

COMUNICÁNDONOS **¡Siempre Alerta!**

VIGILARÁ LA PBI LAS 15 COLONIAS QUE COMPRENDEN EL SECTOR PRADERA



El primer superintendente Darío Chacón Montejó, Subsecretario de Operación Policial, presidió la ceremonia de relevo en el sector Pradera

El Gobierno del Distrito Federal, a través de la Autoridad del Centro Histórico, entregó monedas conmemorativas a 250 elementos de la Policía Bancaria e Industrial que se encargarán de la vigilancia de dicho perímetro, por el trabajo realizado durante el año 2007 para que el primer cuadro de la ciudad tenga un mejor aspecto.



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>Humberto López Favela, nuevo Director General del Instituto Técnico de Formación Policial.</i>	3
<i>Total reestructuración de la Secretaría de Seguridad Pública del D.F.</i>	4
<i>Se suma la P.B.I. al Programa Nacional de Donación de Órganos</i>	6
<i>Obtienen elementos P.B.I. buenos resultados en Box</i>	6
<i>Habrà mayor acercamiento de la policía con la sociedad, afirma subsecretario</i>	7
<i>Vigilará la P.B.I las 15 colonias que comprenden el sector Pradera</i>	8
<i>Convoca el Jefe de Gobierno a crear un frente común contra la delincuencia</i>	10
<i>Información Nutricional</i>	11
<i>Página Médica</i>	12

Editorial



La lectura es una actividad que ha acompañado al hombre desde hace miles de años, nacida de la necesidad urgente de registrar los acontecimientos más notables, los saberes acumulados por generaciones, los progresos en materia científica, la historia, la cultura y el comercio, entre otros. Lo anterior motivó al hombre a diseñar caracteres, herramientas y soportes con la finalidad de preservar esta memoria.

En la actualidad, leer es una actividad tan importante como el conocimiento mismo que de las cosas tenemos, pues su práctica incrementa nuestro acervo cultural y nivel de preparación en los ámbitos profesional y personal.

Es de vital importancia fomentar la lectura y ver a los libros como un amigo dispuesto a compartir con nosotros un vasto campo de conocimientos, y no como textos tediosos que debemos leer y en ocasiones memorizar para acreditar algún examen, prueba o simplemente para poder realizar de manera adecuada un parte de novedades. Para ello existen programas institucionales como el denominado Letras en Guardia, que consiste en acercar obras de importantes plumas mexicanas de fácil lectura.

La lectura debe ser vista como una actividad divertida y enriquecedora, pues nos ayudará a escribir mejor y a mejorar nuestra ortografía. La lectura, en síntesis, nos hace mejores personas. *Ahora digo —dijo a esta sazón Don Quijote— que el que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho.* Este fragmento de la obra cumbre de la literatura en español El Ingenioso Hidalgo don Quijote de la Mancha, de Miguel de Cervantes Saavedra, nos viene a confirmar la importancia de la lectura.

Lee, y descubre un mundo lleno de aventura, sorpresas y conocimiento.

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: conedit@polbancaria.com

HUMBERTO LÓPEZ FAVELA, *NUEVO DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE FORMACIÓN POLICIAL*



con una amplia vocación de servicio, la cual no debe ser tomada a la ligera.

Por su parte, Humberto López Favela subrayó que se realizará un diagnóstico completo del Instituto para generar los cambios necesarios que permitan la formación de policías que hoy demanda la ciudadanía, con una mayor ética policial y un cambio de mentalidad en su relación con la población, que permita generar verdaderos policías de proximidad.

Tras rendir protesta, indicó que en el Instituto se dará también la capacitación para los elementos en activo de todas las áreas, así como para los mandos, con la finalidad de garantizar que quienes asumen el control de la policía cuentan con las características idóneas para ello. Consideró que el Instituto debe aspirar a ser una institución de excelencia, como la academia CALEA de Estados Unidos.

López Favela se ha desempeñado como director general de la Policía Estatal de Seguridad Pública del Gobierno de Sonora en 2006 y antes director general del Instituto Superior de Seguridad Pública del estado.

Además trabajó como secretario de Seguridad Pública del Gobierno del Estado de Sinaloa de 2001 a 2002 y como coordinador Regional del Noroeste del Sistema de Seguridad Pública de los estados de Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Durango, Sinaloa y Sonora, de 1998 a 2001.

En el acto, inició también, formalmente, la impartición de la carrera Criminología e Investigación Policial, la cual tendrá una duración de cuatro años, seccionadas en 8 semestres recibirán 55 materias, como Criminología, Sociología, Ética Profesional, Victimología, Inglés Contextual, Estadística Profesional, Psicología Criminal, Inteligencia Policial, Procedimientos Penales, Tratamiento Penitenciario y del Menor Infractor, Psicología de Mando y Liderazgo, Procedimientos Penales, Derechos Humanos, entre otras.

El superintendente general Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal, doctor Manuel Mondragón y Kalb, dio posesión este día al ingeniero Humberto López Favela como nuevo director del Instituto Técnico de Formación Policial, con la encomienda de hacer de este espacio académico el mejor del país.

En la ceremonia realizada en las instalaciones del Instituto, el titular de la SSPDF, le exigió al nuevo director que la capacitación inicial de los nuevos policías y de aquellos que ya se encuentran en activo, debe generar excelentes funcionarios, igual de comprometidos que aquellos profesionistas egresados de otras disciplinas.

Subrayó ante los jóvenes estudiantes del Instituto y mandos de la corporación que la eficiencia, probidad y responsabilidad serán los valores que se les exijan a todos para garantizar una nueva actitud hacia el ciudadano.

Reconoció que ante las circunstancias difíciles que se viven hoy en día, la solución se encuentra en los miles de buenos policías con que también cuenta la corporación; en aquellos que entienden su deber del día a día y que están convencidos de que su trabajo debe contar



Ing. Humberto López Favela, Director General del I.T.F.P.



El subsecretario de Información e Inteligencia Policial, Dr. José Ignacio Chapela Castañares, acompañado de mandos de la P.B.I.

TOTAL REESTRUCTURACIÓN DE LA SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL D.F.

Con la premisa fundamental de mejorar la eficiencia, abatir la corrupción, estrechar la vinculación con la ciudadanía y el uso de la tecnología el secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal, Doctor Manuel Mondragón y Kalb presentó ante el jefe de Gobierno, Marcelo Ebrard Casaubon, el programa de reestructuración de la dependencia que contempla, entre otras medidas, la creación de tres regiones más y dos nuevas subsecretarías.

En el acto, celebrado en la sede del Gobierno del Distrito Federal, el titular de la SSP-DF, Doctor Manuel Mondragón y Kalb destacó que la primera instrucción girada a los 750 mandos de la corporación y de ellos a los demás policías ha sido mostrar un cambio de actitud basado en la presencia, honestidad y trato a la ciudadanía, cuidando la imagen, el orden y la actitud policial.

Además, dijo, para mejorar la operación policial se crean tres nuevas regiones, una exclusivamente para las delegaciones Iztapalapa y otra para Gustavo A. Madero y la tercera para el Centro Histórico, además, la Subsecretaría de Operación Policial retoma las coordinaciones de los Policía Metropolitana y de las Unidades de Protección Ciudadana, que se encontraban en otras subsecretarías.

Como Subsecretario de Operación Policial fue designado el primer superintendente Darío Chacón Montejo, quien se venía desempeñando como Director General de la Policía Metropolitana, encargada de todos los agrupamientos, quien causó alta en la corporación el 1 de febrero de 1959 y ha ocupado las direcciones de seguridad de las delegaciones Álvaro Obregón, Cuajimalapa y Gustavo A. Madero, ha sido director Ejecutivo de la Región VI y director general de la Policía Sectorial.

De igual forma se crea la Subsecretaría de Control de Tránsito, que implica retirar de los sectores a los elementos de vialidad y concentrarlos en seis zonas de Operación Vial en toda la ciudad, además de mantener los trabajos actuales se ordenó un cambio de actitud en el trabajo de los operadores de grúas e inmovilizadores, ya que no se puede tolerar una mala imagen de la policíaproducción de un mal trato a la gente.

Al frente de esta subsecretaría queda Alfredo Hernández García, quien es ingeniero en Transporte egresado de la U.P.I.I.C.S.A y ha trabajado desde entonces en la Dirección General de Tránsito, donde ha ocupado los cargos de jefe del Centro Computarizado de Control Vial; Subdirector de Sistemas de Operación Vial; Director de Sistemas de Operación y Seguridad Vial; Director Ejecutivo de Control de Tránsito e Ingeniería Vial y como Director General de Tránsito.



*PRIMER SUPERINTENDENTE
DARÍO CHACÓN MONTEJO*

*SUBSECRETARIO DE
OPERACIÓN POLICIAL DE
LA SSP-DF*



LIC. ENRIQUE PÉREZ CASAS

*SUBSECRETARIO DE
DESARROLLO INSTITUCIONAL DE LA SSP-DF*



*DR. JOSÉ IGNACIO CHAPELA
CASTAÑARES*

*SUBSECRETARIO DE
INFORMACIÓN E INTELIGENCIA POLICIAL DE LA
SSP-DF*



DRA. NORA FRÍAS MELGOZA

SUBSECRETARIA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y PREVENCIÓN DEL DELITO DE LA SSP-DF

De igual forma, para mejorar el trabajo en el uso de las nuevas tecnologías, dar seguimiento al Proyecto Bicentenario, fortalecer los esquemas de georeferenciación del delito y trabajar en las nuevas facultades de investigación para las policías, se crea la Subsecretaría de Información de Inteligencia Policial, cuyo titular será del doctor José Ignacio Chapela Castañares.

El doctor Ignacio Chapela Castañares actuario y matemático de la UNAM, maestro en Computación, maestro en Economía y doctor en Educación, con especialidad en planeación y desarrollo institucional, por la Universidad de Berkeley, California. Ha ocupado, entre otros cargos, el de Director General de la Academia Nacional de Seguridad Pública, del Sistema Nacional de Seguridad Pública, donde también ocupó el cargo de Director General del Sistema Nacional de Información Sobre Seguridad Pública.

Con la encomienda de reactivar la participación ciudadana en las coordinaciones territoriales y comités vecinales, crear redes de vinculación con organizaciones sociales y, generar programas de prevención del delito con prioridad en los jóvenes la doctora Nora Frías Melgoza fue nombrada subsecretaria de Participación Ciudadana y Prevención del Delito, en donde, para lograr tales fines se creará la Dirección General de Participación Ciudadana, y se reforzará el trabajo de la Dirección General de Derechos Humanos.

La Doctora Nora Frías Malagón tiene 19 años de experiencia operativa y directiva en instituciones de Seguridad Pública, Prevención y Readaptación Social, en la Colonia Penal Federal de Islas Marías, la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, la Procuraduría General de la República y el Sistema Nacional de Seguridad Pública. Su último cargo fue como Directora General de Vinculación y Enlace de la Secretaría de Salud del Gobierno del Distrito Federal.

La Subsecretaría de Desarrollo Institucional a cargo del general Enrique Pérez Casas trabajará en la capacitación y evaluación del desempeño de todo el personal policial, en su formación inicial, continua y especializada, en institucionalizar la carrera policial y dar uniformidad a los reglamentos de toda la dependencia y reforzar la calidad del Instituto de formación policial y del Consejo de Honor y Justicia.

De igual forma, para auxiliar al titular de la SSP-DF en la transmisión de instrucciones y seguimiento de órdenes policiales, ser los responsables de revisar los operativos policiales, dar seguimiento a los casos de irregularidades de los elementos y tener presencia en todos los eventos y manifestaciones para abatir al máximo los riesgos de violencia, así como evaluar los resultados, se crea el Estado Mayor Policial, integrado por la Dirección General de Apoyo Institucional y la Dirección General de Asuntos Internos.

Fuente: Boletín de Prensa 1194/08 de la Dirección Ejecutiva de Comunicación Social de la SSP-DF



ING. ALFREDO HERNÁNDEZ GARCÍA

SUBSECRETARIO DE CONTROL DE TRÁNSITO DE LA SSP-DF

SE SUMA LA P.B.I. AL PROGRAMA NACIONAL DE DONACIÓN DE ÓRGANOS



A fin de coordinar la participación institucional de la Policía Bancaria e Industrial en la Campaña Nacional de Donación Altruista de Órganos, realizaron una visita de trabajo, entre otros funcionarios, el doctor Enrique Martínez Gutiérrez, director del Registro Nacional de Trasplantes del Centro Nacional de Trasplantes (CENATRA) y el doctor Omar Sánchez Ramírez, director de Planeación, Enseñanza y Coordinación Nacional de la propia dependencia. Durante la reunión se informó que el universo de derechohabientes de los servicios médicos de la Policía Bancaria e Industrial es de 60 mil pacientes, por lo que una adecuada difusión del programa traerá resultados muy favorables para quienes requieren la donación de un órgano.

OBTIENEN ELEMENTOS PBI BUENOS RESULTADOS EN BOX



Al participar en la función de Boxea de Aficionados "Deportivo Pino Suárez Secretaría de Seguridad Pública del DF", dos representantes de la P.B.I. obtuvieron resultados favorables.

En el evento, realizado en el gimnasio del Agrupamiento a Caballo, el policía 37853 Jaime de Jesús Solares ganó por decisión unánime a Juan Sánchez Ventura.

Por su parte el policía 2° 20978 César Bolaños Gómez se impuso por decisión unánime a Alan Rodríguez Aldana, mientras que en el caso del policía 36229 Emilio Monroy Flores, su contrincante no se presentó a la pelea.

Policía 36229 Emilio Monroy Flores, un policía bancario e industrial que entrena con ahínco en la disciplina del Boxeo.

Cómo presentarse al servicio poéticamente con disciplina y respeto

*Con un singular esmero,
Me presento a mi servicio
Relevar al compañero
Para mí es un compromiso
Mi trabajo es lo primero
Y con orgullo lo realizo*

*El proteger a la empresa
Es cumplir con mi deber
Hago a un lado la pereza
Y me pongo a comprender
Que la vida es mi riqueza
Y no la debo perder.*

*En la Policía Bancaria
Se nota la diferencia
Se sabe que es necesaria
Ya tiene mucha presencia
Toda la gente empresaria
La busca por su experiencia.*

*Policía 3° - 15806
Vázquez Flores Salomón.
(Poeta Vallechalquense).*



HABRÁ MAYOR ACERCAMIENTO DE LA POLICÍA CON LA SOCIEDAD, AFIRMA SUBSECRETARIO



En esta ocasión se premiaron a 580 elementos de la Policía Preventiva; cinco de la Policía Bancaria e Industrial; 15 uniformados adscritos a la Policía Auxiliar, y 93 pertenecientes a los diferentes Agrupamientos.

Los premiados participaron en la detención de sujetos que cometieron 659 delitos, 470 de robo en sus diferentes modalidades; 44 por otros delitos como son, portación arma de fuego, delitos contra la salud, tentativa de robo a negocio o extorsión y, finalmente, 145 delitos graves como son robo de vehículo, a banco, privación ilegal de la libertad, tentativa de homicidio, entre otros.

El elemento PBI policía 27659 Jaime Corchera recibió de manos de las autoridades su reconocimiento y estímulo económico, luego de haber puesto a disposición a un individuo por robo a transeúnte con violencia.



La ciudad de México está viviendo un momento muy importante en el que la sociedad civil se está organizando para exigir a los cuerpos policiacos una mayor seguridad; en este sentido, la reestructuración de la Secretaría de Seguridad Pública habrá de tener como punto toral lograr un mayor acercamiento entre la ciudadanía y la policía, señaló el subsecretario de Desarrollo Institucional al encabezar el evento de entrega de Incentivos a la Eficacia Policial.

En el parque de "La Bombilla", de la delegación Álvaro Obregón, el funcionario dijo que la entrega de estímulos y premios es un justo y merecido reconocimiento a los buenos policías, pues lo difícil que es realizar su trabajo cotidiano implica, incluso, el sacrificio de tiempos de convivencia familiar.

Así mismo, hizo un llamado de aliento a los nuevos elementos de la Secretaría que han puesto en alto el nombre y prestigio de esta corporación.

A la ceremonia asistió como invitado especial el gerente de Seguridad de El Palacio de Hierro, empresa prestataria de la Policía Bancaria e Industrial.

Se entregaron 773 incentivos y 20 ascensos a policías destacados, con una inversión de un millón 870 mil pesos, que se distribuyeron entre 648 hombres y 45 mujeres. Además, todos ellos fueron acreedores a una despensa con un valor aproximado de 500 pesos.

VIGILARÁ LA PBI LAS 15 COLONIAS QUE COMPRENDEN EL SECTOR PRADERA

La Vigésimo Cuarta Unidad de Protección Ciudadana Pradera se renueva con la entrada de 400 elementos de la Policía Bancaria e Industrial (PBI), capacitados en el manejo de crisis y reconocidos por la comunidad, que reemplazan a los policías preventivos que ahí se encontraban y que serán reubicados en otra zona de la ciudad.

Al encabezar el arranque de operaciones en las instalaciones de la UPC Pradera de la Coordinación Territorial GAM-5, el Primer Superintendente, Dario Chacón Montejo, Subsecretario de Operaciones Policiales, abanderó y dió salida a los elementos de la PBI, quienes a partir de este día brindarán seguridad y vigilancia a 15 colonias de la delegación Gustavo A. Madero.

Acompañado por el primer superintendente Juan Jaime Alvarado Sánchez, Director General de la Policía Bancaria e Industrial, el Subsecretario exhortó a los uniformados a trabajar en beneficio de la sociedad, pero sobre todo a ganarse la confianza de los habitantes de la zona a través de su trabajo, y realizó el cambio de estafeta al Primer Inspector Víctor Manzo Estrada.

Cabe señalar que a los miembros de la PBI se les capacitó en temas como buen trato a personas, relaciones públicas y relaciones humanas, instrucción que se brindó en el curso denominado Estrategias y habilidades para manejo de conflictos, impartido por espacio de un mes por las asociaciones civiles K'inal y Antzetik, que operan en la zona, con el objetivo de tener un mayor acercamiento con los jóvenes y sensibilizarlos en el contacto con la sociedad bajo el modelo Policía de Proximidad.



El primer superintendente Dario Chacón Montejo, Subsecretario de Operaciones Policiales.





Este cambio se da en el marco del Programa Comunidad Segura, que impulsa el jefe de Gobierno del Distrito Federal, Marcelo Ebrard Casaubon, que pretende reestablecer los vínculos con los vecinos de las 15 colonias que conforman el Sector y los policías encargados de la seguridad en la zona.

Los encargados de la seguridad portarán el uniforme tradicional de la PBI, además de un brazalete que tendrá como distintivo el logotipo del gobierno de la ciudad de México, abajo la leyenda Policía de Barrio y al final el número del sector, GAM5. Los policías patrullarán con 33 unidades de esta corporación, pues los recorridos de vigilancia se harán a pie principalmente.

Los uniformados contarán además con dos teléfonos a los que los ciudadanos de dicha zona podrán llamar en cualquier emergencia, el 01 800 624 42 47 y el Nextel 53 31 68 32, con atención las 24 horas del día.

COLONIAS INVOLUCRADAS	
1. 25 DE JULIO	2. EL COYOL
3. JOSÉ MA. MORELOS Y PAVÓN	4. NUEVA ATZACOALCO
5. SAN FELIPE DE JESÚS NORTE	6. SAN FELIPE DE JESÚS ORIENTE
7. SAN FELIPE DE JESÚS PONIENTE	8. AMPLIACIÓN PROVIDENCIA
9. CAMPESTRE ARAGÓN	10. CASAS ALEMÁN
11. LA ESMERALDA	12. PRADERA
13. PROVIDENCIA ORIENTE	14. PROVIDENCIA PONIENTE
15. VILLA DE ARAGÓN	

Por instrucciones del Jefe de Gobierno, estos nuevos elementos serán evaluados cada tres meses de manera individual y grupal por la ciudadanía, la cual llenará formatos que les entregarán los propios policías en visitas domiciliarias, que permitirán conocer su actuación.

La UPC Pradera está limitada al norte por Periférico Norte, al sur con Eje 5 Norte San Juan de Aragón, al poniente con el Eje 3 Oriente Eduardo Molina y al Oriente por las calles de Valle Alto, Estado de Veracruz y Villa Cacama. En su interior hay 15 colonias, 2 cuadrantes y 28 zonas de patrullaje; 10 módulos de seguridad, una oficina de Tesorería, 3 corredores comerciales, 17 hospitales, 105 escuelas y 15 lecherías.

Operación Policial, encabezó la ceremonia de relevo



La P.B.I. recibió unidades balizadas para su labor de patrullaje

El jefe de Gobierno del Distrito Federal, Marcelo Ebrard Casaubon, convocó a integrar un Frente Común Contra la Delincuencia que consta de 20 acciones y en el que participe la ciudadanía, organizaciones vecinales, instituciones académicas, así como las diferentes instancias y niveles que intervienen en el tema de Seguridad Pública tanto a nivel local como federal.

“Estas acciones son primordialmente las obligaciones que asume el Gobierno de la Ciudad de México, vamos a trabajar con todas las cámaras, con todas las organizaciones y tomamos esto como nuestro más grande e importante compromiso”, aseveró.

Tras recordar que en los últimos días, diversas personalidades de la Ciudad de México integrantes del Consejo Ciudadano, representantes de Cámaras, presidentas, presidentes de asociaciones civiles y representantes vecinales propusieron esta acción, el mandatario local destacó que también serán invitados a participar en este Frente la Procuraduría General de la República, la Secretaría de Seguridad Pública federal y las entidades federativas de la región Centro del país.

Acompañado por el secretario de Seguridad Pública; el procurador General de Justicia del Distrito Federal, y el presidente del Consejo Ciudadano de Seguridad y Procuración de Justicia, el jefe de Gobierno de la Ciudad indicó que pese a las diversas acciones que se han hecho en esta materia, la primordial será la construcción de este frente.

En torno a las 20 acciones que delinea este Frente Común, el ejecutivo local comentó algunas de ellas, entre las que destacan: la creación esta semana de la Red de Protección Ciudadana, a partir de la selección, por los vecinos, de un representante por acera de la Ciudad, que se denominará Consejero Ciudadano Vecinal en Materia de Seguridad y Procuración de Justicia.

“Se pasará de tener un Consejo Ciudadano integrado por 25 representantes, a uno de alrededor de 300 mil ciudadanas y ciudadanos que puedan trabajar de manera permanente y honoraria con las diversas instituciones”, aseguró.

Abundó que también será creada Fuerza Antisecuestros a cargo directamente del Procurador General de Justicia del Distrito Federal; “le vamos a adscribir todos los recursos necesarios, así como la dotación de fuerza que requiere para llevar a cabo su tarea”.

Subrayó que a partir de hoy, el Procurador seguirá estos casos de manera personal, a través del teléfono: 30 94 89 83, el cual tendrá una gran difusión para que la ciudadanía lo tenga presente.

Abundó que se integrarán las estructuras públicas y privadas responsables para llevar a las escuelas, comunidades, unidades habitacionales, barrios pueblos de la Ciudad, las medidas preventivas y la forma de organización que se tendrá en materia de seguridad pública.

Detalló que, una vez que se tenga el respaldo y participación de las y los ciudadanos, se implementará la evaluación ciudadana de lo que hacen las instituciones en las calles de la Policía Preventiva, la Policía Judicial y otras autoridades que tienen que contribuir para mejorar las condiciones de seguridad en la Ciudad.

Añadió que el Consejo Ciudadano va a ampliar su Programa de Agentes Ciudadanos también a Privación Ilegal de la Libertad, al contarse con el respaldo del Gobierno de la Ciudad de México.

Subrayó que para mejorar las condiciones en las que opera la autoridad competente en materia de secuestros, bajo su instrucción será creada la Policía Investigadora de la Ciudad, al detallar que no es un cambio de nombre, sino una modificación en la estructura, personas, métodos y resultados, “ya no va a haber Policía Judicial”.

Resaltó que se invertirán 100 millones de pesos para el fondo de recompensas, en dos sentidos: uno, para quienes proporcionen información relevante y otro para incentivar a los elementos que efectivamente cumplan con su deber.

Dijo que para el caso de la Policía Preventiva, se va a realizar un programa de capacitación de muy alta escala, para los más de 30 mil elementos de esta corporación, además de que se reforzará el Centro de Control de Confianza.

Sobre los Reclusorios de la Ciudad de México, el titular del gobierno capitalino dijo que se estima como indispensable la reclusión de todos los individuos vinculados a secuestros en penales de alta seguridad, al contarse a la fecha con más de 2 mil en prisiones que no han sido diseñadas para ese propósito, “haremos todo lo que esté en nuestras manos para contar con ese sitio, en el más corto tiempo que podamos. Además de que tomaremos registros dactilar y de voces de todos los internos”.

Indicó que en el caso de la Asamblea Legislativa se planteará un paquete de reformas correspondientes que tienen que ver con la revisión de la Ley General de Vías de Comunicación, para agilizar el suministro de datos vinculados con las llamadas telefónicas y para establecer la obligación en la ciudad de que no se puedan adquirir teléfonos móviles sin que se tenga información nominativa.

Además, dijo, se hará una revisión del Código Penal, Código de Procedimientos Penales, Ley de Ejecución de Sanciones Penales y el planteamiento de la Ley de Extinción de Dominio.

Adelantó que se formarán los acuerdos de coordinación a los que se tengan que llegar con instancias públicas y privadas para permitir la identificación de los delincuentes, asociados y los datos que ayuden a combatir su enriquecimiento ilícito.

CONVOCA EL JEFE DE GOBIERNO A CREAR UN **FRENTE COMÚN CONTRA LA DELINCUENCIA**



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

El desayuno.... una comida imprescindible

¿Cuántas veces hemos omitido la primera comida del día debido a la prisa o por falta de apetito? Y algo más preocupante ¿Con qué frecuencia mandamos a los niños a la escuela sin tomar alimentos porque ya se les ha hecho tarde para la hora de entrada? Esta práctica tan arraigada como inconveniente se debe a que no le otorgamos al desayuno la importancia que merece. El desayuno es el primer contacto con la comida después de varias horas de ayuno. Durante la noche el cuerpo vive de sus reservas de glucógeno, situación perfectamente normal y que se tolera sin problemas; sin embargo cuando este periodo se alarga porque en la mañana no se ingiere alimento alguno, se provoca un esfuerzo adicional para el organismo.



Estudios y expertos en el caso particular de México sugieren que desayunar siguiendo El Plato del Bien Comer es una forma de controlar el peso corporal. Por lo general, quienes desayunan tienen menor propensión a ingerir más alimentos en la siguiente comida y tienden a consumir menos grasas durante el día; en cambio, es más fácil que después de un ayuno prolongado las personas hayan acumulado tal cantidad de apetito que los lleve a consumir alimentos con mayor aporte energético.

Es importante recuperar la energía perdida durante las horas de sueño para poder funcionar de manera adecuada durante el día. Los desayunos que incluyen una variedad de alimentos que aportan hidratos de carbono, proteínas y lípidos proporcionan una liberación constante de energía que retarda la sensación de hambre por varias horas.

Si por falta de tiempo no hiciste el desayuno, evita comprar a tus hijos alimentos como papas, pastelitos, galletas con relleno y refrescos que no nutren, pues son alimentos altos en calorías que promueven el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

¿Cómo deber ser un desayuno?

Debe aportar entre el 25 y 30 por ciento de la energía que se ingiere a lo largo del día. Debe estar preparado con higiene, ser variado y equilibrado, por lo que debe contener alimentos de los tres grupos:

1. Cereales y tubérculos: Son fuente de hidratos de carbono que proveen energía; además contienen algunas vitaminas y nutrientes inorgánicos. Los cereales integrales aportan, además, fibra indispensable para tener un buen funcionamiento gastrointestinal.
2. Verduras y frutas: Aportan vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales), así como hidratos de carbono, agua y fibra.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal: Contienen proteínas, necesarias para la construcción de tejidos y células y cantidades variables de lípidos, que son fuente de energía. Dentro de este grupo se encuentran los lácteos, que además de proteínas aportan calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B.

Sugerencias para el desayuno

Algunos ejemplos de desayunos completos y de sencilla preparación:

- Huevo con ejotes, tortilla, plato de papaya.
- Cereal de caja alto en fibra o avena, leche y un plato de sandía.
- Ensalada de nopales con jitomate y queso, tortilla de maíz.
- Yogurt con avena y manzana.

¿Qué ocurre cuando no desayunamos?

Si no se ingieren alimentos después de una noche de ayuno los valores de glucosa descienden peligrosamente, y como resultado los primeros síntomas son un periodo de letargo caracterizado por decaimiento, falta de concentración y mal humor. La falta de glucosa obliga a nuestro cuerpo a obtener energía a través de otras reservas energéticas, como las grasas, causando múltiples alteraciones en el funcionamiento orgánico normal. El desequilibrio de los componentes endocrinos para mantener la glucosa en la sangre en rangos aceptables.

Por todo esto, es altamente recomendable desayunar. Al dejar de consumir una comida, sea ésta el desayuno, comida o cena, el organismo produce lo que se llama "pánico pancreático"; es decir, para la siguiente comida el cuerpo absorbe todo lo que se ingiere por "miedo" a no recibir después más alimento. Esto conduce a una disminución del metabolismo, lo que puede generar problemas de sobrepeso y obesidad.

Los niños y el desayuno

En el caso de los niños, tienen particular relevancia, pues si no desayunan esto afectará su desempeño en la escuela; se sentirán cansados, desganados y pondrán poco interés en las clases, repercutiendo en su desarrollo intelectual. Además, estarán en riesgo de sufrir desnutrición y diversas enfermedades.

Varios estudios han demostrado que la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse de forma adecuada con su entorno. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito que llega a condicionar el estado físico y psíquico de las personas de todas las edades, asunto que tiene especial relevancia en los niños

Nutritips

Trata de que el desayuno sea un hábito en tu familia; date el tiempo necesario para desayunar con calma y poder disfrutarlo.

Sabías que... los niños que desayunan tienen un mejor rendimiento escolar, además de tener un excelente estado de salud.

Colaboración:

Nutrióloga María Alcántara
Martínez
Servicio Médico 10 Metros



Trasplantes Hepáticos

Enciclopedia de padecimientos y remedios

Trasplante hepático. Es una operación que da la oportunidad de vivir a personas con enfermedades hepáticas, al reemplazar el órgano enfermo por un hígado sano o un fragmento. Los hígados pueden ser donados de cadáveres, personas con muerte cerebral o de un donador vivo (cuando se donan segmentos del órgano). Los centros de trasplantes buscan a quien donar los hígados, según si son compatibles por el tamaño del órgano y el tipo sanguíneo de las personas que se encuentran en la lista de espera para recibir un hígado. Es un procedimiento muy exitoso en la mayoría de los casos. Es el único tratamiento efectivo para muchas enfermedades del hígado tanto en niños como en adultos, sin embargo los órganos son difíciles de obtener y por lo tanto son insuficientes para que todas las personas que lo necesitan.

Las enfermedades más comunes que causan una necesidad de trasplante en adultos son: cirrosis por alcohol, algunos tipos de hepatitis crónica tanto B como C, insuficiencia hepática aguda o inflamación y obstrucción de los conductos biliares que van al hígado como en la cirrosis biliar primaria y colangitis esclerosante. En niños: causas congénitas como la falta de formación de las vías biliares y otros defectos de los conductos biliares..

Al ser una gran cirugía pueden surgir muchas complicaciones durante la misma que pueden comprometer la vida del paciente, como son hemorragia, disminución de la presión e infecciones. También existe el riesgo de que se rechace el órgano o que este no funcione bien y se requiera de otro trasplante.

El moño verde es el símbolo universal de simpatía y aceptación del acto de donación altruista de órganos y tejidos. Al portarlo se reitera el compromiso que las personas realizaron ante la sociedad de manifestar su voluntad de donar, favoreciendo así el avance en la transformación cultural en pro de la donación.



Donación de órganos. La mayoría de los órganos provienen de donadores con muerte cerebral, que se encuentran conectadas a una máquina de ventilación y cuyo corazón no se ha detenido todavía.

La **muerte cerebral** significa que el suministro de sangre al cerebro se ha interrumpido de manera irreversible y que el cerebro ya no está con vida. En esta situación, algunos órganos funcionan todavía mientras se continúe con la respiración mecánica y el corazón aún no se haya detenido.

Cuando un donador potencial es identificado, el personal del hospital lo plantea con todo respeto y sensibilidad a la familia para ver la posibilidad de la donación de órganos. En muchos casos, las familias pueden encontrar que la donación de órganos es un consuelo después del deceso de la persona.

Preguntando al Doctor

¿Cómo puedo prevenir enfermedades del hígado?

Lo recomendable es no tomar alimentos, medicamentos, tes, hierbas, vitaminas, hormonas, pastillas o cápsulas naturistas o no naturistas que se desconozca el contenido.

Come alimentos ricos en fibra y bajos en grasa. Una dieta balanceada y reducir al mínimo el uso de azúcar y sal ayuda a mantener tu hígado en buenas condiciones. Una mala dieta puede ocasionar obesidad y desencadenar enfermedades hepáticas como hígado graso.

Lava tus manos después de ir al baño. Los virus de las hepatitis A y E se contagian cuando las personas no se lavan bien las manos después de ir al baño y luego tocan algún alimento.

No compartas artículos personales. Compartir cepillo de dientes, rastrillo, cortaúñas o agujas contaminadas puede ser un medio de transmisión de las hepatitis B y C. Se han desarrollado vacunas que protegen contra algunos de los virus de las hepatitis. ¡Vacúnate contra hepatitis A y B!

No te excedas con bebidas alcohólicas. El hígado tiene la capacidad de eliminar el contenido de alcohol de una o dos copas al día, sin causar daño.

Nunca mezcles medicamentos con alcohol.

Guarda los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Se cuidadoso con pinturas, aerosoles, insecticidas o productos químicos. Exponerte a químicos puede dañar tu hígado. Usa estos productos en lugares ventilados o cubre tu nariz y boca.

Colaboración: Dr. Mario Cravioto.

Cualquier duda, comentario y/o sugerencia favor de comunicarlo a la siguiente dirección electrónica: pagina_medica@yahoo.com.mx o pagina_medica@hotmail.com

Información obtenida de <http://www.fundhepa.org.mx/inicio.html>
Segunda de dos partes sobre Enfermedades y Trasplantes Hepáticos.

Meditips

Una "copa" estándar es el equivalente a 341 ml de cerveza, 142 ml de vino, 86 ml de oporto o jerez, 43 ml de licores (vodka, tequila, whisky, ron, etc.).

¿Sabías qué...?

El miércoles 13 de mayo de 2009 se celebrará el día de la salud hepática con el fin de promover el cuidado del hígado ya que "si se enferma, sus funciones no pueden ser realizadas por otro órgano".