Ciudad de México
Capital en Movimiento

Secretaría de Seguridad Pública
Policía Bancaria e Industrial

No.52
Marzo - Abril
2009

Comunicándonos ¡Siempre Alerta!

COMPARECE EL SECRETARIO ANTE DIPUTADOS LOCALES Pág.3

Entrega la S.S.P.D.F. reconocimientos por Eficacia Policial

Pág. 4

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 Montaño
Director Administrativo
jesquinca@polbancaria.com

Comunicándonos ¡Siempre Alerta!

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

LDG Aline Fernández Dueñas
Diseño Gráfico e Ilustración
afduenas@polbancaria.com

Policía Bancaria e Industrial
del Distrito Federal
Poniente 128 #177, Col. Nueva Vallejo,
Del. Gustavo A. Madero, C.P. 07750,
Tel. 55877966

Editorial

Es propicia la ocasión para recordarte los valores de convicción, disciplina, espíritu de cuerpo, eficiencia, honor, honradez y lealtad que a cada uno de los policías bancarios e industriales nos fueron inculcados, y que hoy resulta necesario reforzar.

Estos valores, que han sido y serán la base de nuestro actuar mientras seamos integrantes de esta honorable corporación, nos permiten mejorar la calidad de los servicios que ofrecemos, logrando así brindarlos con la eficiencia y capacidad de respuesta que demandan nuestros prestatarios y la sociedad en su conjunto.

Ser Policía Bancario e Industrial es un Orgullo.

Independientemente de servir a los demás, pertenecer a esta institución representa contar con la fuente de ingresos y prestaciones que dan tranquilidad y protección a nuestras familias. **¡Conserva y cuida esta gran oportunidad!**

Aquí tus inquietudes, demandas y solicitudes son escuchadas, sólo basta que las conduzcas por los canales adecuados para hacer escuchar tu voz; incluso las puertas de la Dirección General están abiertas para ti. **No necesitas representaciones externas.**

Cumple con tu trabajo, y tu corporación hará lo propio para ofrecerte las mejores condiciones de vida y desarrollo profesional para ti y los tuyos.

¡ Siempre Alerta !

CONTENIDO

Comparece el Secretario ante diputados locales 3

Estímulos por Eficacia Policial a policías sobresalientes.. 4

Inauguran la U.P.C 42 5

Nuevo Titular de Asuntos Internos.....6

Evalúan desempeño policial.....7

Campaña para evitar la Obesidad 8

Entregan estímulos a policías destacados.....9

Reciben reconocimientos Post Mortem familias de elementos P.B.I.....10

Información general.....11

Página Médica.....12

P.B.I.
Director General
jalvarado@polbancaria.com

Director Operativo
jvizuet@polbancaria.com

Consejo Editorial
Edificio Corporativo. Tercer Piso
hmora@polbancaria.com

S.S.P.
Centro de Atención del Secretario (C.A.S)
cassp@df.gob.mx

Dirección General de Derechos Humanos
mealegria@ssp.df.gob.mx

Contraloría Interna
cont_int_ssp@yahoo.com.mx

Dirección General de Asuntos Internos
c_sanchezg05@hotmail.com

Envía tus:

- Colaboraciones,
- Artículos,
- Datos de interés general,
- Pasatiempos,
- Anécdotas

y todo lo que quieras publicar.

¿Tienes alguna queja; deseas informar o colaborar con algún artículo?

Comunícate vía correo electrónico. Tendrás respuesta oportuna y discreta.

EL PROYECTO BICENTENARIO; LA INVERSIÓN MÁS IMPORTANTE DEL PAÍS EN SEGURIDAD PÚBLICA

La seguridad pública exige incorporar continuamente los últimos avances en materia de tecnología; al respecto, la inversión más importante en materia de tecnología para la seguridad pública es el Proyecto Bicentenario, sistema de radiocomunicación y videovigilancia que contará con más de 8 mil cámaras distribuidas estratégicamente en el Distrito Federal.

Para ello, se han iniciado los trabajos para contar en el presente año con 3 mil cámaras y dos centros de mando y control ubicados uno en el Centro Histórico, y el otro en el perímetro de la delegación Gustavo A. Madero.

Luego de anunciar lo anterior durante su comparecencia ante el pleno de la Asamblea Legislativa, el Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal señaló que los primeros logros de la reestructuración orgánica de la dependencia son resultado del trabajo conjunto entre la propia representación ciudadana y las autoridades. Éste, apuntó, es el mejor camino para avanzar en la consecución de objetivos comunes.

Durante su alocución, el titular de la SSP-DF reconoció también la vinculación con el Consejo Ciudadano de Seguridad Pública y Procuración de Justicia, así como de vecinos, profesionistas, empresarios y comerciantes organizados, con quienes se mantiene un diálogo franco y abierto. En cuanto a las recomendaciones dictadas por la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, éstas han sido atendidas de manera puntual por el respeto que la dependencia tiene a la importante labor que la comisión desempeña.

En el marco de la reestructuración institucional, el Secretario mencionó que serán reforzados aspectos fundamentales tales como la unidad de mando de la operación policial; el establecimiento de una carrera policial con ascensos justos y, dentro de las posibilidades presupuestales, sean mejoradas las prestaciones en materia de salud, vivienda y educación para los policías y sus familias.

Para actuar en el marco de la justicia, el jefe de la Policía informó que durante los meses que restan del presente año serán ascendidos los uniformados que cuenten con una antigüedad superior a 10 años y tengan un expediente limpio, a fin de alcanzar la cifra de 22 mil ascensos en 2009.

En cuanto al Programa de Registro, Acración y Expedición de Credenciales e Identificación que permitirá integrar electrónicamente los datos de entidad personal; fotografía; huella dactilar y voz; localización y hoja de servicios de los policías preventivos, bancarios e industriales y auxiliares. Mejores tecnologías como terminales digitales para el levantamiento de infracciones electrónicas permiten facilitar el trabajo a los elementos de Tránsito, así como evitar actos de corrupción entre los integrantes de dicho agrupamiento. Así mismo los agentes han sido dotados de uniformes y distintivos especiales y han sido ubicados en puntos estratégicos bajo una supervisión permanente, tendiente a mejorar su eficiencia operativa y la percepción que de ellos tenga la ciudadanía.

Otro de los trabajos tendientes a avanzar en la percepción ciudadana hacia la policía ha sido el Centro de Atención del Secretario (CAT), en donde se atiende de manera personalizada a quien requiere de apoyo policial, orientación o desea presentar una queja o denuncia. De septiembre de 2008 a abril de 2009 se presentaron en éste 16 mil llamadas y a cada una se le dio seguimiento puntual.

El Secretario informó a los representantes populares que en breve regresarán a las calles mil 200 policías en bicicleta, mientras que se trabaja en la readaptación de 200 módulos de seguridad pública, a los cuales estaría asignado el mencionado personal.

Éstas son, entre muchas otras, las medidas y acciones anunciadas por el Secretario de Seguridad Pública al comparecer ante la Asamblea Legislativa del Distrito Federal.

LLAMA EL JEFE DE LA POLICÍA A TRABAJAR CON EFICIENCIA Y HONESTIDAD

RECONOCIMIENTOS *.- Personal de la Policía Bancaria e Industrial recibió de manos del Secretario de Seguridad Pública sus estímulos a la Eficacia Policial, por su buen desempeño en distintas acciones relevantes.*

Toda la policía de la Ciudad de México debe trabajar con eficiencia, transparencia, honestidad, emociones y principalmente, con una actitud de vida hacía toda la sociedad, para poder mostrar resultados eficientes, así lo señaló el Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF) durante la ceremonia de entrega de incentivos a uniformados destacados, realizada en el deportivo Los Galeana, de la delegación Gustavo A. Madero.

En el evento donde estuvo acompañado por el jefe delegacional, el Secretario otorgó reconocimientos a elementos de la Policía Preventiva, de la Policía Bancaria e Industrial, de la Policía Auxiliar, y de Agrupamientos Metropolitanos, para los cuales se realizó una inversión de diez millones 356 mil pesos.

En esta ocasión el mayor número de incentivos se otorgaron mediante la evaluación realizada con el sistema Compstat, que en total sumaron dos mil 843 preventivos y en segundo lugar 352 elementos de la Policía Bancaria e Industrial por eficiencia en percepción de la ciudadanía.

El titular en Gustavo A. Madero comentó que con la entrega de incentivos, el Gobierno del Distrito Federal, a través de la SSP-DF, reafirma su convicción, de que es con el valor, la entrega y compromiso cotidiano, con lo que logrará contener y abatir la delincuencia.

En tanto, el uniformado Antonio Salazar García, quien cursa la Cuarta Generación en la licenciatura en Administración Policial en el Instituto Técnico de Formación Policial (ITFP), conminó a que todos sus compañeros se unan a la transformación de la corporación. A nombre de sus compañeros afirmó que "están de pie" junto al Secretario, para sostener el cambio de actitud, la proximidad y el orden, con el fin de detener a los delincuentes y proteger a las familias de la Ciudad de México.

LLAMA EL SECRETARIO DE SEGURIDAD PÚBLICA A POLICÍAS DE LA 42 U.P.C. A TRABAJAR CON HONESTIDAD Y TRANSPARENCIA

En la ceremonia de abanderamiento de la 42ª Unidad de Protección Ciudadana (UPC) Asturias, el Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal instó a los 400 elementos que la conforman a regir su actuar ante la ciudadanía con honestidad, honorabilidad y transparencia.

En el evento que se llevó a cabo en la explanada del Monumento a Lázaro Cárdenas, frente a los mandos y familiares de los nuevos elementos, recordó los principios básicos del policía, los cuales dijo "deben ser cabales, lo que quiere decir, que tienen que hacer las cosas bien hechas".

Del mismo modo dejó en claro al personal de la UPC Asturias, que la profesión policial es en realidad una carrera que los obliga a ser humanistas. "El policía debe ser honesto, honorable, transparente y atender a los ciudadanos con humanidad, pues esa es la enseñanza de la carrera policial".

Esta nueva UPC contará con 400 elementos, de los cuales 339 son hombres y 61 mujeres, cuya zona de vigilancia abarca colonias como Asturias, Buenos Aires, Obrera y Doctores enclavadas en la delegación Cuauhtémoc. Cabe destacar que el 50 por ciento de los integrantes son recién egresados del Instituto Técnico de Formación Policial (ITFP) y tienen un promedio de edad de 30 años.

El área de actuación de la 42ª Unidad de Protección Ciudadana Asturias, comprende las siguientes arterias: al norte las avenidas José María Izazaga y Arcos de Belén, al oriente la Calzada de la Viga y Andrés Molina Enríquez, al sur por el Viaducto y al poniente la avenida Cuauhtémoc.

DESIGNAN AL GENERAL FRANCISCO ARELLANO NOBELCÍA DIRECTOR GENERAL DE ASUNTOS INTERNOS

Por instrucción del Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal, fue designado como nuevo titular de la Dirección General de Asuntos Internos, el general D.E.M. retirado Francisco Arellano Noblecía.

El general Arellano Noblecía, quien es egresado del H. Colegio Militar, de la Escuela Superior de Guerra y del Colegio de Defensa Nacional, ha desempeñado múltiples cargos en los ámbitos federal y estatales, entre los que destaca el de Coordinador General de las Fuerzas Federales de Apoyo de la Policía Federal Preventiva (1999 – 2004).

Por su desempeño profesional el también ex Comisario General de la Policía Federal Preventiva, ha recibido 13 certificaciones de las Comisiones de Derechos Humanos, nacional y estatales; cuenta con la Maestría en Administración para la Seguridad y Defensa Nacionales, y ha impartido cátedra en la Academia de Policía del Distrito Federal, en la Escuela Superior de Guerra y en el Estado Mayor Presidencial; sucede en el cargo al Licenciado Felipe Romero Pérez, quien presentó su renuncia.

.

PRESENTA LA SSP DEL DF CORO MONUMENTAL DE POLICÍAS CANTORES

Con la intención de conformar un concepto cívico musical para representar institucionalmente a la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF), la Dirección Ejecutiva de Cultura y Promoción del Deporte de ésta dependencia conformó y presentó por primera ocasión, al Coro Monumental de la SSP-DF, en el Museo del Policía.

La integración de este grupo coral se realizó a partir de los grupos musicales existentes dentro de la corporación, mediante una minuciosa selección de los tonos de voz de cada uno de los aspirantes, el cual finalmente quedó conformado por 45 elementos de la policía, entre hombres y mujeres, pero se tiene prevista la posibilidad de incrementar el número de voces.

La dirección de este coro está a cargo del maestro Alfredo Montané de la Vega, compositor, arreglista y fundador del grupo vocal Los Cantores de América, quien desde hace dos meses trabaja con los policías cantantes y monta los números musicales, para lo cual ensayan dos veces a la semana.

La SSP-DF refrenda con éstas acciones su pleno convencimiento de que la promoción de la cultura y el deporte deben ser elementos indispensables en el desarrollo integral de todo individuo y para ello desarrolla planes y programas que contribuyan al desarrollo cívico, físico y cultural de su personal.

El Coro Monumental de la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal, hizo su primera presentación formal en el marco de la Exposición Fotográfica Drenaje Profundo la Obra Oculta, que se exhibe en el Museo del Policía, ubicado en la calle de Victoria No. 82, esquina Revillagigedo, en la colonia Centro.

EVALÚAN DESEMPEÑO POLICIAL; VISITÓ EL JEFE DE GOBIERNO EL CENTRO DE ATENCIÓN DEL SECRETARIO (CAS)

Al presidir la reunión de la Décimo Séptima Evaluación de Desempeño Policial de la Secretaría de Seguridad Pública, el Jefe de Gobierno del Distrito Federal fue informado que a través de la tecnología denominada "Compstat" (en inglés Computer Statistics), se puede asegurar que el índice delictivo en la Ciudad de México va a la baja, en comparación con el año pasado.

Frente a los jefes de sector de la dependencia y con el uso de este sistema verificó, colonia por colonia y calle por calle, que los ilícitos denominados de alto impacto, como el robo de vehículo con violencia, homicidios y secuestros, disminuyeron en la capital del país.

El ejecutivo local conoció las cifras sobre estadísticas del índice delictivo en el rubro de robo de vehículo con violencia que disminuyó, de enero a mayo del 2008, en comparación con el mismo periodo en 2009, dos por ciento; en homicidio el índice bajó en ese mismo lapso tres por ciento; en secuestro, se redujo en 2.5 por ciento y con relación a robos en el Sistema de Transporte Colectivo Metro, disminuyó en 61.1 por ciento.

En el auditorio principal de la Secretaría de Seguridad Pública, el Jefe de Gobierno refrendó su compromiso de su administración de apoyar siempre el valor y profesionalismo de los elementos de la Secretaría de Seguridad Pública que a diario combaten en la vía pública a la delincuencia.

Tengan por seguro, les afirmó, que el gobierno de la ciudad respaldará su trabajo con la construcción de más viviendas, de un hospital exclusivo para policías y con la aprobación de la ley que proteja a quienes enfrentan la actividad delictiva, la cual ya se discute en la Asamblea Legislativa.

En razón de lo anterior, adelantó que el próximo 9 de junio serán premiados por el Consejo Ciudadano de Seguridad Pública y Procuración de Justicia los uniformados mejor calificados por la evaluación ciudadana. Al respecto, dijo que la población contestó más de un millón 800 mil cuestionarios relativos al trabajo de servidores públicos de la Secretaría de Seguridad Pública y Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.

Reiteró que con el objetivo de fortalecer las herramientas de combate a la delincuencia en la Ciudad de México, serán instaladas ocho mil cámaras de video con lo que se tendrá mayor control y atención inmediata de las actividades ilícitas.

Acompañado por el secretario de Seguridad Pública y el Procurador General de Justicia del Distrito Federal, el mandatario capitalino realizó una supervisión al área de Paneo de Control de la SSP-DF, que registra la información en línea de los posibles ilícitos, así como la atención que se brinda a afectados y el tiempo de respuesta. Corroboró el funcionamiento del banco de datos, que contiene la información de los internos en Reclusorios del DF y del país que obtuvieron su libertad.

Posteriormente, el Jefe de Gobierno visitó el Centro de Atención del secretario de Seguridad Pública (CAS), donde fue informado que en este Call Center se han recibido del mes de septiembre a la fecha más de 100 mil llamadas de ciudadanos que requieren de un apoyo en específico.

En el lugar, el mandatario reconoció el trabajo que realizan operadoras y operadores quienes reciben la llamada de apoyo y se encargan de atenderlas de manera personal, además de brindarles atención psicológica y legal mientras llega la ayuda requerida.

En su oportunidad, el secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal expresó que este Call Center opera las 24 horas, los 365 días del año, con el objetivo de brindar una atención inmediata y especializada a la población. Próximamente, más de 10 mil taxistas contarán con teléfonos celulares para informar a la dependencia a su cargo a través del número telefónico 52089898 del CAS, cualquier tipo de denuncia relacionada con ilícitos o apoyo de servicios de emergencias, adelantó el servidor público.

Indicó que la acción del CAS resulta importante para la captura de narcodistribuidores y secuestradores que operaban en diversas colonias de la Ciudad de México y que fueron denunciados por ciudadanos.

Este Centro cuenta con dos programas de atención sobre violencia intrafamiliar y a personas discapacitadas, quienes al igual que los otros solicitantes de servicios reciben el apoyo requerido, "el cual es verificado vía telefónica por trabajadores del CAS", concluyó.

Con información de
Dirección General de Comunicación Social del G.D.F.
www.comsoc.df.gob.mx

EVITEMOS JUNTOS EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD...

ES POR NUESTRO BIEN

INFÓRMATE

El sobrepeso y posterior obesidad son causa de enfermedades que pueden afectar tu calidad de vida e incluso incapacitarte de manera permanente; entre ellas:

1.- Diabetes Mellitus
2.- Hipertensión
3.- Enfermedad venosa
4.- Enfermedades cardiovasculares
5.- Trastornos del sueño

La causa de la obesidad es una alimentación inadecuada y la falta de actividad física constante y siguiendo un programa establecido.

En tu trabajo es de extrema importancia tener una condición física acorde a la actividad que desarrollas día con día; **de ello puede depender incluso tu vida.**

Piénsalo y analízalo bien:

Vivir sin sobrepeso y obesidad es tener una mejor oportunidad de reacción oportuna ante una situación de emergencia.

¡¡¡ DE ELLO PUEDE DEPENDER TU VIDA!!!

ATIÉNDETE

Tú y tu familia lo merecen. Conoce y participa en todas las acciones que la corporación lleva a cabo para evitar este padecimiento.

1.- PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA
2.- PLÁTICAS NUTRICIONALES
3.- CONSULTA EN NUTRICIÓN
4.- ESTUDIOS (SERVICIO MÉDICO)
5.- PROGRAMA DE INSTRUCCIÓN POLICIAL
6.- JUEGOS INTERSECTORIALES
7.- BÉISBOL
8.- GIMNASIO
9.- CICLOTÓN

Acude a:
Servicio Médico
Unidad 100 Metros

Centro de Reclutamiento y Capacitación
Marruecos 56#, Col. Romero Rubio

Departamento de Comunicación Institucional
Consejo Editorial
Gaceta "COMUNICÁNDONOS ¡SIEMPRE ALERTA!"
Edificio Corporativo 2° Piso

Los Tres últimos deseos de Alejandro el Grande

Encontrándose al borde de la muerte, Alejandro convocó a sus generales y les comunicó sus tres últimos deseos:

1. Que su ataúd fuese llevado en hombros y transportado por los mejores médicos de la época.
2. Que los tesoros que había conquistado (plata, oro, piedras preciosas) fueran esparcidos por el camino hasta su tumba,
3. Que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd y a la vista de todos.

Uno de los generales, asombrados por tan insólitos deseos, le preguntó a Alejandro cuales eran sus razones.

Alejandro le explicó:

1. Quiero que los más eminentes médicos carguen mi ataúd para así mostrar que ellos no tienen, ante la muerte, el poder de curar.
2. Quiero que el suelo sea cubierto por mis tesoros para que todos puedan ver que los bienes materiales aquí conquistados, aquí permanecen.
3. Quiero que mis manos se balanceen al viento, para que las personas puedan ver que vinimos con las manos vacías, y con las manos vacías partimos, cuando se nos termina el más valioso tesoro: el tiempo.

El tiempo es el tesoro más valioso que tenemos, porque es limitado.

Podemos producir más dinero, pero no más tiempo. Cuando le dedicamos tiempo a una persona, le estamos entregando una porción de nuestra vida que nunca podremos recuperar; nuestro tiempo es nuestra vida.

Colaboración:
Policía 3° 8935
Nieto Zurita Ricardo Cuautlipilli
Control de Vigilancia P.B.I
Condominio W.T.C. Cd. de México

ENTREGA LA SSP-DF ESTÍMULOS POR MÁS DE 4 MILLONES DE PESOS

El Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal encabezó la entrega de mil 545 incentivos a la eficacia y eficiencia policial a elementos adscritos a la Policía Sectorial, Metropolitana, Auxiliar, Bancaria e Industrial y de Unidades de Protección Ciudadana. La inversión total fue de 4 millones 116 mil pesos.

En el evento en el que fueron condecorados mil 311 hombres y 121 mujeres, y ante la presencia de algunas de sus familias, el funcionario afirmó que trabaja intensamente para concientizar a los policías, ya que su profesión es tan digna e importante como muchas otras. "Yo tengo la obligación de apoyarlos para que verdaderamente se sientan profesionales de lo que hacen".

En la ceremonia de premiación llevada a cabo en el Gimnasio Morelos de la delegación Cuajimalpa y en la que también estuvo presente el Jefe delegacional de esta demarcación, mil 10 elementos de la Policía Preventiva; 32 de la Policía Bancaria e Industrial; 107 uniformados adscritos a la Policía Auxiliar y 283 pertenecientes a los diferentes Agrupamientos, recibieron los premios.

Los apoyos económicos suman un total de cuatro millones 116 mil pesos, de los cuales tres millones 162 mil pesos son distribuidos entre los elementos de la Policía Preventiva; 295 mil pesos entre el personal de la Policía Auxiliar y 93 mil pesos entre los uniformados de la Policía Bancaria e Industrial, además de 566 mil entre los efectivos de la policía Metropolitana.

Los elementos policíacos con el mayor número de incentivos son los que laboran en las delegaciones Cuauhtémoc, Iztapalapa, Gustavo A. Madero, Iztacalco y Venustiano Carranza, entre otras.

VIGILARÁ LA 43ª. UNIDAD DE PROTECCIÓN CIUDADANA PERÍMETRO DEL CENTRO HISTÓRICO

La Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal (SSP-DF), puso en marcha la 43 Unidad de Protección Ciudadana (UPC) Centro, que tendrá como marco de actuación la vigilancia del primer cuadro de la Ciudad de México y sus inmediaciones.

En la ceremonia de abanderamiento, realizada en la explanada de la Plaza Santo Domingo, el Secretario de Seguridad Pública conminó a los 400 elementos que integran esta UPC, 360 hombres y 40 mujeres, cuya edad promedio es de 32 años, a dirigirse de manera profesional en su carrera como policías, a enfrentar un nuevo reto en sus vidas anteponiendo la eficiencia, la responsabilidad, la transparencia y la honradez.

El despliegue de la 43 Unidad de Protección Ciudadana Centro, que estará dirigida por el segundo oficial Ricardo Julio Pérez quien lleva 10 años en la corporación, comprende un perímetro de 3.6 kilómetros y abarca las colonias aledañas al primer cuadro de la capital.

Las arterias colindantes con la UPC Centro son: al Norte con el Eje 1 Norte Morelos; al Oriente Correo Mayor; al Sur República de Cuba y al Poniente Eje Central Lázaro Cárdenas.

La nueva unidad policiaca beneficiará a 14 mil 500 habitantes de la zona y alrededor de 100 mil personas que conforman la población flotante diaria. Con esta nueva UPC la dependencia alcanza la cifra de 17 mil 200 elementos de la corporación que operan bajo esta modalidad.

RECIBEN POST MORTEM FAMILIAS DE ELEMENTOS P.B.I.

***POST MORTEM**.- En nombre del Gobierno del Distrito Federal, el Director General de la Policía Bancaria e Industrial entregó cheques y condecoraciones Post Mortem a los familiares de los extintos policías bancarios e industriales: **Policía 14232 Morales Morfín Gilberto, Policía 30879 Paz López Iván Jesús y Policía 22517 González Cruz Roberto**, caídos en el cumplimiento del servicio. La breve ceremonia se llevó a cabo en el auditorio "Coronel Arturo Godínez Reyes" del edificio corporativo.*

CONCLUYE SU MISIÓN AGREGADO DE POLICÍA DE ECUADOR

Luego de permanecer por un año en nuestro país en su calidad de Agregado de Policía a la embajada de Ecuador, el coronel César Carrión Moreno visitó las instalaciones de la Policía Bancaria e Industrial en donde fue recibido por su Director General, antes de emprender su viaje de regreso. Durante este periodo se logró fortalecer los lazos de amistad y colaboración con la Agregaduría de Policía de aquel país.

INAUGURAN EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA DEL DRENAJE PROFUNDO

La Secretaría De Seguridad Pública del DF presentó la ***Exposición Fotográfica Drenaje Profundo la Obra Oculta***, la cual se exhibe en el Museo del Policía, ubicado en la calle de Victoria No. 82, esquina Revillagigedo, en la colonia Centro. La entrada es libre para todo el público.

PÁGINA MÉDICA

VITAMINA C, ALIADA DEL SISTEMA INMUNE

En la actualidad, la población identifica a la vitamina C como un agente para prevenir la gripe; sin embargo, desempeña muchas funciones vitales en el organismo:

- Participa en la síntesis de colágena y otros componentes del tejido conectivo, mucosa, vasos sanguíneos, huesos y dientes.
- Tiene un papel relevante en los tiempos de coagulación y cicatrización.
- Mejora la respuesta inmune al estimular la síntesis del interferón, los neutrófilos y anticuerpos.
- Inhibe la liberación de la histamina, responsable de los síntomas del resfriado común.
- Favorece la absorción del hierro.
- Participa en la síntesis de la carnitina, sustancia necesaria para el transporte de los ácidos grasos.
- Interviene en la síntesis de los neurotransmisores.
- Actúa como antioxidante, con lo cual protege a los tejidos de la acción de los radicales libres.
- Nutrimento defensor del organismo.

Se llama inmunidad a la capacidad del organismo para resistir a los microorganismos y tóxicos que pueden dañarlo. Un tipo de inmunidad es la calificada como adquirida. Esta aparece después de que un agente extraño entre al organismo y provoca una enfermedad, entonces se desarrollan mecanismos de defensa: los anticuerpos.

Por otro lado, está la inmunidad innata, que se refiere a los procesos generales que el organismo posee desde el nacimiento como mecanismo de defensa. Entre ellos están la fagocitosis de las bacterias por los leucocitos; la destrucción de microorganismos por las secreciones digestivas; la capacidad del moco de las vías respiratorias para atrapar partículas, virus y bacterias que contiene el aire que respiramos; la propia resistencia de la piel al medio externo, así como compuestos que circulan en la sangre y destruyen a microorganismos.

En este sentido, el ácido ascórbico desempeña un papel fundamental en los sistemas de defensa del organismo al ser una vitamina indispensable para la síntesis de la colágena y la cicatrización de las heridas, y de esta forma limitar las infecciones, pues mantiene la integridad de los tejidos de defensa como las mucosas y la piel. Además, como ya se mencionó, la vitamina C mejora la respuesta inmune al estimular la síntesis del interferón, el sistema del complemento, los neutrófilos y los anticuerpos.

Por si lo anterior fuera poco, se ha encontrado que la función pulmonar y la viscosidad del moco de las vías respiratorias mejoran con la presencia de los valores elevados de antioxidantes, entre ellos la vitamina C. Así pues, cuando se presentan las enfermedades del sistema respiratorio es conveniente ingerir alimentos ricos en vitamina C.

Alimento	Cantidad	Ácido Ascórbico (mg.)
Brócoli cocido	1 taza (88 g.)	66.4
Chile cuaresmeño	2 piezas (60 g.)	89.7
Chile poblano	½ pieza (40 g.)	116.5
Ejote	1 taza (125 g.)	48.8
Fresa	1 taza (190 g.)	107.1
Guayaba	2 piezas (90 g.)	151.5
Jugo de naranja natural	1 taza (240 ml.)	120.0
Kiwi	2 piezas (176 g.)	147.3
Lima	3 piezas (234 g.)	78.8
Mandarina	2 piezas (180 g.)	92.0
Mango Manila	1 pieza (207g.)	110.1
Melón picado	1 taza (160 g.)	57.6
Naranja valenciana	2 piezas (243 g.)	79.1
Papaya picada	1 taza (112 g.)	104.1
Pmiento	1 pieza (75 g.)	116.9
Toronja	1 pieza (246 g.)	86.1
Zapote negro	½ pieza (150 g.)	77.2

Población Mexicana 19 a 50 años	Ingestión Diaria de Vitamina C
Hombres	84 mg
Mujeres	75 mg
Mujeres Embarazadas	138 mg
Lactantes	128 mg

Estudios epidemiológicos han encontrado relación entre el adecuado consumo de ácido ascórbico y una disminución en el riesgo de la aparición de algunos tipos de cánceres; por ello, los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos y el Instituto Nacional de Cáncer de esa misma nación propusieron incrementar la recomendación diaria a 200 mg. de ácido ascórbico. Esta cantidad se podría lograr con el consumo de alrededor de cinco porciones de verduras y frutas.

Colaboración *Nutrióloga María Alcántara Martínez*
Servicio Médico 100 Metros