital.

Así lo muestra –agregó– el que durante 2008 fueron detenidos, procesados y sentenciados 24 mil delincuentes por robo a mano armada, intento de homicidio, intento de secuestro, asalto a transportes, amenazas y afectaciones o lesiones graves, lo cual equivale a haberle procurado protección o ayuda a cuando menos igual número de personas.

## PRESENTARÁN INICIATIVAS DE LEY PARA MEJORAR ACTUACIÓN Y NIVEL DE VIDA DE LA POLICÍA



Agregó que, debido a esto, la cantidad de procesados, consignados y sentenciados se duplicó en la actualidad respecto a la cifra existente hace cuatro años, lo cual implica que el trabajo de las policías Preventiva, Auxiliar, Judicial, Bancaria e Industrial, entre otras fue más eficiente y efectiva.

Admitió insuficiencias, muchas de ellas no atribuibles a las policías y elogió el desempeño de éstas en muchas otras actividades, como las deportivas y las viales.

“Este tipo de resultados son los que hoy nos llevan a decirles: muchas gracias a todos –los de tránsito, a los de agrupamientos, a los de sectores, a las Unidades de Protección Ciudadana, a la Unidad de Protección Escolar, a los de transportes y a quienes cuidan instituciones e instalaciones estratégicas, por todo lo que hacen por la Ciudad”.

Por su parte, el titular de la SSP, reafirmó que de unos meses a la fecha esta dependencia y la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal están en un proceso de transformación, tal como lo ordenó el Jefe de Gobierno, para lo cual se busca procurarles vivienda, más uniformes, nueva tecnología, capacitación y profesionalización a las y los policías.

“En estos tiempos de lucha frontal contra la delincuencia es de vital importancia reconocer a los elementos que con valor asumen su papel para preservar la tranquilidad de quienes vivimos en la Ciudad de México”, expresó, con lo



cual dio paso al primer reconocimiento entregado por este organismo ciudadano a dos destacados policías, en este caso a sus deudos: Víctor Hugo Moneda Rangel y Eduardo Rojas González.

Jacqueline Martínez Ramírez y Diego Barrera Cristóbal, respectivamente de la UPC 30 y 35, entregaron, a nombre de sus compañeros policías, una réplica del sable del General José María Morelos y Pavón como reconocimiento al Jefe de Gobierno por su apoyo para la adjudicación de vivienda a los policías del Distrito Federal.

## COMPROMISO CUMPLIDO; ENTREGA LA SSP-DF 80 MIL UNIFORMES Y 10 AMBULANCIAS

Con la entrega de un total de 80 mil uniformes para personal operativo de las distintas corporaciones y la adquisición de diez ambulancias que operará el Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas, el Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal dió cumplimiento a uno de sus primeros compromisos adquiridos desde que asumió la titularidad de esta dependencia.

Para cumplir esta meta la Secretaria de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF), erogó ciento nueve millones quinientos mil pesos para la adquisición del vestuario de distintas áreas, así como 9 millones 900 mil pesos para la compra de las 10 ambulancias nuevas.



Durante la entrega, el titular de la SSP-DF se comprometió a que a partir de este año serán entregados dos uniformes cada seis meses para todo el personal operativo. Así mismo enfatizó la importancia y el orgullo con el que se debe portar la indumentaria de policía, teniendo claro que la obligación para con los ciudadanos es lo primordial, "Hay que recordar que los que trabajamos en la policía estamos para servir a la ciudadanía, proteger la vida de los ciudadanos y preservar sus bienes".

Los 80 mil uniformes entregados fueron elaborados con materiales de última generación y cada juego está conformado por un pantalón, una camisola, calzado y tocado, así como algunos enseres que varían de acuerdo a la especialidad de la policía existente.

Las dependencias que recibieron uniformes fueron las Unidades de Protección Ciudadana; la Policía Preventiva; la Policía Bancaria e Industrial; la Policía Auxiliar; el Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas; la Dirección Ejecutiva de Prevención del Delito; la Policía Sectorial y el personal de la Subsecretaría de Control de Tránsito entre otras.

Las diez ambulancias, marca Peugeot modelo 2009, están equipadas con tecnología de punta y cuentan con todo el material necesario para atender emergencias de primer orden, como un equipo para cirugías menores y partos, un kit de extracción en accidentes vehiculares con inmovilizadores de cráneo y tórax, además de un paquete de férulas radio lúcidas.



Mandos de la P.B.I. acompañaron al personal de esta corporación durante la entrega de uniformes.

Durante el evento, el Secretario conoció las unidades entregadas al ERUM, y dijo que continuará equipándose a la Policía Capitalina.

## RECIBEN ELEMENTOS P.B.I. CERTIFICADOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA



En el auditorio "Coronel Arturo Godínez Reyes" del edificio corporativo, fueron entregados 58 certificados de Primaria y 33 de Secundaria a elementos de la Policía Bancaria e Industrial. El Centro de Reclutamiento y Capacitación ha logrado que 85 efectivos concluyan sus estudios de Primaria y 389 lo hagan en el nivel Secundaria, en el marco del Programa de Nivelación Académica. Durante la entrega se contó con la presencia, como invitado especial, del ex Director General de la P.B.I., Coronel (ret) Gonzalo González Herrera, quien al hacer uso de la apalabra exhortó a los elementos de esta corporación a continuar con su preparación para seguir siendo la Policía líder en la prestación de servicios especializados de seguridad y vigilancia.



## INICIA GDF CAMPAÑA DE APOYO AL PROGRAMA DE *DONACIÓN DE ÓRGANOS*



**E**l Gobierno del Distrito Federal, a través de la Secretaría de Salud, puso en marcha hoy la campaña en apoyo al programa de Donación de Órganos, Tejidos y Células que tiene como objetivo promover una cultura en favor de la procuración de órganos, a fin de combatir las insuficientes cifras de donadores existentes respecto a las necesidades reales de trasplantes en la Ciudad de México y en el país.

Al iniciar la campaña en el hospital Dr. Enrique Cabrera, el secretario de Salud del Distrito Federal refirió que México va atrasado en el tema de donación de órganos, por lo que invitó a los ciudadanos a multiplicar el esfuerzo del gobierno capitalino para engrosar las filas de candidatos a donadores y así contribuir a mejorar la calidad de vida de enfermos, principalmente de padecimientos crónico degenerativos.

“Hagamos este trabajo con nuestras familias, en nuestros núcleos. Les pedimos que cada uno se vuelva multiplicador del mensaje de la necesidad de contribuir para que cualquiera de nosotros pueda ser donante”, exhortó.

Subrayó que la dependencia a su cargo cuenta con personal capacitado para trabajar en el acondicionamiento que permita la procuración de órganos.

En ese sentido, agregó que en coordinación con instituciones nacionales de salud, así como con organizaciones de la sociedad civil, las unidades de la red de servicios médicos públicos de la Secretaría local contarán próximamente con las condiciones idóneas para realizar los trasplantes por sí mismas.

Recalcó que con el objetivo de brindar confianza a los capitalinos, el programa de Donación de Órganos, Tejidos y Células cuenta con el aval de organizaciones no gubernamentales que validarán los procesos del mismo, pues “en la medida en que la sociedad confíe, esto irá creciendo en beneficio de todos”.

El Secretario de Salud destacó que la campaña se extiende a todas las unidades hospitalarias de la dependencia que encabeza, en las cuales los interesados podrán registrarse en una base de datos para que se les proporcione una credencial de donador.

La Secretaría de Salud del Distrito Federal trabaja también con la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Politécnico Nacional para que sus estudiantes de medicina y enfermería principalmente, así como los trabajadores de las distintas dependencias del Gobierno del Distrito Federal formen parte del registro de donadores en beneficio no sólo de la ciudad, sino de la República Mexicana, donde más de 10 mil personas esperan recibir un trasplante.

De acuerdo a datos del CENATRA, el número de pacientes del Distrito Federal activos en el Registro Nacional de Trasplantes representa el 33.1 por ciento en todo el país, con tres mil 778 pacientes. Los órganos o tejidos más solicitados son córneas, riñones, hígado y corazón principalmente.

Es de destacar que el Gobierno del Distrito Federal creó el Centro de Trasplante de la Ciudad de México para dar seguimiento a la Ley de Trasplantes del Distrito Federal que coloca a la ciudad en la posibilidad de convertirse en una de las principales entidades proveedoras de órganos y tejidos en el país.

El gobierno capitalino exhorta a la ciudadanía a inscribirse al programa de Donación de Órganos, Tejidos y Células y recuerda que en vida o después de ella se pueden realizar donaciones. Toda donación es de carácter altruista, libre y consciente.

**E**l Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal, encabezó la entrega de mil 227 incentivos a la eficacia y eficiencia policial a mil 151 elementos adscritos a la Policía Sectorial, Metropolitana, Bancaria e Industrial, Auxiliar y de Unidades de Protección Ciudadana. La inversión total fue de 3 millones 368 mil pesos y se otorgaron a mil 151 elementos.

Ante los mil 94 hombres y 57 mujeres que participaron en la detención y puestas a disposición de delincuentes al Ministerio Público, el titular de la SSP-DF destacó la urgencia de cambiar la imagen de la policía capitalina, partiendo de la cercanía con los ciudadanos, ya que todos los miembros operativos de la SSP-DF son policías de proximidad.



## **URGENTE CAMBIAR LA IMAGEN DE LA POLICÍA, ASEGURA EL SECRETARIO DE SEGURIDAD PÚBLICA**



portación de arma de fuego, contra la salud, tentativa de robo a negocio y/o extorsión. De los delitos cometidos 139 son considerados graves como el robo de vehículo, robo a banco, privación ilegal de la libertad, tentativa de homicidio, entre otros.

Los elementos policíacos con el mayor número de incentivos son los pertenecientes a la delegación Cuauhtémoc, con 215; seguidos de Gustavo A. Madero con 134 e Iztapalapa con 127 y 90 elementos de Agrupamientos.

Ante las familias de los uniformados condecorados, el secretario, acompañado por altos mandos de la Secretaría de Seguridad Pública, destacó que fueron reconocidos 951 elementos de la Policía Preventiva; a 10 de la Policía Bancaria e Industrial; a 90 uniformados adscritos a la Policía Auxiliar, y a 90 pertenecientes a los diferentes Agrupamientos.

Los elementos premiados participaron en la detención de sujetos que cometieron mil 15 delitos, de los cuales 669 fueron por robo en sus diferentes modalidades y 43 delitos diversos, como



## ENTREGA INFODF RECONOCIMIENTOS A LAS MEJORES PRÁCTICAS DE TRANSPARENCIA EN 2008



El Instituto de Acceso a la Información Pública del Distrito Federal entregó en total de 20 reconocimientos a igual número de entes públicos que durante el ejercicio 2008 se caracterizaron por el desempeño integral en el cumplimiento de las diversas obligaciones que establecen las leyes de Transparencia y Acceso a la Información Pública y de Protección de Datos Personales, ambas del Distrito Federal, entre ellos a la Policía Bancaria e Industrial.

El InfoDF decidió entregar el primer lugar en Mejores Prácticas de Transparencia a todos los entes públicos que obtuvieron un valor superior a 95, en una escala del cero al 100, en el Índice Compuesto de Mejores Prácticas de Transparencia (ICMPT).

Recibieron reconocimiento al primer lugar los seis entes públicos siguientes: Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, con una puntuación de 99.1; la Junta de Asistencia Privada del DF, con 98.9; el Heroico Cuerpo de Bomberos, 98.6; Fideicomiso Centro Histórico de la Ciudad de México, 97.5; la Delegación Azcapotzalco, 97.5 y el Instituto de Vivienda del Distrito Federal que obtuvo una puntuación de 96.3.

Con calificaciones entre 90 y 95 puntos, recibieron reconocimiento al segundo lugar la Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial del Distrito Federal; la Delegación Iztacalco; el Servicio de Transportes Eléctricos del DF y el Tribunal Electoral del Distrito Federal.

En tercer lugar, con puntuaciones entre 85 y 90 puntos del ICMPT, fueron objeto de reconocimiento: la Secretaría de Desarrollo Urbano y Vivienda; las delegaciones Iztapalapa y Benito Juárez, el Fideicomiso de Recuperación Crediticia, la Jefatura de Gobierno

del Distrito Federal; el Tribunal Superior de Justicia del Distrito Federal; la Contraloría General y la Contaduría Mayor de Hacienda de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal. Los aspectos del desempeño de los entes públicos que integran el ICMPT, son los siguientes:

- 1) Índice de los Artículos 12 y 13 de la anterior LTAIPDF (portales de Internet).
- 2) Índice de Acceso a la Información (recursos de revisión vs. solicitudes de información).
- 3) Índice cumplimiento, en tiempo y forma, de los requerimientos del INFODF para el cumplimiento de las leyes que tutela el InfoDF.
- 4) Índice de Acciones de Capacitación.

Por el mejor cumplimiento de cada uno de los tres primeros rubros también se entregaron reconocimientos a diversos organismos públicos.

### INNOVACIONES EN MATERIA DE TRANSPARENCIA

Durante el evento, efectuado en el Centro Cultural Estación Indianilla, el InfoDF también entregó premios a los ganadores del certamen "Reconocimiento a Innovaciones en Materia de Transparencia de los Entes Públicos del Distrito Federal, 2008", en las categorías: "Acciones en Marcha" y "Proyectos a Desarrollar".

En la primera de ellas se distinguió la Delegación Miguel Hidalgo, cuya titular recibió el reconocimiento por el proyecto "Transparencia en adquisiciones"; en la segunda categoría el primer sitio fue ocupado por la Secretaría de Finanzas con el proyecto "Control de Ingresos de las Entidades Paraestatales"; recibió el premio el titular de esa dependencia.

Con el objetivo de promover la investigación en materia de transparencia, el InfoDF convocó al Primer Concurso de Ensayo "Sociedades Informadas: Sociedades Poderosas, Universitarios Construyendo Transparencia".

En atención a los criterios de evaluación señalados en la convocatoria del Primer Concurso de Ensayo "Sociedades informadas: Sociedades poderosas, Universitarios construyendo Transparencia", el Jurado Calificador determinó declarar desierto el primero y segundo lugar, y asignar el premio correspondiente al tercer lugar, al ensayo "¿Informando más, se pregunta más? Determinantes de solicitudes y efectos de la nueva Ley de Transparencia en las Delegaciones del Distrito Federal", presentado por Gabriela Gutiérrez Dávila, estudiante de maestría en Administración y Políticas Públicas del Centro de Investigación y Docencia Económicas.

Asimismo se entregaron dos menciones a José Guadalupe López Ramírez, estudiante de la Facultad de Derecho de la UNAM y a Gislene Moreira Gomes, quien cursa un doctorado en la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, sede México, por los trabajos "Transparencia y acceso a la información de los indicadores de gestión, prioridad para evaluar las políticas de gobierno" y "Subterráneos de la comunicación y la democracia en América Latina", respectivamente.

En total el InfoDF, entregó 73 reconocimientos.



En todo su esplendor lució el campo principal del deportivo de la Unión Mexicana de Tranvías; y es que ese día se encontrarían dos equipos representativos del Gobierno del Distrito Federal: el novel conjunto de Bravos, representativo de la Policía Bancaria e Industrial, y los anaranjados del Metro.

Y mientras funcionarios y familiares de los deportistas del Metro apoyaban a los suyos, el



## SUMAN OTRA VICTORIA LOS BRAVOS DE LA P.B.I. AL VENCER AL REPRESENTATIVO DEL METRO



tambor y la corneta ejecutaban marchas y distintas porras para apoyar el esfuerzo de los de azul marino con rojo, quienes fueron también alentados por otros policías desde las gradas.

La ventaja fue para ambos equipos a lo largo de las siete entradas; sin embargo al final del reñido encuentro los bancarios e industriales se impusieron por marcador de 6-5.

La experiencia y conducción de Alfredo Zurdo Ortiz fue de nueva cuenta determinante para que los Bravos sumaran una victoria más, con lo cual el equipo de esta corporación sigue ganando el respeto y la aprobación de los demás conjuntos que forman parte de esta liga deportiva.



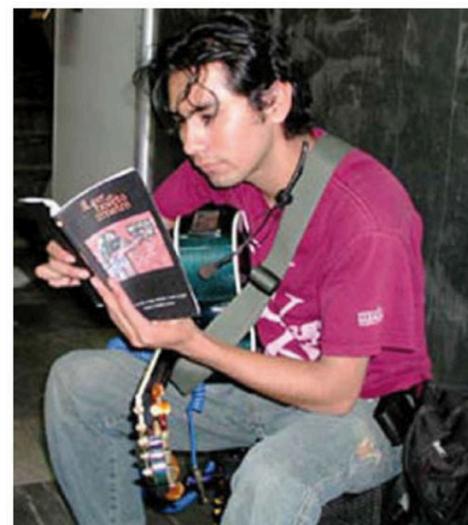
A fin de fortalecer el intercambio de información y la participación institucional, el Director General del Instituto Técnico de Formación Policial de la Secretaría de Seguridad Pública visitó las instalaciones del cuartel corporativo de la Policía Bancaria e Industrial. Ahí conoció los programas de reclutamiento y capacitación que se llevan a cabo y ofreció el apoyo de la institución académica que dirige.

## Para Leer Libertad | Para Leer de boleto en metro

Es un programa de fomento a la lectura que busca acercar al libro y la lectura a todos los capitalinos que se transportan diariamente por las 21 estaciones de la Línea 3 del Metro, que corre de Indios Verdes a Universidad.

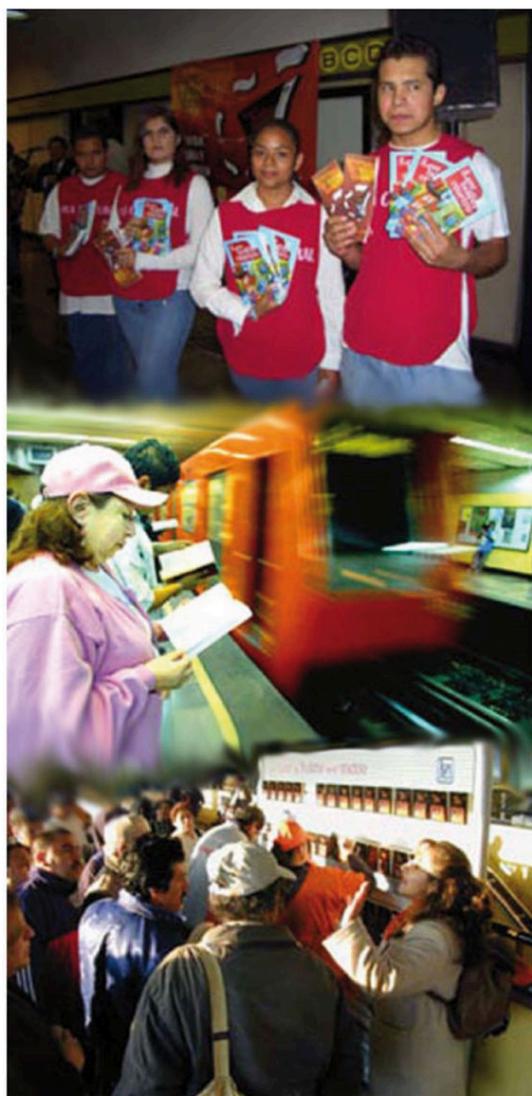
Cada 3 meses se pone al alcance de los usuarios una Antología de Para Leer de Boleto en el Metro con cuento, crónica, poesía y teatro.

Estas antologías están disponibles en los anaqueles que se encuentran junto a los torniquetes de entra.



**La dinámica es muy sencilla:**

**Tómalo, léelo y devuélvelo**



Toma un libro del anaquel, léelo mientras te transportas en la Línea 3 y al terminar tu recorrido, devuélvelo para que otra persona tenga la misma oportunidad de disfrutarlo.

Este programa es de todos, cada vez que devolvemos un libro demostramos nuestra responsabilidad como ciudadanos y contribuimos a que otras personas puedan disfrutarlo.

**Este programa es de todos y entre todos debemos cuidarlo.**

Actualmente está disponible la 9ª Antología en la que podrás encontrar textos de Rafael Ramírez Heredia, Juan Domingo Argüelles, Fabricio Mejía Madrid, Francisco Pérez Arce, Beatriz Zalce, Leo Eduardo Mendoza, Verónica Ortiz Lawrenz, Felipe Galván, Juan Tovar, Arturo Trejo Villafuerte y Josefina Estrada.

# PÁGINA MÉDICA



## La obesidad, una enfermedad en aumento

Hace algunas décadas era raro ver a una persona obesa. Desgraciadamente en la actualidad es común ver un gran número de personas que padecen esta enfermedad, desde niños hasta adultos.

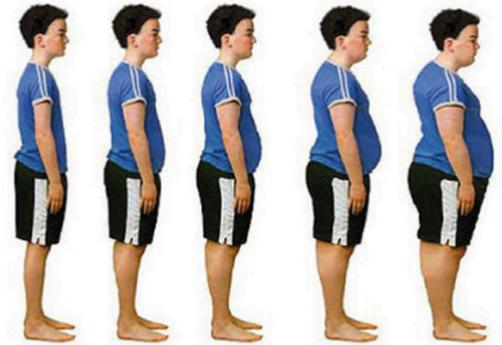
¿Qué sucedió? ¿Qué pasó para que nuestra población estuviera siendo afectada por tan terrible mal?

Para darnos cuenta de cómo ha ido en aumento esta enfermedad, observaremos las últimas encuestas que se han realizado en nuestro país:

La Encuesta Nacional de Salud (ENSA 2000) informa que el 62.2 por ciento de la población mexicana presenta problemas de sobrepeso y obesidad, afectando a personas entre los 20 y los 64 años.

La misma encuesta en su versión 2006 informa que a partir de la edad escolar se han incrementado el sobrepeso y la obesidad.

Actualmente nuestro país ocupa el primer lugar a nivel mundial de niños con problemas de obesidad y el segundo en adultos.



### ¿QUÉ SUCEDIÓ..... CÓMO LLEGAMOS A ESTO?



La respuesta es muy fácil. Antes, nuestra alimentación era más saludable; las personas consumían una gran cantidad de frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y moderadamente los productos de origen animal, comparada con la alimentación actual, donde los alimentos que se consumen son ricos en azúcares simples, grasas y calorías. Nos volvimos una población consumidora de pizzas, hamburguesas, refrescos, pastelillos, galletas con relleno, papas, tamales, tortas, tacos, carnitas, etcétera.

Otro punto igual de importante; nos volvimos una población sedentaria. Para desplazarnos nos olvidamos de caminar y pareciera imposible salir si no fuera en automóvil; en lugar de utilizar las escaleras utilizamos elevadores o escaleras eléctricas, limitando aún más nuestra nula actividad, y por si fuera poco la pérdida de tiempo frente a un aparato de televisión, en el caso de los niños y adolescentes, invirtiendo gran parte de su tiempo en el Wii, X-Box, Play Station, Internet, salas de Chat, etcétera.

Dónde quedaron los tiempos en que los niños jugaban en bicicleta, corrían en el parque, o simplemente se quedaban jugando por horas (actividad física).

### Sabías que.....

Nuestro país es el primer lugar en el ámbito mundial en el consumo de refrescos.

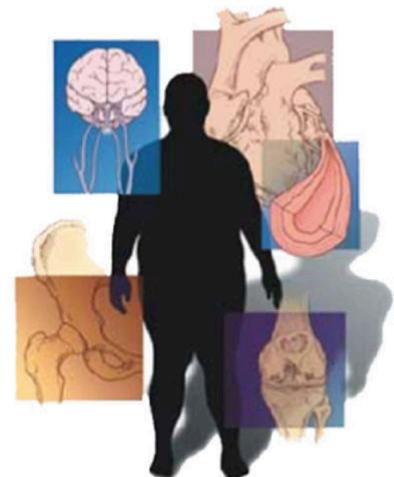
En la programación infantil televisiva, en una hora se transmiten en promedio 20 mensajes comerciales incitando a los niños a consumir alimentos "chatarra".

### CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

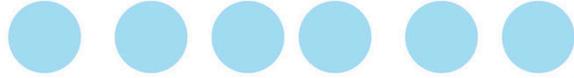
El problema no es que una persona sea obesa; el verdadero problema radica en que la persona que presenta esta enfermedad tiene una alta probabilidad de desarrollar otras enfermedades, como:

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión
- Enfermedades Cardiovasculares (infartos)

Imaginen la calidad de vida que se puede llegar a tener. Hace algunas décadas se infartaban personas de entre 60 y 70 años, mientras que hoy en día están presentando este padecimiento jóvenes de 18 años. Lo mismo sucede con la Diabetes, que está apareciendo en etapas cada vez más tempranas.



...Continúa pag. 12



## Nutritips

En lugar de refresco, consume agua de fruta natural; es más saludable: 1 vaso de refresco contiene 215 Kcal. comparado con un vaso de agua de fruta con azúcar, que contiene solamente 100 kcal.

Cuando tengas hambre evita consumir dulces, pastelillos, galletas, frituras y refrescos, ya que son alimentos con altos contenidos en azúcares, grasas y calorías. En lugar de esto, prefiere comer fruta, yogurt, jugos de fruta, agua, quesadillas de verdura con queso panela, sándwich, palomitas naturales, ensaladas de verdura (pepinos, zanahorias, etcétera).



Galleta sándwich de chocolate con relleno cremoso, 2 piezas contienen 155 Kcal., por 8 piezas son 620 kcal. Para que veas lo impactante de lo anterior, compara:

Sopa de verduras  
Pollo con champiñones (muslo grande sin piel)  
Aceite para guisar (2 cdas.)  
Tortillas (2 piezas)  
Agua de guayaba (2 vasos)  
1 tuna  
**TODO ESTO EQUIVALE A 691 KCAL.**

Comparado con las 620 kcal. del  
paquete de galletas

Espagueti rojo (1 taza)  
Queso fresco (90 gr.)  
Filete de res (120 gr.)  
Aceite para guisar (2 cdtas.)  
Ensalada de lechuga, pepino y jitomate  
Agua de naranja (2 vasos)  
**TODO ESTO EQUIVALE A 607 KCAL.**

Comparado con las 600 kcal. De una  
hamburguesa Big Mac de Mc Donalds



Cuando vas a un restaurante de comida rápida, por ejemplo Mc Donalds, ¿consumes solamente la hamburguesa, o la acompañas de papas y refresco? ¿Te imaginas cuantas calorías en tan pequeña cantidad de alimento?

¡Cuidado! Este tipo de alimentación te hará, ganar muchos kilogramos.

*En el Servicio Médico de la P.B.I. hay nutriólogas que te asesorarán de forma adecuada para tener una vida más saludable.*

Nutrióloga  
María Alcántara Martínez