

# JAL

## BUENA VIDA

MONCLOVA  
HEALTH &  
LIFESTYLE

ABRIL 2025  
NOVENA EDICIÓN



# LIC. MARTHA LUCÍA HERRERA RAMÍREZ

*"Luchando para la protección de los infantes"*

# *La Pesca*

SINALOENSE

**“PURO SABOR  
SINALOENSE”**



Horarios  
Lunes a Domingo  
12:00 P.M a 10:00 pm

TEL. 866 631 4536  
Dirección: Huemac  
#1124, Col. Anáhuac

# VACACIONES



En ropa, calzado y accesorios de playa para toda la familia, toallas, hieleras, equipaje y cámaras fotográficas

hasta

20%

en monedero  
**cimaco**

además  
hasta

9

mensualidades  
**sin intereses**



PASEO MONCLOVA  
[www.cimaco.com](http://www.cimaco.com)



Empresa  
Socialmente  
Responsable  
Cemefi

\*CAT 0% INFORMATIVO. CONSULTE RESTRICCIONES, DEPARTAMENTOS, MARCAS Y MODELOS PARTICIPANTES EN TIENDA. 9 MENSUALIDADES SIN INTERESES APLEAN CON TARJETA DE CRÉDITO CIMACO SOBRE PRECIO NORMAL EN COMPRA MÍNIMA DE \$900 PESOS. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. OTRAS FORMAS DE PAGO INCLUYEN: EFECTIVO, CHEQUE, TARJETAS BANCARIAS DE CRÉDITO O DÉBITO, MONEDERO CIMACO, CERTIFICADO DE REGALO Y CRÉDITO REVOLVENTE CIMACO. VIGENCIA AL 28 DE ABRIL 2025.

# Editorial

## “NO SÓLO VENDEMOS ESPACIOS, CREAMOS CONEXIONES; CADA ANUNCIO ES UNA PUERTA ABIERTA A NUESTRAS POSIBILIDADES Y SUEÑOS POR REALIZAR”



Cada día es una nueva oportunidad para superar nuestras metas y demostrar de qué estamos hechos. En el mundo de las ventas, la perseverancia y la pasión son nuestras mejores aliadas. Recuerden que cada “no” nos acerca más a un “sí”. Mantengamos la energía alta y enfoquémonos en construir relaciones sólidas con nuestros clientes. Juntos, podemos transformar desafíos en triunfos. Celebremos cada pequeño logro y aprendamos de cada experiencia. La clave del éxito radica en la actitud y el trabajo en equipo. Sigamos adelante, porque el futuro brillante que deseamos está a nuestro alcance. ¡Vamos por más!

A todos nuestros clientes mi más sincero agradecimiento por su confianza y lealtad. Ustedes son el corazón de nuestra revista, y cada edición que publicamos es un reflejo de su apoyo. Nos apasiona ofrecerles contenido valioso y relevante que inspire y enriquezca sus vidas. Sigamos juntos en este viaje, donde cada página cuenta una historia y cada edición trae nuevas ideas. Su compromiso nos motiva a seguir mejorando y superando expectativas. Los invitamos a seguir disfrutando de nuestras publicaciones y a compartir sus experiencias. Juntos, creamos un espacio donde el conocimiento y la inspiración florecen. ¡Gracias por ser parte de JADE BUENA VIDA!

MÓNICA GAMÓN  
GERENTE COMERCIAL Y DIRECCIÓN ESTRATÉGICA  
EL TIEMPO MONCLOVA

## Contenido



CONOCIENDO A MARTHA HERRERA RAMÍREZ P.24



COCINA EN MOVIMIENTO CON CARLOS MARTÍNEZ ARTEAGA P.10



ELOY CABRERA ESPINOZA, GERIATRA, AL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR P.22



HOLISTIC CENTER, UN LUGAR LLENO DE ARMONÍA Y SANIDAD P.45

## Staff



Monica Tovar  
Edición, Redacción y  
Diseño Editorial



Manuel de Jesús Vázquez Franco  
Asesoría publicitaria



Máximo Salazar Asencio  
Asesoría publicitaria



Juan Raymundo Álvarez Carrillo  
Diseño Editorial



Alba Edith Hernández  
Diseño Editorial



Marco Orozco  
Fotografía



Néstor G. Riojas  
Fotografía



# GODS LAB

## GORRAS EXCLUSIVAS



VISITA NUESTRA  
TIENDA EN LÍNEA  
[godslab.mx](http://godslab.mx)

UBICACIÓN  
Blvd. Benito Juárez #805  
Local 4A Planta Alta  
Monclova, Coahuila



Godslab Mx



[Godslab.mx](http://Godslab.mx)



DANDY HATS



BARBAS HATS



NEW ERA



THIRTY ONE HATS



GF



JC HATS



## Generaciones actuales

ALBERT EINSTEIN

"Las generaciones futuras tendrán más tecnología, pero menos contacto humano si no aprendemos a equilibrarlo."



## ¿Qué soportan y qué no?



### GENERACIÓN ACTUAL

Las generaciones actuales han transformado la sociedad con su mentalidad abierta y crítica. Aunque algunos los ven como "frágiles", en realidad son más conscientes de sus derechos y luchan por un mundo más justo.

Aunque algunos los ven como "frágiles", en realidad son más conscientes de sus derechos y luchan por un mundo más justo.

Las generaciones actuales han transformado la sociedad con su mentalidad abierta y crítica. Aunque algunos los ven como "frágiles", en realidad son más conscientes de sus derechos y luchan por un mundo más justo.

#### ¿Qué soportan?

**Diversidad e inclusión:** Valoran la igualdad de género, derechos LGBTQ+ y el respeto a todas las culturas.

**Tecnología y cambios rápidos:** Se adaptan fácilmente a nuevas plataformas, redes sociales y herramientas digitales.

**Trabajo con propósito:** Prefieren empleos con valores, flexibilidad y bienestar emocional.

**Conciencia ambiental:** Apoyan el reciclaje, energías limpias y la reducción del consumo de plástico. Las nuevas generaciones no solo consumen tecnología y tendencias, sino que buscan que el mundo sea más justo, inclusivo y sostenible. Su voz y acciones están transformando industrias, empresas y políticas a nivel global.

#### ¿Qué no soportan?

**Autoridad sin razones:** No aceptan órdenes sin explicaciones lógicas o que no respeten su criterio.

#### Trabajo sin equilibrio:

Rechazan empleos donde se sacrifica la salud mental por productividad.

#### Desinformación y fake news:

Cuestionan datos y buscan fuentes confiables antes de creer en algo.

**Falta de empatía y discriminación:** Son más sensibles a discursos de odio y actitudes intolerantes. Las nuevas generaciones no aceptan lo que no tiene sentido, no aporta o es dañino.

Buscan un mundo más justo, equilibrado y transparente, y no tienen miedo de alzar la voz cuando algo no les parece. No aceptan la autoridad sin cuestionarla, buscan un equilibrio entre trabajo y vida, exigen información veraz y luchan contra la discriminación.



# MOZZA BOUTIQUE



## VESTIDO

Combina comodidad y elegancia.



## VESTIDOS

Con un diseño ligero y fresco.



## PANTALONES

Con estilo sofisticado.

Av. Las Granjas #105 La Salle,  
Monclova, México  
Tel. 866 147 8272

# AMOR

## Parejas y el 50/50

### ¿Igualdad, Comodidad o Responsabilidad?

#### ¿QUÉ SIGNIFICA UN 50/50 EN PAREJA?

En teoría, implica compartir responsabilidades y gastos en partes iguales. Sin embargo, en la vida real, las circunstancias pueden hacer que esta división no siempre sea equitativa.



En una relación, la idea de dividir todo en 50/50 parece justa, pero ¿realmente funciona en la práctica? ¿Se trata de igualdad o de comodidad?

**¿Igualdad o comodidad?:** Igualdad: Cuando ambos aportan según sus capacidades y acuerdan un balance justo.

**Comodidad:** Puede volverse un sistema rígido donde se pierde el sentido de apoyo mutuo.

**Ejemplo:** Si una persona gana más que la otra, ¿es justo exigirle que pague exactamente lo mismo? O si uno asume más carga emocional o doméstica, ¿se considera dentro del 50/50?

**¿Existe liderazgo y responsabilidad en una relación de pareja?:** Las relaciones saludables se construyen sobre la base del respeto mutuo, la comunicación y el compromiso. Dentro de este marco, el liderazgo y la responsabilidad no deben ser una cuestión de imposición o jerarquía, sino de colaboración y equilibrio.

**Liderazgo compartido:** El liderazgo en una relación no implica que una sola persona tome todas las decisiones o imponga su criterio. Se trata de un proceso conjunto en el que ambos contribuyen según sus habilidades, experiencias y circunstancias. Un verdadero liderazgo

compartido significa que las decisiones se toman en equipo, considerando lo mejor para ambos y el bienestar de la relación.

**Responsabilidad real más allá:** de los roles tradicionales, la responsabilidad en pareja implica un compromiso genuino con el bienestar del otro. Esto no solo abarca el ámbito económico, sino también el apoyo emocional y la colaboración en las tareas del hogar. Una relación equitativa no se basa únicamente en dividir todo en partes iguales, sino en que cada persona aporte de manera justa, según sus capacidades y posibilidades en cada momento.

#### Flexibilidad y adaptación:

Las relaciones no son estáticas; atraviesan diferentes etapas y desafíos. Por ello, el equilibrio entre liderazgo y responsabilidad debe ser flexible. Habrá momentos en los que uno de los dos necesitará más apoyo y el otro deberá asumir una mayor carga, ya sea económica, emocional o logística. Lo importante es que este ajuste sea natural y que ambos se sientan valorados dentro de la dinámica de la relación.

La realidad es que una relación requiere más que una simple división numérica y eso sólo se verá cuando se esté en una.

# EL MOLCAJETE

TAQUERIA



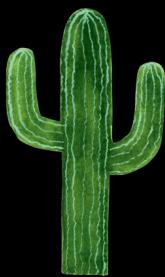
CHILAQUILES



TACOS DE CANASTA



COMBO PANCHO VILLA  
¡EL AUTÉNTICO SABOR DE  
MÉXICO EN CADA BOCADO!



TEL. 866 407 5942

BOULEVARD HAROLD R. PAPE ESQUINA  
CON KENNEDY, MONCLOVA, MÉXICO



# Influyentes

## Carlos Martínez Arteaga

### Chef

**“La cocina es un espacio para estimular tus sentidos”**



**E**n el mundo de la gastronomía, pocos nombres resuenan con tanta fuerza como el de Carlos Martínez Arteaga. Chef y docente apasionado, ha llevado su concepto de “Cocina en Movimiento” más allá de los límites convencionales, adaptándose a sus clientes y explorando nuevas fronteras del sabor. Desde Monclova, Coahuila, donde ha residido por más de 25 años, Carlos ha convertido su cocina en un estandarte de la gastronomía local, fusionando tradición e innovación. Su enfoque no solo se centra en la preparación de exquisitos platillos, sino también en la promoción de ingredientes autóctonos, posicionando a Coahuila en el mapa gastronómico nacional e internacional.

La cocina mexicana, declarada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, es el alma de su propuesta culinaria. Carlos resalta la riqueza de cada región, destacando el cabrito, las carnes secas de Múzquiz y los quesos artesanales de Coahuila. “Monterrey es el mayor consumidor de cabrito, pero en Coahuila producimos algunos de los mejores, es momento de presumirlo”, afirma. A través de “Cocina en Movimiento”, ha llevado su talento a Chihuahua, Sonora, Ciudad de México y Aguascalientes, participando en eventos gastronómicos y concursos de alto nivel. Esta movilidad le ha permitido expandir su propuesta y fomentar el intercambio de técnicas y sabores con otras regiones.

Como docente, busca inculcar en sus alumnos excelencia y disciplina. “Antes de ser chefs reconocidos, somos grandes cocineros. La cocina requiere pasión, dedicación y aprendizaje constante”, dice. Su enseñanza va más allá de recetas, promoviendo respeto por los ingredientes, higiene y creatividad. Ofrece cursos para distintos públicos, desde niños hasta profesionales, incluyendo médicos, arquitectos y amas de casa que desean perfeccionar sus habilidades. Para Carlos, la cocina es un arte accesible a todos y capaz de transformar vidas. En un sector en constante evolución, Carlos apuesta por la innovación sin perder de vista la esencia de la cocina mexicana. Con presencia en Instagram (@CocinaEnMovimiento) y Facebook (Carlos Martínez Arteaga), continúa compartiendo su conocimiento y promoviendo la riqueza culinaria de Coahuila. “La cocina no solo es preparar platillos, es contar historias a través de los sabores”, concluye. Con esta visión, su “Cocina en Movimiento” sigue conquistando paladares y demostrando que la gastronomía es un viaje de exploración y pasión.

**CARLOS EDUARDO MARTÍNEZ ARTEAGA**  
Chef - Propietario de “Cocina en movimiento”  
Instagram: cocina en movimiento





# Cocina en **MOVIMIENTO**

## Bodas, XV Años y Aniversario

Nos especializamos en brindar  
un servicio de calidad,  
garantizando en todo momento sabor,  
presentación y deleite para cualquier ocasión.

**CONTÁCTANOS**



866 200 04 87



[Cocinaenmovimiento@gmail.com](mailto:Cocinaenmovimiento@gmail.com)

## ¿Roblox es un juego peligroso para los niños?

Roblox es una de las plataformas de juegos más populares entre los niños, pero no está exenta de peligros.

Aunque parece un entorno seguro, los riesgos de grooming, estafas y contenido inapropiado preocupan a padres y expertos.

**¿Cuáles son los riesgos en Roblox?** Grooming: Existen casos de adultos que usan el chat para ganarse la confianza de niños y manipularlos. Chats sin supervisión: Aunque hay filtros, algunos usuarios encuentran formas de enviar mensajes inapropiados. Juegos con contenido perturbador: Algunos mundos creados por usuarios incluyen violencia, terror y temáticas no aptas.

Compras dentro del juego: Muchos niños gastan dinero real en Roblox, siendo blanco de estafas o robos de cuentas. Casos de Grooming en Roblox: Se han reportado casos donde depredadores contactan a menores a través del chat o juegos de rol, iniciando conversaciones que pueden derivar en acoso o intentos de manipulación.

### ¿Cómo proteger a los niños en Roblox?

Para mantener a los niños seguros mientras juegan, es importante seguir estas recomendaciones:

1. Configurar el control parental. Roblox permite ajustar la privacidad de la cuenta: Bloquear mensajes de desconocidos
2. Restringir qué juegos pueden jugar

### Evitar que acepten solicitudes de amistad de extraños

Para hacerlo, los padres deben:

- Ir a Configuración en la cuenta de Roblox.
- Seleccionar Privacidad y activar las restricciones de cuenta.
- Ajustar la opción de chat para que solo hablen con amigos o desactivarlo.
2. Desactivar o restringir el chat Si los niños son pequeños, es mejor desactivar el chat para evitar que hablen con desconocidos.
3. Supervisar el tiempo de juego y con quién juegan Es recomendable que los padres: Revisen con quién juegan sus hijos. Conversen sobre los juegos que prefieren. Eviten que jueguen en la noche sin supervisión.
- Explíquenle a los niños que nunca deben compartir: Su nombre real, su dirección o teléfono, fotos o videos personales.

### DATOS CURIOSOS DE ROBLOX

- Fue creado en 2004 pero su lanzamiento oficial fue en 2006.
- Hay más de 40 millones de juegos en Roblox.
- Roblox tuvo su propio concierto virtual.
- Fue más popular que Minecraft en 2020.
- Más de 70 millones de jugadores activos diarios.
- No sólo es un simple juego, sino un universo de juegos.
- Tiene su propia moneda virtual.
- Hay ropa y accesorios virtuales de marcas famosas.
- El avatar clásico de Roblox tiene un sonido icónico: "Oof!"



Ordena al:

866 229 4848



GRINGA PIRATA CAMPECHANA TACOS TORTA MR. PASTOR

FERRER

TACOS • GRINGAS • CAMPECHANAS • PIRATAS • VOLCANES



Av. Oriente con calle 4 Col. Hipódromo, Monclova, Coah.

## Quiebra financiera o emocional: ¿Tu pareja ayuda o destruye?



autoestima y ayuda a tomar mejores decisiones tanto en lo personal como en lo profesional.

### Cómo una pareja puede destruirte

**Malas decisiones económicas:** Gastar sin control, acumular deudas o tomar riesgos financieros irresponsables puede arrastrar a la pareja a una crisis económica.

**Dependencia emocional:** Cargar con alguien que no tiene intención de mejorar o que solo recibe sin aportar puede generar desgaste y frustración.

**Manipulación y control:** Una relación tóxica donde hay celos, chantaje emocional o dominio financiero puede afectar la salud mental y la estabilidad personal.



Elegir la pareja adecuada es crucial para evitar una crisis financiera o emocional. El amor y el dinero están estrechamente relacionados, y una mala elección puede generar problemas graves e irreparables.

### El Impacto de una Pareja: Apoyo o Destrucción

Una relación puede ser un pilar para el crecimiento personal y financiero o convertirse en un obstáculo que afecte tu estabilidad. La clave está en elegir bien y construir una relación basada en respeto, comunicación y objetivos comunes.

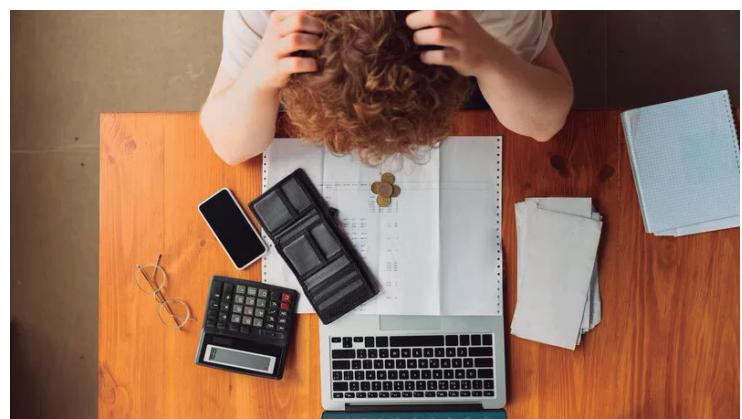
### Cómo una pareja puede ayudarte

**Apoyo emocional:** Una pareja estable y comprensiva ayuda a afrontar desafíos con mayor claridad y seguridad, brindando motivación y confianza en los momentos difíciles.

**Visión financiera positiva:** Cuando ambos tienen metas económicas claras, pueden trabajar juntos en el ahorro, la inversión y la planificación del futuro, evitando problemas de dinero que generan estrés.

**Trabajo en equipo:** Compartir responsabilidades, comunicarse abiertamente y tomar decisiones en conjunto fortalece la relación y evita conflictos innecesarios.

**Equilibrio emocional:** Una relación sana reduce la ansiedad, mejora la



**Falta de comunicación:** No hablar sobre dinero, emociones o expectativas genera resentimientos y distancia, lo que eventualmente debilita la relación.

### Hay que tomar en cuenta que:

Una pareja puede impulsarte o hundirte. No se trata solo de amor, sino de respeto, apoyo mutuo y metas compartidas. Construir una relación sana requiere inteligencia emocional y decisiones conscientes. ¡Elege sabiamente y cuida tu bienestar!

# El Portón

**HAMBURGUESAS AL CARBÓN**

*DONDE SE VENDEN DE A*

**MONTÓN**



**MATAMOROS 517 SUR, CENTRO DE MONCLOVA  
866 1320210**

## NAD+: ¿Qué es y para qué sirve?

LA NICOTINAMIDA ADENINA DINUCLEÓTIDO (NAD+) ES UNA COENZIMA ESENCIAL QUE CONVIERTA NUTRIENTES EN ENERGÍA Y REPARA EL DAÑO CELULAR, SIENDO CLAVE PARA LA SALUD Y EL ENVEJECIMIENTO.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Producción de energía: Es vital en la conversión de alimentos en ATP (la fuente de energía celular).

Reparación del ADN: Ayuda a regenerar las células y reducir el daño oxidativo.

Función cognitiva: Favorece la memoria y protege contra el deterioro neuronal.

Antienvejecimiento: Mantiene el metabolismo activo y combate el envejecimiento celular.



### DATOS SOBRE EL

### NAD+

- Clave para la longevidad
- Energía celular
- Reparación del ADN
- Presente en todos los seres vivos
- Impulsado por la dieta
- Popular en biohacking
- Aliado del metabolismo

### BENEFICIOS DEL NAD+

Aumenta los niveles de energía y reduce la fatiga.

Favorece la longevidad al mejorar la función celular.

Mejora la salud cardiovascular y la circulación.

Ayuda en la reparación muscular tras el ejercicio.

Favorece la desintoxicación del organismo.

### RIESGOS Y CONTRASTES

Aunque el NAD+ es seguro en niveles normales, su suplementación excesiva puede causar:

Dolor de cabeza o náuseas en algunas personas.

Enrojecimiento o irritación de la piel en dosis altas.

Interacciones con medicamentos, especialmente en tratamientos para la diabetes o presión arterial.

### NAD+ EN CUATRO ESTILOS

El NAD+ es fundamental para la salud, y aunque su producción disminuye con la edad, suplementos y hábitos saludables pueden optimizar sus niveles. ¡Tu energía y longevidad lo agradecerán!

# ACTIVZ

**CUIDAMOS TU  
SALUD CON  
PRODUCTOS  
NATURALES DE  
ALTA CALIDAD,  
SEGUROS Y  
EFECTIVOS.**



**¡PRUÉBALOS Y EXPERIMENTA SUS BENEFICIOS  
HOY MISMO!**

**PIDE YA TUS SUPLEMENTOS  
AL 866 101 4055**

# RECARGAS DE EXTINTORES



- **MANTENIMIENTO**
- **VENTA DE EQUIPO**
- **CURSO PARA USO  
CONTRA INCENDIO**
- **VENTA DE  
SEÑALIZACIONES**
- **EQUIPO DE PROTECCIÓN  
PERSONAL**

COLIMA 702 COL. LOS PINOS  
MONCLOVA VIEJA

📞 866 641 5165

📞 866 214 8717



JARE EXTINTORES



# HERRAMIENTAS VERSÁTILES

**RESET**

volteck

210260

Klintek

 HERMÈS

© BRETH

# TRUPER



- HERRAMIENTA
  - CERRAJERÍA
  - PLOMERÍA
  - ELÉCTRICO
  - MECÁNICO
  - EQUIPO DE SEGURIDAD



**BLVD. HAROLD R. PAPE #2315,  
COLONIA ASTURIAS, MONCLOVA**



**866 110 5295**



**866 126 8669**

# Niños y pantallas: ¿bueno o malo?

El uso de tablets y celulares en niños es un tema controversial. Mientras que pueden ser herramientas educativas y de entretenimiento, también pueden generar riesgos si no se controlan adecuadamente.

## BENEFICIOS EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

## RIESGOS DE APARATOS INTELIGENTES

Aplicaciones interactivas ayudan en el desarrollo cognitivo y la creatividad. Coordinación y habilidades digitales: Juegos didácticos mejoran la motricidad y resolución de problemas. Comunicación y seguridad: Facilitan la conexión con familiares y en caso de emergencia.

Exceso de tiempo de pantalla: Puede afectar el desarrollo social y físico. Problemas de sueño: La luz azul altera los ciclos de descanso. Acceso a contenido inapropiado: Sin control parental, pueden exponerse a información no apta para su edad.

## ¿CÓMO HACER UN USO RESPONSABLE?

Límites de tiempo: La OMS recomienda no más de 1 hora al día para menores de 5 años. Supervisión y control parental: Aplicaciones de seguridad filtran contenido no adecuado. Fomentar el equilibrio: Alternar el uso con actividades físicas y juegos sin tecnología.

## LÍMITES

En conclusión, tablets y celulares no son ni buenos ni malos, sino herramientas que pueden ser aprovechadas de manera positiva o convertirse en un problema según su uso. Cuando se emplean con límites adecuados, supervisión y contenido apropiado, pueden potenciar el aprendizaje, la creatividad y la comunicación en los niños.

## DATO CURIOSO

Un estudio reveló que los niños menores de 2 años tocan la pantalla de una tablet hasta 2.5 veces por segundo, mostrando una rápida adaptación a la tecnología, incluso antes de aprender a hablar.  
¡Los bebés digitales existen!

**LOS BEBÉS  
DIGITALES**



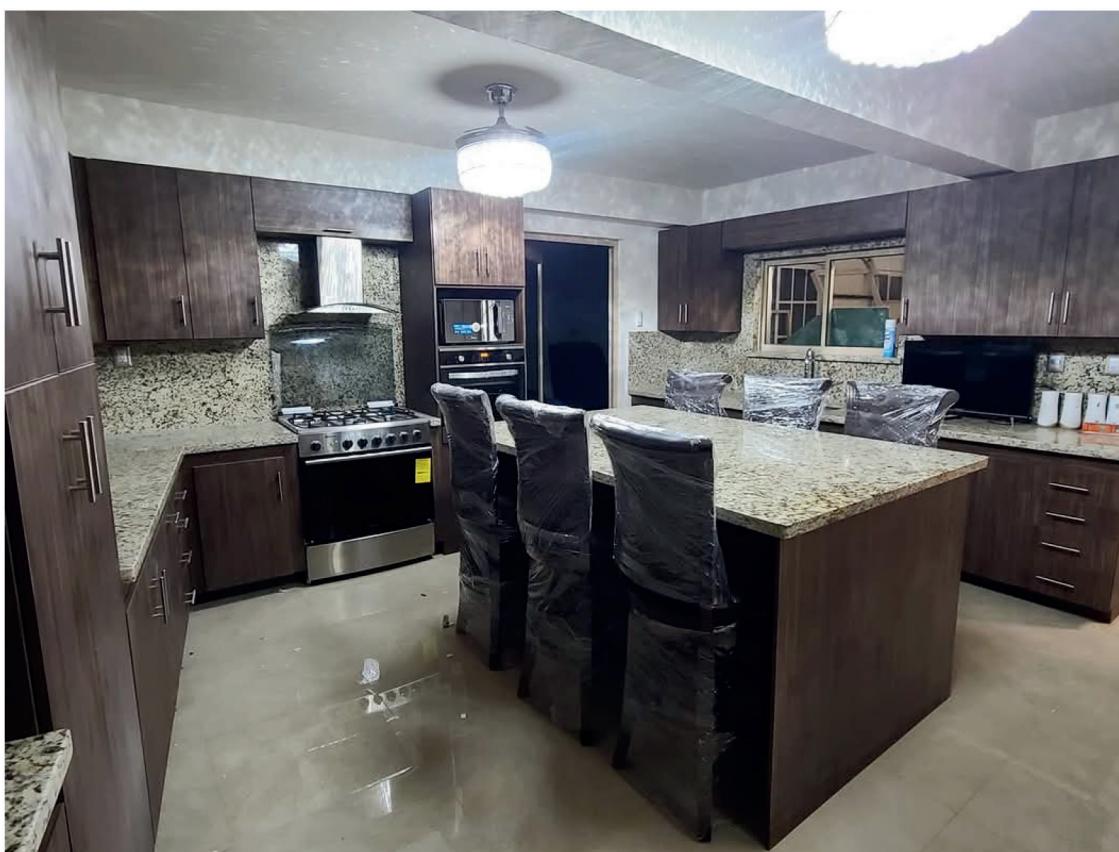
DISEÑO  
**TG**



DISEÑO  
DE  
INTERIORES

Tu cocina  
incluye tarja y  
persiana ¡de  
regalo!

COTIZA SIN  
COMPROMISO  
TEL. 866 208  
1388





DR. ELOY CABRERA ESPINOZA  
Geriatra en el Hospital CAME Monclova  
866 634 3627 · eloyce87@gmail.com



## "Cuidar la salud de un adulto mayor y honrarla"

Desde temprana edad, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza encontró en la medicina su mayor inspiración, influenciado por el ejemplo de su padre, quien dedicó su vida a mejorar la salud de la comunidad. Esta vocación lo llevó a especializarse en geriatría, un campo que cobra cada vez mayor relevancia ante el crecimiento de la población adulta mayor en México y el mundo.

La geriatría es una disciplina médica enfocada en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades propias del envejecimiento, abordando de manera integral factores clínicos, sociales y familiares para mejorar la calidad de vida de los

pacientes. "Descubrí mi pasión por esta especialidad durante mi internado en un hospital especializado en geriatría, donde comprendí la importancia de brindar una atención digna y especializada a los adultos mayores", señala el Dr. Cabrera.

En México, se estima que hay más de 12 millones de adultos mayores, cifra que continúa en aumento. Sin embargo, el número de especialistas en geriatría sigue siendo insuficiente para cubrir la demanda. En ciudades como Monclova, por ejemplo, existen apenas seis geriatras, lo que resalta la necesidad de fortalecer esta área de la medicina.

El Dr. Cabrera enfatiza la importancia de "geriatrizar" a la población, es decir, generar conciencia sobre el envejecimiento como un proceso natural que debe ser atendido de manera proactiva. Recomienda revisiones médicas periódicas a partir de los 60 años para prevenir y tratar oportunamente enfermedades crónico-degenerativas.

Comprometido con la excelencia médica, el Dr. Eloy Cabrera Espinoza continúa su labor en el Centro Médico Especializado CAME, ofreciendo atención integral y personalizada a los adultos mayores, con el objetivo de garantizarles una vida plena y saludable.

# **DR. ELOY CABRERA ESPINOZA GERIATRÍA**



**Centro Médico Especializado  
CAME**

**“ESPECIALISTA EN MEJORAR Y BRINDAR  
TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN  
ADECUADO AL ADULTO MAYOR”.**

**CORREGIDORA 1310, COL. TECNOLÓGICO, MONCLOVA  
TELÉFONOS: 866 634 3627 Y 8666516964**



## Martha Lucía Herrera Ramírez: Luchando por la protección de la infancia

“Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz”, ella ha consolidado su labor como subprocuradora de la PRONNIF. Su liderazgo se basa en la convicción de que cada niño y adolescente merece crecer en un entorno seguro, digno y lleno de oportunidades.



El compromiso con la justicia y la defensa de los más vulnerables define la trayectoria de una mujer cuya vocación ha impactado la vida de innumerables familias. Licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma del Noreste, con una Maestría en Administración y Liderazgo, actualmente cursa su segunda Maestría en Buen Gobierno y Función Pública.

Desde 2022, ha desempeñado un papel fundamental como Subprocuradora para Niñas, Niños y Adolescentes en la Región Centro de Monclova, abarcando 12 municipios, incluyendo Monclova, Frontera, Castaños y Cuatro Ciénegas. Además de su labor institucional, es docente en la Universidad Vizcaya, donde forma a futuras generaciones de abogados. Ha impartido conferencias sobre la protección de la infancia y la erradicación de la violencia, promoviendo una crianza basada en el respeto y el amor.

Desde su ingreso a la subprocuraduría, ha experimentado un crecimiento profesional significativo. Más allá del derecho familiar y penal, ha profundizado en los derechos humanos, una rama esencial para garantizar el bienestar infantil.

Trabajar con casos reales la ha sensibilizado sobre la corresponsabilidad social en la protección de la niñez. Muchas veces le preguntan cómo enfrenta situaciones tan complejas, pero para ella, su labor es un recorda-

torio de que la sociedad tiene una deuda con la infancia. No basta con cuidar a los propios hijos; el bienestar de todos los niños es una responsabilidad compartida. "Lo que sembramos en nuestros hijos hoy, será el reflejo de nuestra sociedad en el futuro", afirma.

Uno de sus mayores retos ha sido cambiar paradigmas en la crianza. En sus charlas con padres de familia, enfatiza la importancia de la educación socioemocional. "A veces repetimos patrones sin darnos cuenta, y creemos que es lo correcto porque no conocemos más; pero, y si hubiéramos crecido en un entorno sin violencia y/o vulneraciones, ¿Cómo hubiera impactado en nuestra vida adulta? ¿no creen que seríamos más felices? ¿más sanos psicológicamente?", cuestiona, dejando una reflexión profunda.

Ha impulsado capacitaciones en los 12 municipios, garantizando que cada procurador cuente con herramientas para proteger a la niñez. Además, entrena a cuerpos de seguridad, pues son los primeros respondientes ante situaciones de riesgo infantil. Su objetivo es que cada institución comprenda la importancia de la intervención temprana.

El impacto de su labor trasciende oficinas y aulas. Su pasión por la justicia la motiva a seguir educando, informando y protegiendo



do a quienes no pueden alzar la voz. Su ideología laboral diaria se ciñe a la siguiente frase de Astrid Lingren "Si he sido capaz de iluminar una sola infancia triste, estoy satisfecha", convencida de que el cambio comienza con la conciencia social y de la constancia diaria.

A través de la Pronnif, extiende la invitación a la comunidad para acercarse, aprender y sumarse a la lucha por los derechos de la niñez. Porque cuando se protege a un niño, se construye un futuro más justo y humano para todos.

# CEREBRO VS ALCOHOL



## Los problemas con el alcohol

**E**l alcohol es una de las sustancias más consumidas en el mundo, pero pocas personas comprenden realmente cómo afecta al cerebro. Su influencia va más allá de la simple euforia o relajación, ya que modifica la actividad de múltiples neurotransmisores y altera funciones esenciales como la memoria, la toma de decisiones y el control motor.

Los efectos del alcohol varían dependiendo de la cantidad consumida, la frecuencia de consumo y la predisposición genética de cada persona. A corto plazo, puede generar desinhibición y sensación de placer, pero a largo plazo, su consumo excesivo o crónico puede llevar a deterioro cognitivo, trastornos emocionales y

daño neuronal irreversible. Para comprender mejor el impacto del alcohol en el cerebro, exploraremos en profundidad cómo actúa sobre distintos neurotransmisores y qué consecuencias tiene su consumo en diferentes áreas del cerebro.

### ¿Cómo actúa el alcohol en el cerebro?

Cuando consumimos alcohol, este ingresa rápidamente al torrente sanguíneo a través del sistema digestivo. En cuestión de minutos, llega al cerebro y comienza a interferir con la comunicación entre las neuronas. El alcohol no solo afecta un neurotransmisor, sino que altera el equilibrio de varias sustancias químicas responsables de la percepción, las emociones y el control motor. Algunos de los

principales efectos incluyen: Alteración del equilibrio químico cerebral.

Desinhibición y reducción del autocontrol.

Dificultades en la memoria y en la formación de nuevos recuerdos.

Afectación en los reflejos y la coordinación motora.

Modificación de la actividad cerebral a largo plazo.

### Neurotransmisores afectados por el alcohol

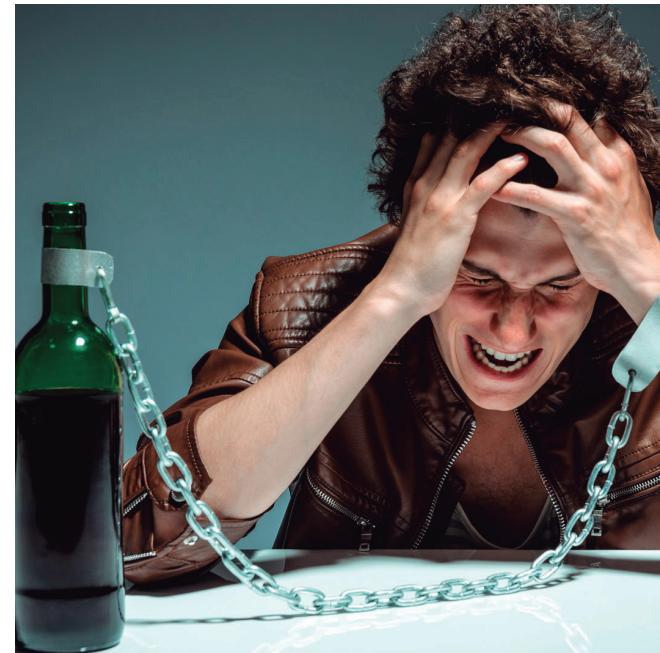
El cerebro funciona gracias a un delicado equilibrio de neurotransmisores, que son sustancias químicas encargadas de transmitir señales entre las neuronas. El alcohol interfiere con varios de estos neurotransmisores, provocando sus efectos característicos.

**Bloqueo de la Adenosina:** Energía Artificial y Fatiga Extrema. La adenosina es un neurotransmisor que induce el sueño y la relajación. Durante el día, sus niveles aumentan gradualmente, lo que nos hace sentir cada vez más cansados hasta que llega el momento de dormir.

### ¿Cómo interviene el alcohol?

Bloquea la degradación de la adenosina, lo que inicialmente produce una sensación de alerta y energía. Provoca un efecto rebote: cuando el alcohol se metaboliza, la adenosina se acumula rápidamente, causando una fatiga extrema y somnolencia.

**Consecuencias:** Este mecanismo es una de las razones por las que el alcohol interfiere con la calidad del sueño y puede provocar insomnio crónico.



# Aumento de la Dopamina: placer temporal y riesgo de dependencia

La dopamina es el neurotransmisor del placer y la recompensa. Es responsable de la motivación y nos impulsa a repetir actividades placenteras.

Estimula la liberación de dopamina, generando una sensación de euforia y bienestar.

Crea un ciclo de recompensa, donde el cerebro asocia el alcohol con placer y busca repetir la experiencia.

Con el tiempo, el cerebro produce menos dopamina de manera natural, lo que aumenta el riesgo de depresión y dependencia.

Esta es una de las razones por las que el alcohol puede generar adicción. A largo plazo, se necesita consumir más cantidad para experimentar los mismos efectos placenteros, lo que lleva a una mayor tolerancia y dependencia.

## Activación del GABA: relajación y pérdida de coordinación

El GABA (ácido gamma-aminobutírico) es el principal neurotransmisor inhibidor del cerebro. Su función es ralentizar la actividad neuronal, promoviendo la calma y la relajación.

Potencia la actividad del GABA, lo que causa relajación y disminución del estrés. Inhibe funciones motoras y cognitivas, generando problemas de coordinación y lentitud en los reflejos. Reduce la capacidad de juicio y autocontrol, lo que puede llevar a conductas impulsivas.

Este es uno de los mecanismos responsables de la dificultad para hablar, la pérdida del equilibrio y la visión borrosa que aparecen con el consumo de alcohol.

**Inhibición del glutamato: pérdida de memoria y deterioro cognitivo.** El glutamato es el neurotransmisor excitador más importante del cerebro y juega un papel clave en la memoria y el aprendizaje. Bloquea la actividad del glutamato, reduciendo la capacidad del cerebro para procesar información.

Dificulta la formación de nuevos recuerdos, lo que puede causar "lagunas mentales" o episodios de amnesia temporal.



## Consecuencias a corto y largo plazo

Efectos a Corto Plazo: Sensación de euforia y desinhibición.

Dificultades en la coordinación motora y reflejos lentos.

Pérdida de memoria a corto plazo (lagunas mentales).

Alteración del sueño y fatiga extrema.

Efectos a Largo Plazo: Deterioro cognitivo y reducción del volumen cerebral.

Aumento del riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Disminución de la producción de dopamina, lo que puede llevar a depresión y ansiedad. Daño neuronal y alteraciones en la conectividad cerebral.

## Cómo reducir el daño del alcohol en el cerebro

Beber con moderación y seguir las recomendaciones de salud pública. Consumir alimentos antes de beber para reducir la absorción del alcohol. Beber agua entre tragos para mantenerse hidratado y reducir la resaca. Dormir lo suficiente para permitir que el cerebro se recupere. Consumir antioxidantes y vitaminas B y C para ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cerebro.

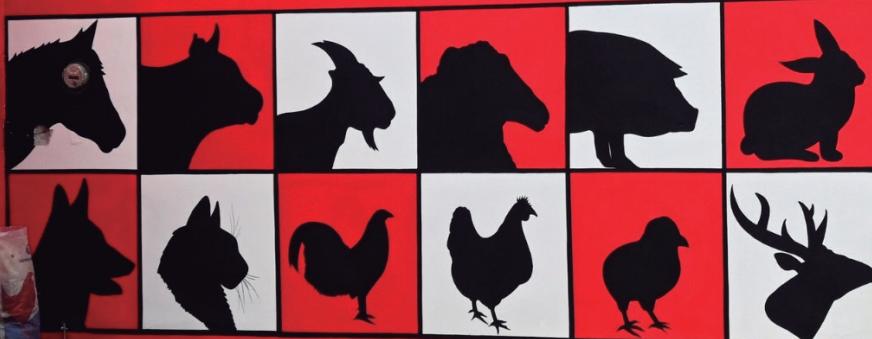




Visita nuestra nueva sucursal

# FORRAJERA EL INICIO

DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS  
PARA MASCOTAS Y PECUARIOS  
MAYOREO Y MENUEDEO



ALIMENTOS  
PARA MASCOTAS  
Y PECUARIOS



IMPLEMENTOS  
Y ACCESORIOS



MEDICINA  
VETERINARIA



866 1301308



866 2283000

Nueva Sucursal: Blvd. Ejercito Nacional #706 entre Jalisco y Michoacán Col. San Francisco Monclova Coahuila  
Matriz: Carretera 30 # 103 km 5, Col. Morelos Frontera Coahuila



# APROVECHA NUESTRAS OFERTAS

CONTAMOS CON:  
**MEDICAMENTOS  
GENÉRICOS  
Y DE PATENTE**

**MONCLOVA**

Laredo #204  
Local 1  
Col. Héroes del 47

Tel. 866 632 2183

**FRONTERA**

Libertad esq.  
José García Rdz.  
Col. Borjas

Tel. 866 226 5348

Calle Allende #72-A  
entre Soledad y  
Manuel Acuña Col.  
Occidental

Tel. 866 148 7305

¡TENEMOS TODO  
PARA QUE DES  
A CONOCER TU  
NEGOCIO!

COTIZA CON NOSOTROS

PRESENTANDO LA REVISTA  
OBTENDRÁS UN  
**50% DSCTO.**  
EN LA ELABORACIÓN  
DE LONA Y VINIL

IMPRESION  
**DIGITAL**  
Lona & Vinil

BY PERALTA  
DESDE 1956



- LONAS
- VINIL
- VOLANTES
- SELLOS
- BANDERAS
- MICROPERFORADO
- ANUNCIOS LUMINOSOS
- TARJETAS



866 632 5980



866 147 8179



Impresión Digital



Calle Manuel Acuña Esquina con Navarrete #1316  
Col. El Pueblo Monclova.



**¡DESCUBRE EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO  
CON NUESTROS TACOS, GORDITAS,  
QUESADILLAS Y BIRRIA, IRRESISTIBLES!**

**¡Visítanos!**



Estamos ubicados en Calle Navarrete, Colonia El Pueblo #1316

Pedidos y servicio a domicilio: 8662079216

Horario: martes a domingo de 8:30 am a 2:00 pm

# VENTA RENTA

## REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copiadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



xerox Canon hp EPSON KYOCERA



866 636 1935

866 212 2656



MINATITLÁN 604.  
COL. GUADALUPE, MONCLOVA

# Elsa Vega Sánchez

ELSA ILEANA SÁNCHEZ VEGA  
Fundadora de Elsa Vega Beauty Center y The Academy  
8661400493 - evhairstudio@hotmail.com



## "Transformamos tu belleza para reflejar confianza"

### ¿QUIÉN ES?

Elsa Vega Beauty Center es un centro especializado en belleza y bienestar, enfocando en ofrecer una amplia gama de servicios estéticos para el cuidado personal. Con un enfoque profesional y personalizado, el centro ofrece tratamientos faciales, corporales, depilación, masajes y otros servicios de belleza, utilizando productos de alta calidad y tecnologías innovadoras. Elsa Vega Beauty Center se destaca por su compromiso con la satisfacción de sus clientes y la mejora de su apariencia, proporcionando experiencias únicas para resaltar la belleza natural de cada persona.

Consolidado como un referente en la industria del estilismo, Elsa Vega Beauty Center se distingue por su compromiso con la excelencia, la honestidad y la satisfacción del cliente. Con casi 14 años de experiencia, el salón ofrece un servicio integral para hombres y mujeres, brindando atención especializada y personalizada.

Entre sus principales servicios destacan el diseño de color, cortes de cabello, tratamientos capilares, maquillaje, peinado y la venta de productos profesionales. Cada procedimiento es realizado con productos de la más alta calidad, garantizando un cuidado óptimo y resultados excepcionales.

Para Elsa Vega, fundadora del salón, la clave del éxito radica en la atención personalizada y la escucha activa. "Comprender las necesidades de cada cliente y hacer realidad su visión, siempre respetando la salud de su cabello, es lo que nos motiva día a día", afirma.

Uno de los pilares fundamentales del Elsa Vega Beauty Center es la transparencia y el profesionalismo. Cada cliente recibe una asesoría detallada antes de cualquier procedimiento, asegurando expectativas realistas y priorizando siempre la salud capilar sobre cualquier otro factor.

Estamos ubicados en Calle Nuevo León #300, Local P, Colonia Los Pinos, Plaza 300 (Planta Alta). Nuestros números telefónicos son: 8661400493 / 8661904867 o en nuestras redes sociales como: Instagram: @elsavega.hairstudio y Facebook: Elsa Vega Hair Studio.

Además, Elsa Vega Beauty Center cuenta con The Academy, un centro de formación que ofrece cursos especializados en maquillaje, peinado, colorimetría y cortes de cabello.

Para más información sobre inscripciones, horarios y costos, visita nuestras instalaciones.



# MULTISERVICIOS Y BOMBAS "MONCLOVA"

REPARACIÓN DE  
BOMBAS



 Benjamín Elizondo Mireles 866 173 9895

Bvd. Ejército Nacional 712-A con Jalisco y Michoacán, Col. San Francisco

**REMOLSA**  
**COMERCIALIZADORA**

- **EQUIPO DE COCINA PARA TRAILAS Y RESTAURANTES**
- **MATERIALES PARA FABRICACIÓN DE TRAILAS**

Horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 1:00

p.m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

Sábado de 8:00 a.m. a 1:00 p.m



**COTIZACIONES AL 866 218 8057 Y 866 183 5013**

**Dirección Carretera 30 esquina con 16 de julio  
#100 Frontera, Coahuila**

# Pilates vs Yoga

## Pilates de Pared

### BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Tanto el Pilates de Pared como el Yoga en Silla son opciones ideales para mejorar la movilidad, la fuerza y la postura, especialmente en personas con limitaciones físicas o que buscan entrenamientos de bajo impacto. Sin embargo, cada uno tiene beneficios específicos y aplicaciones distintas.

### EFFECTIVIDAD

Es altamente efectivo para fortalecer músculos profundos, mejorar la movilidad y aliviar dolores posturales. Se enfoca en la estabilidad y control muscular, es ideal para rehabilitación o prevención.

### CONTRAINDICACIONES

El Pilates en la pared es una excelente práctica para mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza, pero no está exento de contraindicaciones. Personas con problemas de columna como hernias discales, estenosis espinal deben evitar ciertos movimientos que puedan agravar su condición. Aquellos con lesiones en muñecas, como tendinitis, pueden experimentar molestias debido a la misma, quienes padecen enfermedades cardiovasculares deben evitar ejercicios que puedan afectar la presión arterial. Para personas con osteoporosis, algunas posturas con flexión de columna podrían aumentar el riesgo de fracturas.

### VENTAJAS

Mejora la postura: La pared actúa como guía para alinear correctamente la columna y las extremidades.

Fortalece el Core: Los ejercicios activan el abdomen, mejorando estabilidad y equilibrio.

Aumenta la flexibilidad: Se estiran músculos clave sin riesgo de malas posturas.

Reduce el impacto en articulaciones: Ideal para quienes evitan movimientos bruscos.



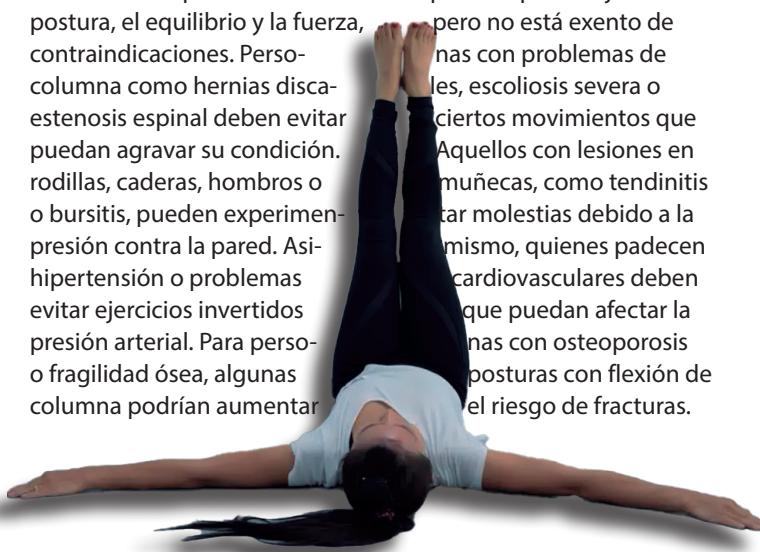
### ¿QUIÉNES PUEDEN HACERLO?

Personas mayores que buscan mejorar equilibrio y movilidad.

Pacientes en recuperación de lesiones o cirugías.

Mujeres embarazadas (bajo supervisión profesional).

Deportistas que buscan mejorar flexibilidad y fuerza estabilizadora.



# Yoga en silla

## Health & Wellness



### BENEFICIOS

Mejora la movilidad sin esfuerzo excesivo. Reduce el estrés y la ansiedad gracias a la respiración y la meditación. Aumenta la circulación sanguínea con movimientos suaves y fluidos.

Es accesible para todas las edades y condiciones físicas.

### EFFECTIVIDAD

El yoga en silla es una práctica altamente efectiva para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación, especialmente en personas con movilidad reducida o principiantes. Ayuda a aliviar el estrés, mejorar la postura y aumentar la circulación sanguínea sin requerir movimientos complejos. Además, contribuye a la salud articular y a la concentración, permitiendo que personas de todas las edades disfruten de sus beneficios de manera segura y accesible.



### CONTRADICCIONES

Lesiones de columna si no se adapta correctamente.

Problemas circulatorios graves sin indicación médica.

Personas con vértigo si los movimientos implican giros bruscos. Algunas posturas pueden afectar la presión sanguínea, especialmente en personas con hipertensión o hipotensión. Movimientos de la cabeza o cambios de postura pueden causar inestabilidad. Si alguna postura causa malestar severo, es mejor evitarla. Se recomienda precaución en ejercicios que impliquen respiración profunda o esfuerzo prolongado.

### ¿QUIÉNES PUEDEN HACERLO?

Personas con trabajos sedentarios para evitar rigidez muscular.

Adultos mayores con movilidad reducida.

Personas con ansiedad o estrés.

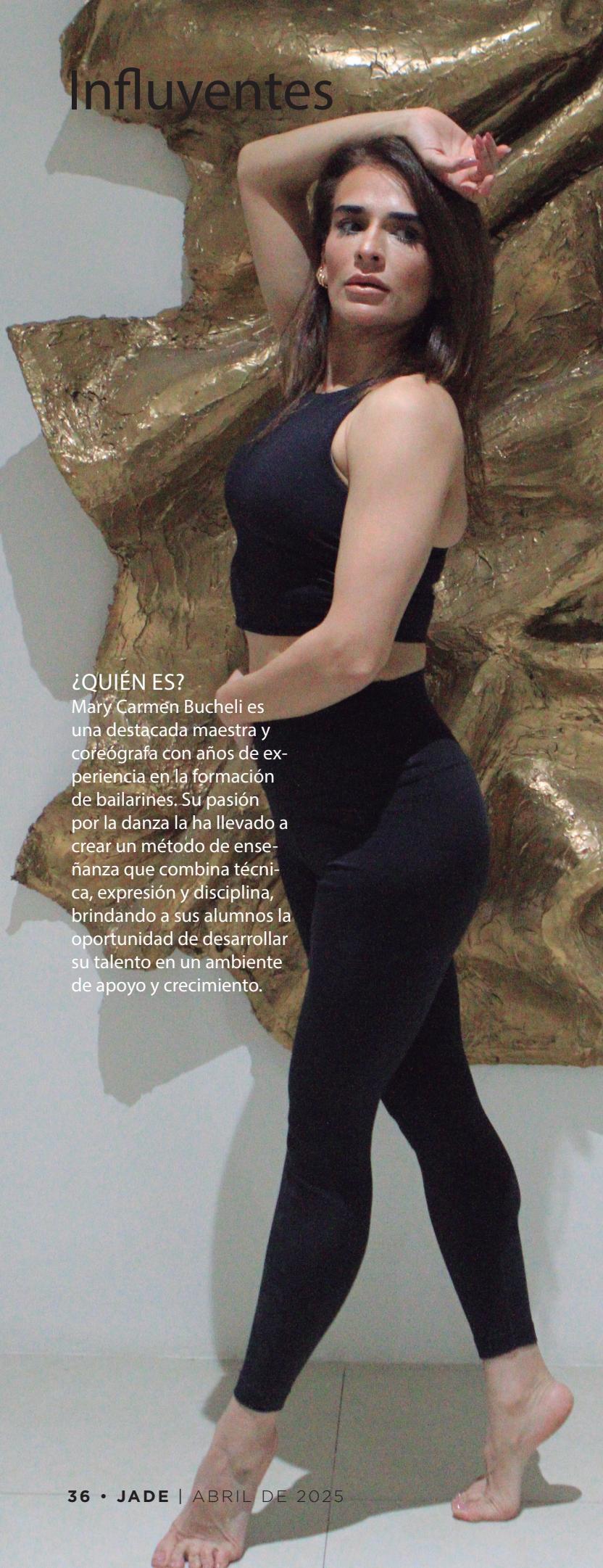
Personas en silla de ruedas o con discapacidades físicas.

### ¿CUÁL ELEGIR?

Si buscas fortalecimiento y corrección postural, el Pilates de Pared es ideal. Si prefieres una opción más relajante y accesible, el Yoga en Silla es la mejor elección. Ambos son efectivos y pueden adaptarse a distintas necesidades. ¡La clave es encontrar el que mejor se ajuste a tu cuerpo y objetivos!



# Influyentes



## ¿QUIÉN ES?

Mary Carmen Bucheli es una destacada maestra y coreógrafa con años de experiencia en la formación de bailarines. Su pasión por la danza la ha llevado a crear un método de enseñanza que combina técnica, expresión y disciplina, brindando a sus alumnos la oportunidad de desarrollar su talento en un ambiente de apoyo y crecimiento.

# Mary Carmen Bucheli

## "La danza es el lenguaje oculto del alma"

Con una trayectoria marcada por la pasión, el compromiso y la enseñanza, Mary Carmen Bucheli ha dedicado su carrera a formar bailarines a través del arte del jazz. Su enfoque va más allá de la técnica, integrando la expresión emocional como pilar fundamental en cada movimiento.

Desde su estudio, Jazz Studio, Bucheli ha creado un ambiente inclusivo donde cualquier persona, sin importar su nivel o condición física, puede desarrollarse en la danza. "No importa la estatura, el peso o la experiencia previa; todos pueden expresarse a través del baile", afirma. Su metodología se basa en potenciar las fortalezas individuales de cada alumno, permitiéndoles avanzar a su propio ritmo mientras construyen confianza y disciplina.

El éxito de Jazz Studio radica en la creación de una comunidad de apoyo mutuo. Las bailarinas más experimentadas inspiran a las nuevas generaciones, fomentando un ambiente de compañerismo y crecimiento. "El sentido de equipo ha fortalecido nuestro grupo día a día", destaca Bucheli, enfatizando la importancia del trabajo en equipo.

En su búsqueda por ofrecer oportunidades a sus estudiantes, Bucheli y su equipo se preparan para participar en eventos destacados como la Feria del Regalo y el Festival Anual en diciembre. Además, algunas alumnas viajarán a Chicago para audiciones que podrían abrirles puertas a becas internacionales.

Para aquellos interesados en unirse a Jazz Studio y formar parte de esta comunidad comprometida con la excelencia en la danza, pueden seguir sus redes sociales o contactar directamente a Mary Carmen Bucheli a través de Facebook. Su dedicación y amor por la enseñanza continúan dejando huella en la formación de nuevas generaciones de bailarines.

# JAZZ STUDIO

*Estudio de Danza*

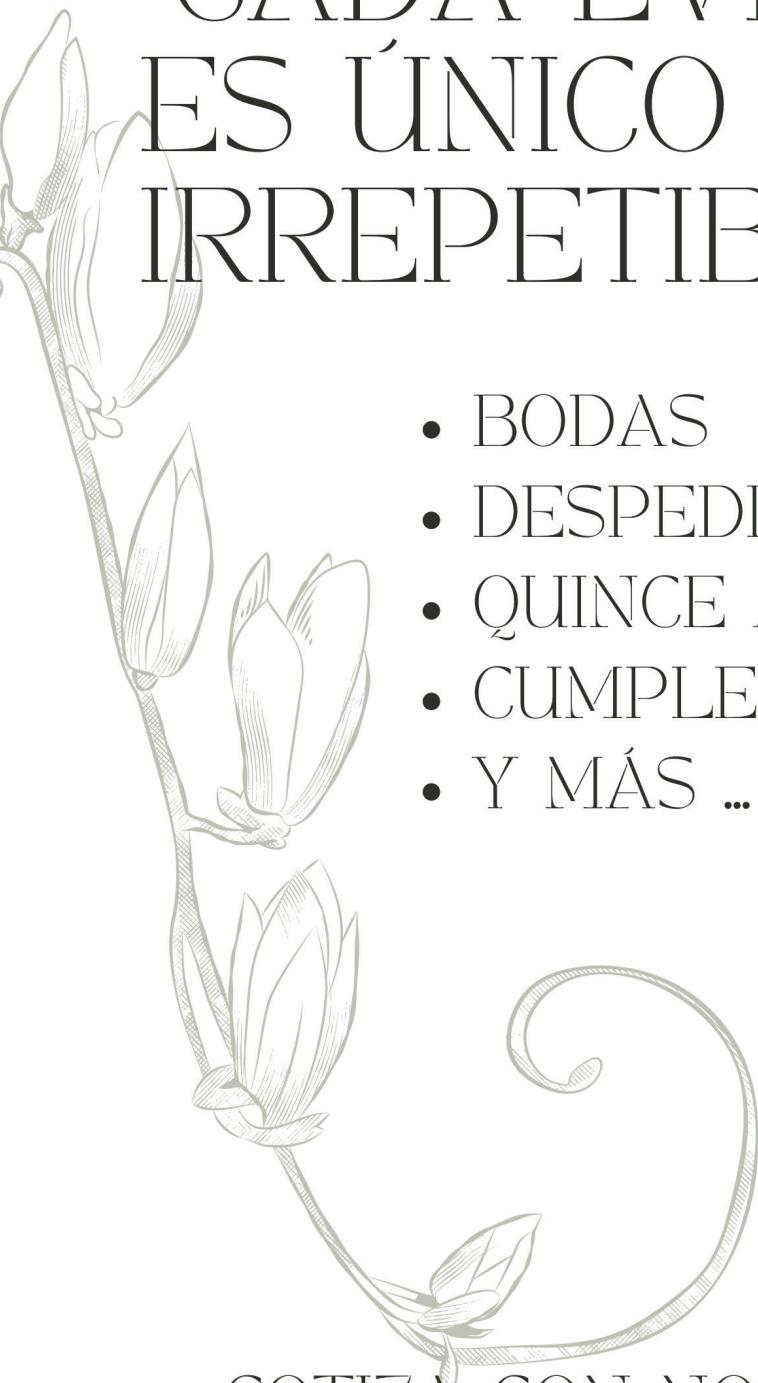
MARY CARMEN BUCHELI  
Maestra, propietaria de Jazz Studio  
866 225 5636 • marybucheli@hotmail.com





“CADA EVENTO  
ES ÚNICO E  
IRREPETIBLE”

- BODAS
- DESPEDIDAS
- QUINCE AÑOS
- CUMPLEAÑOS
- Y MÁS ...



COTIZA CON NOSOTROS  
TEL. 866 154 7803



# Influyentes

## Notarías 9 y 40

### "Certeza jurídica para el cliente"

El Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares es un abogado con una destacada trayectoria en el ámbito jurídico.



**E**l Licenciado Gilberto Aldo Muela Mijares ha consolidado su trayectoria en el ámbito jurídico gracias a su constante formación y actualización profesional. Graduado en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, complementó su educación con una maestría en Gobernanza y Derechos Humanos en la Universidad Autónoma del Noreste. Su experiencia incluye su labor como Ministerio Público Titular en la Procuraduría del Estado de Coahuila de Zaragoza y su desempeño como servidor público hasta 2017. Un año después, asumió el cargo de notario público en el distrito notarial de Monclova.

En entrevista exclusiva para la revista Jade Buena Vida, el Lic. Muela Mijares enfatizó que su práctica jurídica desde la etapa estudiantil le ha proporcionado un profundo conocimiento para atender y resolver eficazmente los asuntos que se presentan en su notaría. Asimismo, ha integrado herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el servicio y garantizar un proceso eficiente a sus clientes.

Pese a ser uno de los notarios más jóvenes del estado, su notaría ofrece amplias oportunidades para la escrituración de bienes, respaldada por convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM y CERTUC, entre otras. Como parte de su compromiso con la excelencia, ha implementado un servicio de atención personalizada, estableciendo una relación de confianza con sus clientes. Además, ofrece asesoría inicial sin costo, permitiendo a los usuarios evaluar el proceso antes de comprometerse económicamente.

La Notaría 9 y 40 en Monclova, Coahuila dispone de una presencia activa en redes sociales a través de Facebook y atiende consultas directas en el número 8662112886. Su oficina se encuentra en el boulevard Francisco I. Madero, frente a Walmart, con horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Por otro lado, el Notario Gilberto Antonio Muela González, con más de tres décadas de experiencia en el ámbito legal y más de 15 años como notario, compartió su trayectoria en el ejercicio notarial. Tras desempeñarse como Ministerio Público Titular en la Fiscalía General del Estado y ejercer como abogado litigante, hoy lidera la Notaría Pública Número 9.

Destacó la importancia de la capacitación constante mediante cursos y diplomados para garantizar un servicio de calidad. Además, expresó su gratitud hacia su familia, quienes han sido su pilar fundamental a lo largo de su carrera. Finalmente, reiteró su compromiso con los clientes, asegurando que su notaría sigue abierta para brindar seguridad jurídica con profesionalismo y responsabilidad.

**GILBERTO ALDO MUELA MIJARES**  
Licenciado en Derecho, Notaría 9 de Monclova  
866 632 1955 • notaria40monclova@gmail.com





NOTARÍAS  
PÚBLICAS  
9 & 40  
Monclova, Coahuila

## LIC. GILBERTO ANTONIO MUELA GONZÁLEZ

NOTARIO PÚBLICO N.9  
notaria9\_lic.muela@hotmail.com

### SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios  
intestamentario

## LIC. GILBERTO ALDO MUELA MIJARES

NOTARIO PÚBLICO N. 40  
muela\_84@hotmail.com



TE ASESORAMOS **GRATIS** CON  
TU CRÉDITO FOVISSSTE E INFONAVIT

Bvd. Francisco I. Madero #222, local-2 Centro Monclova

¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00  
a.m. a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Tel (866) 6321955 y  
6337589 Cel. (866) 2112886



Notarias 9y40

Turismo



## Pueblos Mágicos al Norte de México

Coahuila cuenta con ocho Pueblos Mágicos que destacan por su riqueza cultural, histórica y natural. A continuación, se presentan estos encantadores destinos y algunos de sus eventos más representativos



## 1. Arteaga

Arteaga es famoso por sus bosques de pinos y manzanos. Cuentan con la Feria de la Manzana, donde los visitantes pueden disfrutar de esta fruta, así como de eventos culturales y musicales. Cuenta con bosques y deportes de invierno. Su mayor atractivo es Bosques de Monterreal, el único centro para esquiar durante todo el año.

## 2. Candela

Este pueblo se distingue por sus aguas termales y formaciones geológicas. Tienen la Feria de Santiago Apóstol, donde incluye actividades religiosas, culturales y recreativas. Los platillos y productos que debes probar son: Cabrito asado, carne seca con huevo, pan de elote y empanadas dulces, entre otros.

## 3. Cuatro Ciénegas

Famoso por sus pozas de aguas cristalinas y biodiversidad única, celebra el Festival del Globo, donde el cielo se llena de color con decenas de globos aerostáticos y extranjeros o de casa pueden pasar una tarde en familia. Sus atractivos son: Poza Azul, dunas de Yeso, río mezquites, mina de mármol y sierra de San Marcos y pinos.

## 4. General Cepeda

Este pueblo mágico celebra en agosto la Feria de la Uva y el Vino, destacando la producción vitivinícola de la región con catas. Su gastronomía típica son: Tacos de machaca, discada norteña, carnes asadas y cabrito, uvas frescas y productos derivados de la uva como mermeladas y jugos, queso artesanal de cabra y de vaca.

## 5. Guerrero

Guerrero alberga misiones franciscanas y vestigios coloniales. En octubre, se celebra la Fiesta de San Francisco de Asís, que incluye danzas tradicionales, procesiones y muestras gastronómicas típicas.

Su gastronomía típica es: Tacos de machaca, discada norteña, tamales de elote, pan de pulque y más.

## 6. Melchor Múzquiz

Este pueblo destaca por su diversidad étnica, siendo hogar de las comunidades Kikapú y Mascogo. En junio, se lleva a cabo el Festival de la Cultura y la Amistad, sus atractivos naturales son: La sierra de la vía, presa de las Aves, entre otros.

## 7. Parras de la Fuente

Conocido por ser la cuna de la vitivinicultura en América, Parras celebra

en agosto la Feria de la Uva y el Vino, donde se realizan catas, recorridos por viñedos y eventos culturales. Sus atractivos son: Viñedos y bodegas de vino, museo del Vino y la Vitivinicultura

## 8. Viesca

Celebran en julio la Feria de Santiago Apóstol, con actividades religiosas, culturales y deportivas. Tienen atractivos naturales: Las Dunas de Yeso y Desierto de Viesca, el Lago de Viesca, entre otros.

# Gourmet



## INGREDIENTES:

4 chiles chipotle secos  
2 chiles anchos secos  
2 dientes de ajo  
½ taza de vinagre de manzana  
2 cucharadas de piloncillo  
rallado o azúcar morena  
¼ taza de salsa de soya  
2 cucharadas de aceite vegetal  
Sal al gusto

## Ingredientes clave:

Aunque cada receta varía, los más comunes son salsa de soya, chile guajillo, chile morita, azúcar, ajo y jugo de limón. Esto potencializa los sabores al momento de probarlos en tu receta favorita.

## SALSA NEGRA PARA MARISCOS: RECETA Y VARIACIONES SEGÚN LOS TIPOS DE CHILES

### Preparación:

Tuesta ligeramente los chiles en un sartén sin aceite. Remojarlos en agua caliente por 10 minutos. En una licuadora, mezcla los chiles con ajo, vinagre, piloncillo y salsa de soya hasta obtener una mezcla homogénea. En un sartén con aceite, sofrié la salsa a fuego bajo por 10 minutos. Ajusta la sal.

Variaciones según los Chiles  
Salsa negra con chile morita: Más ahumada y picante.  
Salsa negra con chile guajillo: Menos picante, con un sabor más suave y dulce.  
Salsa negra con chile pasilla: Toques afrutados y terrosos.



## SALSA NEGRA IDEAL PARA MARISCOS Y MÁS

Aunque es ideal para camarones, ostiones y pescados, también se usa en tostadas, aguachiles y ceviches para potenciar su sabor.

## LA SALSA NEGRA

La salsa negra es un aderezo intenso, ahumado y ligeramente dulce, ideal para realzar el sabor de los mariscos. Su base es una mezcla de chiles secos, ajo y vinagre, que le dan un toque picante y profundo.



## SALSA NEGRA EN COCTELERÍA

No solo se usa en comida, también se agrega a micheladas, clamatos, Bloody Mary con Toque Ahumado y Mezcalito Negro dándoles un sabor más profundo.



## GELATINA DE JAMAICA CON CHÍA



### INGREDIENTES:

UNA DELICIA

REFRESCANTE QUE HIDRATA,  
NUTRE Y FORTALECE

- 1 puñado de flor de jamaica
- 2 ramitas de canela
- 4 hojas de laurel
- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de grenetina sin sabor
- Stevia al gusto
- 1 cucharada de chía remojada

### Preparación

1.- **Infusión de jamaica:** Hierve la jamaica junto con la canela y el laurel en un litro de agua durante 10 minutos para extraer todos sus beneficios y sabor.

2.- **Colado:** Retira del fuego y cuela la mezcla para eliminar los sólidos.

3.-**Incorporación de colágeno:** Añade la grenetina poco a poco mientras el líquido sigue caliente, revolviendo bien hasta que se disuelva completamente.

4.-**Endulzar naturalmente:** Agrega stevia al gusto, asegurando un toque dulce sin calorías extra.

5.-**Aporte de energía y fibra:** Incorpora la chía previamente remojada y mezcla suavemente.

6.-**Refrigeración:** Vierte la mezcla en moldes individuales y refrigerá toda la noche hasta que la gelatina tome firmeza.

### REFRESCANTE, NUTRITIVA Y FORTALECEDORA.

Esta gelatina es una opción saludable y deliciosa, rica en colágeno, antioxidantes y ácidos grasos esenciales. Refrescante y natural, fortalece la piel, uñas y articulaciones, además de ayudar a regular el apetito y la digestión.

### BENEFICIOS DE ESTA GELATINA

Colágeno natural: La grenetina fortalece articulaciones, cabello y uñas.

Hidratación: La jamaica y la chía aportan minerales esenciales.

Salud cardiovascular: Ayuda a regular colesterol y presión arterial.

Sacia el hambre: La chía es rica en fibra y prolonga la sensación de saciedad.

La flor de Jamaica ayuda a prevenir la anemia, es bueno para huesos y dientes, esencial para la energía celular, ayuda a eliminar líquidos y reducir hinchazón, protege contra el envejecimiento celular, ayuda a personas con hipertensión.



# Gourmet SALSA ESTILO CHICK - FIL - A

## INGREDIENTES:

UN TOQUE DULCE, AHUMADO Y CREMOSO CON MENOS CALORÍAS.

- $\frac{3}{4}$  de taza de mayonesa ligera
- $\frac{1}{4}$  de taza de salsa BBQ sin azúcar
- 3 cucharadas de mostaza amarilla
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (o jugo de limón fresco)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón ahumado

## Preparación

**Mezcla la base:** En un tazón, agrega la mayonesa ligera como base de la salsa.

**Incorpora los sabores principales:** Añade la salsa BBQ sin azúcar, la mostaza amarilla y la miel. Revuelve bien hasta integrar todos los ingredientes.

**Ajusta el equilibrio de sabor:** Vierte el vinagre de sidra de manzana o el jugo de limón para darle el toque ácido característico.

**Añade profundidad de sabor:** Espolvorea la cebolla en polvo y el pimentón ahumado, que aportarán un toque ahumado y especiado.

**Mezcla y refrigerá:** Bate la salsa hasta obtener una textura suave y homogénea. Luego, transfírela a un frasco con tapa y refrigerala. Se conserva en perfectas condiciones hasta por tres semanas.



## TODO EL SABOR, MENOS CALORÍAS

Esta salsa casera es perfecta para acompañar nuggets, papas, sándwiches o cualquier platillo que deseas elevar con su inconfundible sabor. Además, al prepararla en casa, tienes el control total de los ingredientes, asegurando una opción más saludable sin sacrificar el gusto.

## SABOR EQUILIBRADO, MENOS CALORÍAS Y SIN AZÚCAR.

Si alguna vez has probado la famosa salsa de Chick-Fil-A, sabes que su combinación de sabores dulces, ahumados y ligeramente ácidos es simplemente irresistible. Ahora imagina poder disfrutar de esa delicia en una versión más ligera, sin azúcares añadidos y con menos calorías. ¡Eso es exactamente lo que esta receta ofrece!



## MÁS SALSAS EN EL MERCADO

Aunque existe una gran cantidad de salsas en el mercado, las distintas marcas del mundo han encargado solamente de tener un sabor delicioso, sin embargo, no toman en cuenta las calorías que pueden utilizarse y con el tiempo de consumo, pueden ser perjudicial para la salud, lo más recomendable es que este sea casero, utilizando productos orgánicos de fácil consumo.

## Códigos QR y seguridad: ¿Son realmente seguros?

LOS CÓDIGOS QR SON ÚTILES, PERO SIN PRECAUCIÓN PUEDEN SER UNA PUERTA DE ENTRADA AL FRAUDE. ¡ESCANEA CON SEGURIDAD!

### Códigos QR y Seguridad: ¿Son Realmente Seguros?

Los códigos QR han revolucionado la forma en que accedemos a información, pagos y servicios. Sin embargo, su facilidad de uso también los convierte en un blanco para fraudes y ciberataques.

### ¿Cuáles son los riesgos de los QR?

QR maliciosos: Hackers pueden crear códigos falsos que redirigen a sitios de phishing.

Robo de datos: Algunos QR pueden instalar malware en tu dispositivo.

Pagos inseguros: Un código fraudulento puede modificar el destinatario de una transacción.

Suplantación de identidad: Se usan para obtener información personal como correos y contraseñas.

#### Casos reales de fraude con QR

Estacionamientos falsos: En EE.UU., criminales colocaron QR fraudulentos en parquímetros para robar pagos.

Estafas en restaurantes: Clientes escanearon códigos que los dirigieron a sitios falsos para capturar datos bancarios.

Correos y carteles engañosos: Campañas de phishing han usado QR en promociones falsas para robar información.

### ¿Cómo protegerte?

Verifica la fuente antes de escanear un código. No ingreses datos sensibles en sitios a los que te redirija un QR desconocido. Usa apps de escaneo seguras, que analicen la URL antes de abrirla. Revisa visualmente si el código parece manipulado o pegado sobre otro.



### DATO SOBRE LOS CÓDIGOS QR

Un código QR puede almacenar hasta 7,089 caracteres numéricos, mucho más que un código de barras tradicional. ¡Es una gran cantidad de información en un pequeño espacio!



# Gourmet

## QUESO CON PISTACHO, CHIPOTLE Y JAMÓN SERRANO

### INGREDIENTES:

#### PARA EL RELLENO:

- 200 g de queso crema
- 2 cucharadas de chipotle molido
- 1/4 de taza de arándanos
- 1/4 de taza de pistachos
- 1 cucharada de miel de abeja
- Sal al gusto

#### PARA LA CUBIERTA:

- 85 g de jamón serrano
- 2 cucharadas de pistachos en trozos
- 1 cucharada de arándanos en trozos
- Sal al gusto



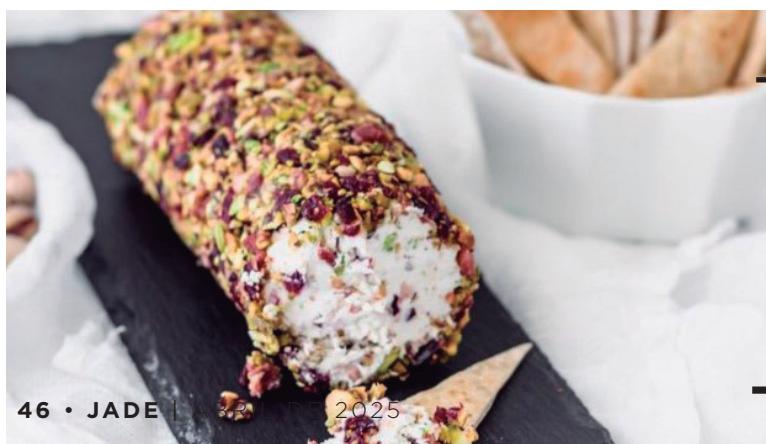
### Preparación

**Hornea el jamón serrano:** Precalienta el horno a 180 °C. Acomoda las rebanadas de jamón serrano en una charola y hornéalas por aproximadamente 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo para asegurar una textura crujiente. Una vez listas, deja que se enfrien para que endurezcan aún más.

**Prepara el relleno:** En un bowl, mezcla el queso crema con el chipotle molido hasta que se integren bien. Luego, incorpora los arándanos, los pistachos y la miel. Agrega una pizca de sal al gusto y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.

**Forma y cubre:** Da forma a la mezcla de queso crema, creando una bola o cilindro. Luego, cubre con el jamón serrano crujiente en trozos y espolvorea los pistachos y arándanos en trozos para darle un toque final irresistible.

¡Lista para disfrutar! Acompaña esta delicia con pan crujiente, galletas saladas o incluso como dip con vegetales frescos. Su equilibrio entre lo dulce, lo salado y lo picante hará que sea un éxito en cualquier ocasión.



### FÁCIL DE PREPARAR Y PERFECTA PARA CUALQUIER OCASIÓN.

Lo mejor de todo es que su preparación es sencilla y rápida, ideal para quienes buscan una opción deliciosa sin complicaciones. Su combinación de sabores la convierte en la elección perfecta para compartir en reuniones con amigos, cenas especiales o, por supuesto, en la temporada navideña, donde siempre es bienvenida una botana elegante y llena de sabor.

### UNA EXPLOSIÓN DE SABOR Y TEXTURA EN CADA BOCADO.

Si eres amante de los sabores contrastantes y las texturas crujientes, esta receta se convertirá en tu nueva favorita. La combinación del queso crema con el toque ahumado del chipotle, la dulzura de los arándanos, el crujiente de los pistachos y la intensidad del jamón serrano hacen de esta botana una experiencia inolvidable.

Si buscas una botana elegante, llena de sabor y con una textura irresistible, este Rollo de Queso con Pistachos, Chipotle y Jamón Serrano es la opción perfecta. La cremosidad del queso contrasta con el crujiente de los pistachos, mientras que el toque ahumado del chipotle y la intensidad del jamón serrano crean una combinación única y deliciosa. Ideal para sorprender en reuniones, acompañar con galletas o pan tostado, y disfrutar con una buena bebida.

¡Una explosión de sabor en cada bocado!

**EL CENTRO**  
Ferretero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

866 635 33 02

**ALTA CALIDAD EN  
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA  
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN**

Blvd. Ejército Nacional Mexicano  
# 811 Col. Regina Monclova

**LEMA**  
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD SAN JOSÉ 419  
COL. HÉROES DEL 47  
866 120 1706

MADERO 801 C  
COL. GUADALUPE  
866 646 9860

**Soluciones**  
**COPISER**

**SERVICIO TÉCNICO**

**IMPRESORAS**   **COPIADORAS**   **TONER**

**CONTÁCTANOS**

**866 141 8348 - 866 173 3573**

**Servicios**

Corte natural   Taper fade   Arreglo de barba   Corte y barba

**UBICACIÓN**

**Blvd. Benito Juárez 805,  
Monclova**

**866 173 5844**

**REDES SOCIALES**

**big\_league\_barbershop**

**BIG LEAGUE BARBER SHOP**

*agenda  
TU CITA*



**CENTRO RECREATIVO DE DEPORTES EXTREMOS Y AL AIRE LIBRE DE LA REGIÓN CENTRO DE COAHUILA.  
LA FAMILIA ES EL PILAR FUNDAMENTAL, DAMOS LA BIENVENIDA A UN ESPACIO DE ESPARCIMIENTO, RELAJACIÓN Y DESCANSO.**



**AUTÓDROMO  
LAS HIGUERAS**

Carretera a Candela km 13,  
Monclova, Coahuila  
TEL: 81 1531 8832  
Con 402 metros de asfalto,  
se vive un emocionante mundo de las carreras y donde la emoción y pasión de máquinas de alto rendimiento nunca se detiene, carreras de ¼ de milla, desde muscle cars clásicos hasta dragsters modificados.



**CAMPESINO  
LAS HIGUERAS**

Carretera a Candela km 13, Monclova, Coahuila  
TEL: 866 133 0352  
sus magníficas albercas, invitan a tener un refugio tranquilo, con extensas áreas verdes, exuberantes jardines y un ambiente relajado.



**LH XTREME**

Un lugar donde existe una verdadera aventura y pasión por el deporte al aire libre, racer, vehículos 4x4, cuatrimotos, senderismo, cross country y ciclismo de montaña.



[www.deportivolashigueras.com](http://www.deportivolashigueras.com)



Campestre Las Higueras