

A T/EMPO

MEDIO DIGITAL

**DETRÁS DEL
SILENCIO**



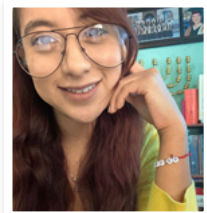
**LA LUCHA PARA CONSERVAR
LA SALUD MENTAL**

SEMANARIO



ADRIANA VILLARREAL

Maestra en Educación y certificaciones en Psicología Positiva, con más de 35 años de experiencia en el sector educativo. Trabaja como consultora independiente y en la formación de talentos en temas relacionados con la educación, el desarrollo humano, y competencias blandas; colabora en el diseño de programas virtuales a nivel internacional y en diferentes organismos de la sociedad civil.



EDREI DURÓN

Directora editorial del medio, especializada en temas históricos y culturales. Titulada en Historia por la UA-deC y con una maestría de la UNAM, ha colaborado en proyectos dirigidos por reconocidos académicos. Su enfoque abarca archivos históricos y parroquiales, destacándose en la investigación sobre la Iglesia católica en los siglos XVII y XVIII. Además ha contribuido con reportajes escritos, evidenciando su interés en asuntos culturales y sociales, consolidando su posición como una experta en narración histórica y análisis de temas contemporáneos.



GUILLERMO FLORES

Doctorando en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, Maestro en Periodismo por el CIDE y Maestro en Economía por la Universidad Carlos III de Madrid. Periodista especializado en procesos de investigación bajo método científico social. El periodismo profesional, libre y apegado a la verdad lo distingue.



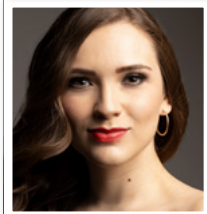
JESÚS DÍAZ

Periodista con 20 años de experiencia en distintas áreas, como cine, música, cultura y narrativa. Maestro en Periodismo por el CIDE.



JUVENAL CAMPOS

Ingeniero en Irrigación y Maestro en Economía, analista de datos en el Laboratorio Nacional de Políticas Públicas del CIDE. Experto en econometría y programación, contribuye a proyectos de resiliencia urbana y transparencia. Además de enseñar Periodismo de Datos, muestra un compromiso multifacético con la aplicación de datos para el bien común. Su interés abarca desde cambio climático y economía agrícola hasta desigualdad, educación y procesos electorales, evidenciando una dedicación integral a la utilidad social de los datos.



MONSERRAT DÁVILA

Licenciada en Derecho por la Facultad de Jurisprudencia de la UAdeC y Maestra en Derecho por la UNAM. Actualmente se desempeña como auxiliar en investigación en el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. Sus áreas de interés son temas relacionados con democracia constitucional, justicia intergeneracional y estudios de género. Paralelamente realiza actividades de consultoría jurídica y colaboración con diversas instituciones académicas y entidades privadas con relación a lineamientos de prevención, atención y erradicación de violencias en razón de género dentro de contextos laborales y universitarios.



YLSSEL GUTIÉRREZ

Doctora en Economía Regional por el Centro de Investigaciones Socioeconómicas de la Universidad Autónoma de Coahuila, con áreas de investigación enfocadas en temas de índole económico, Sector Eléctrico Mexicano y medio ambiente. Especialista en el uso de modelos multi-sectoriales basados en matrices de insumo producto y de contabilidad social. Posee una certificación internacional como Especialista en Microsoft Excel, lo cual permite el manejo de grandes bases de datos y su procesamiento en información útil para el análisis socioeconómico.



HIGINIO OVIEDO

José Higinio Oviedo Ramos. Ingeniero industrial y de sistemas, Maestro en Administración y Liderazgo. Autor de los libros "Higinio y el inicio de la Clasificación" y "El carruaje azul del Rey Mortumbo". Con experiencia como directivo en diversas instituciones educativas, en la industria automotriz y como conferencista en liderazgo y desarrollo de personal de alto valor. Conductor del programa "VIVO" y "La Mesa de Opinión Young" de A Tiempo.tv.



CONTENIDO

4 Ylssel Gutiérrez

La cruda realidad de las enfermedades mentales: ¿Cuántas vidas cobran en México?

6 Guillermo Guajardo

Joker 2 Folie à Deux o de como forzar una historia que ya había terminado

7 Juvenal Campos

La salud mental en México: Cifras que exigen atención urgente

10 Especial Detrás del silencio: La lucha para conservar la salud mental

14 Adriana Villarreal

El bienestar mental, la contrafuerza de la ansiedad

15 Sergio Arévalo

Una taza y dos de cultura ¿Temas a la vejez?

17 Erato Ex Umbra

La Advertencia

DIRECTORIO

Dirección general

Guillermo Flores

Dirección editorial

Edrei Durón

Diseño editorial

Alejandro Cardona

Articulistas

Adriana Villarreal

Edrei Durón

Guillermo Guajardo

Juvenal Campos

Sergio Arévalo

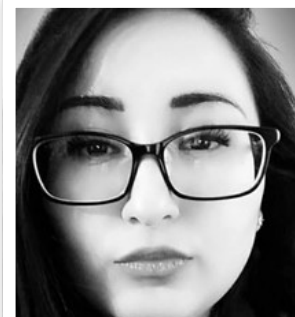
Ylssel Gutiérrez

A TIEMPO MEDIO DIGITAL, revista semanal año 02, número de edición 0118, semana del 07 de octubre al 13 de octubre de 2024. Editor Responsable: Guillermo Antonio Flores Méndez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2023-012710465600-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 17538. Domicilio de la Publicación: Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México. Imprenta y Distribuidor, A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V. Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México.

Prohibida la reproducción parcial o total de cualquier capítulo, fotografía o información publicados sin autorización expresa de A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V., titular de todos los derechos.

La cruda realidad de las enfermedades mentales: ¿Cuántas vidas cobran en México?

El impacto de los trastornos mentales es profundo y requiere acciones urgentes a nivel nacional e internacional



Ylssel Gutiérrez

La importancia de las enfermedades mentales en la actualidad no puede subestimarse, ya que afectan a millones de personas en todo el mundo y tienen un impacto significativo en la calidad de vida, la productividad y las relaciones interpersonales. La creciente visibilidad de estos trastornos ha llevado a una mayor conciencia social, pero también ha revelado una serie de desafíos que requieren atención urgente.

Durante 2022, según las Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), ocu-

rieron 847,716 defunciones en México. De estas, 5,130 muertes fueron causadas por trastornos mentales y del comportamiento, lo que representa el 0.6% del total de fallecimientos a nivel nacional.

De los decesos atribuibles a estos trastornos, el 77.7% ocurrieron en áreas urbanas, mientras que el 20.5% se dieron en localidades rurales. Además, se observó que el 69.9% de las muertes fueron de hombres y el 30.1% de mujeres.

DEFUNCIONES POR ENTIDAD FEDERATIVA

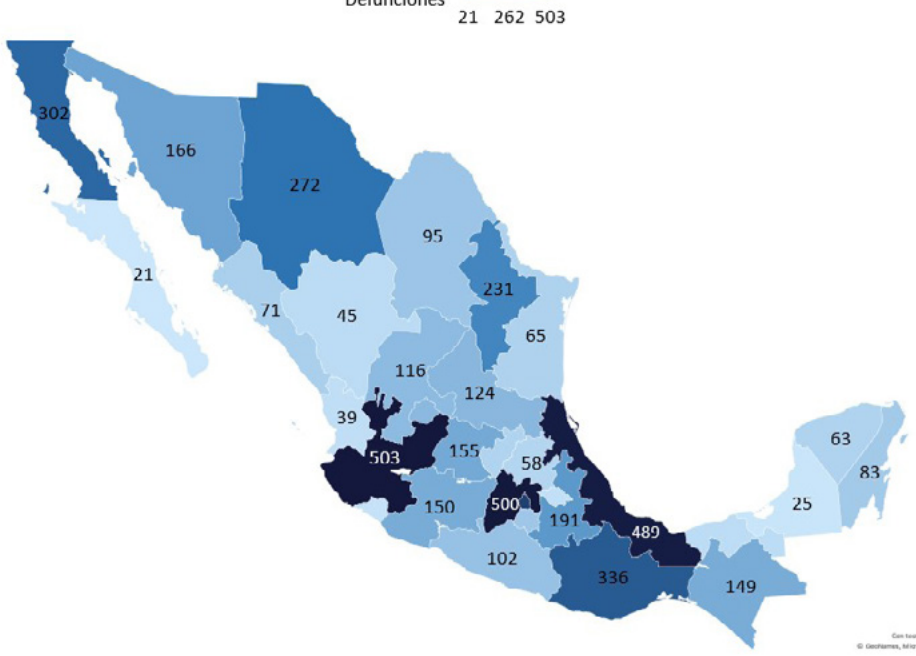
Las entidades que registraron la mayor cantidad de defunciones a causa de enfermedades mentales fueron Jalisco, con 503 casos; Estado de México (500), Veracruz (489), CDMX (399), Oaxaca (336), Baja California (302) y Chihuahua (272). En conjunto, estas siete entidades acumularon 2,801 muertes, lo que significa el 54.6% del total a nivel nacional.

En cambio, la menor tasa de defunciones durante 2022 se presentó en Baja California Sur, con 21 registros, seguida de Campeche (25), Colima (31), Tlaxcala (35) y Nayarit (39). En estas regiones, las muertes atribuibles a estos trastornos constituyeron el 0.5% del total reportado en cada una de ellas.

En el caso de Coahuila, se registraron 95 defunciones por enfermedades mentales, posicionándose en el decimotercer lugar a nivel nacional. Esta causa representó el 0.4% de las 21,548 muertes ocurridas a nivel estatal.

Este contraste en las tasas de defunciones subraya la desigual distribución geográfica del impacto de las enfermedades mentales, sugiriendo que factores regionales y el acceso a servicios de salud mental pueden influir significativamente en la incidencia y registro de estas condiciones.

Mapa 1. México: Defunciones por trastornos mentales y del comportamiento según entidad federativa. 2022.



¿QUÉ GRUPOS SON LOS MÁS VULNERABLES?

En cuanto a la distribución por rango de edad, el mayor porcentaje de defunciones atribuidas a "enfermedades mentales" se registró en personas de 65 años o más, con un 52.4%. Los siguientes grupos etarios con mayor incidencia fueron el de 45 a 54 años, con un 14.5%, y el de 55 a 64 años, con un 13.4%.

Es decir, las personas de 45 años en adelante representaron el 80.4% de todas las defunciones por enfermedades mentales en el país. Este dato revela que estas condiciones tuvieron un impacto significativamente mayor en los grupos más longevos en comparación con los más jóvenes. De hecho, las defunciones en menores de 45 años representaron solo el 19.4% del total en 2022.

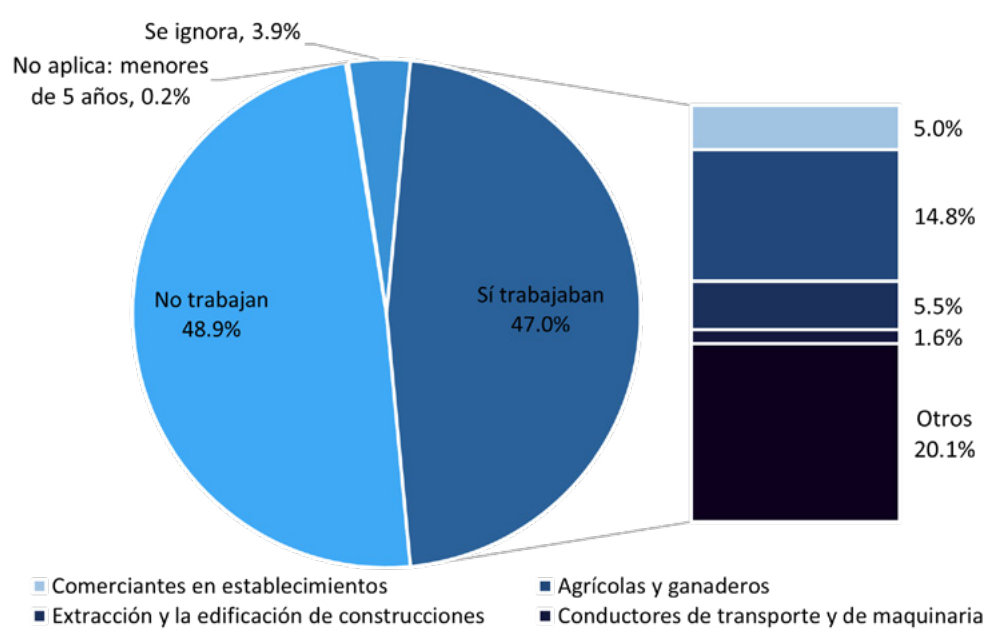
Este patrón subraya la urgencia de desarrollar estrategias de prevención y atención focalizadas en la población de mayor edad, que muestra una mayor vulnerabilidad a estos trastornos. Además, es crucial considerar el impacto de las enfermedades mentales en el envejecimiento de la población para adaptar las políticas de salud pública y mejorar el apoyo para los individuos de la tercera edad.

ESCOLARIDAD

En relación con el grado de escolaridad y los fallecimientos por enfermedades mentales, se observa una mayor incidencia entre las personas con menor nivel educativo. Por ejemplo, el 46% de las defunciones ocurrieron en individuos que solo alcanzaron el nivel de primaria, ya sea completa o incompleta. Además, un 18% de las muertes correspondieron a personas sin ningún tipo de formación escolar.

A medida que se incrementa la formación académica, las defunciones por enfermedades mentales disminuyen notablemente. Entre las

Gráfica 1. México: Defunciones según la condición de actividad económica. 2022.



personas con estudios universitarios, la tasa fue del 6.1%, mientras que entre quienes tuvieron un posgrado, el porcentaje fue significativamente menor, alcanzando el 0.4%.

Este patrón muestra una correlación negativa entre las variables: a mayor nivel educativo, menor es la incidencia de muertes por enfermedades mentales, lo que podría estar vinculado a un mejor acceso a recursos de salud mental, mayores habilidades para el manejo del estrés y una mayor estabilidad socioeconómica.

OCUPACIÓN

En 2022, el 48.9% de los mexicanos que fallecieron a causa de padecimientos mentales

no estaban empleados. En contraste, el 47.0% pertenecía a la población ocupada en México. Entre aquellos que sí estaban empleados, las ocupaciones con mayor número de defunciones fueron los trabajadores agrícolas y ganaderos, que representaron el 14.8% del total a nivel nacional.

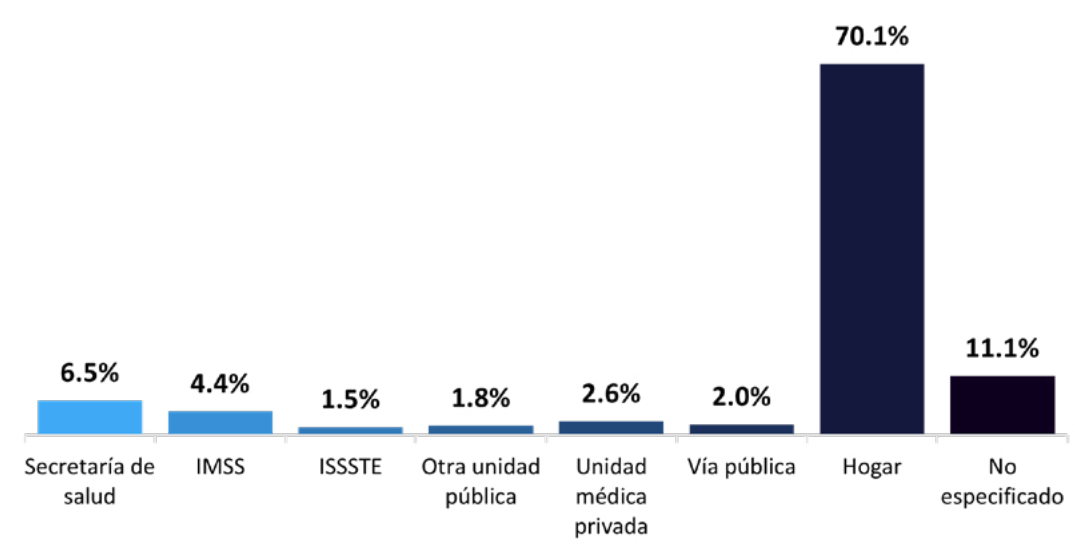
Otras actividades destacadas por su alta incidencia fueron los trabajadores en la extracción y edificación de construcciones, con un 5.5%, y los comerciantes en establecimientos, con el 5.0%. También se observaron defunciones significativas entre los conductores de transporte y maquinaria móvil, con una tasa del 1.6%.

Factores como largas jornadas laborales, estrés, presiones económicas y sociales, y exigencias físicas pueden desencadenar algún tipo de trastorno mental o de comportamiento. Estas condiciones adversas en el entorno laboral pueden tener un impacto significativo en la salud mental. De ello se deriva la importancia de promover el bienestar emocional y psicológico de los trabajadores, así como garantizarles el acceso a los servicios de salud.

DERECHOHABIENCIA

En cuanto a la cobertura de servicios de salud entre la población que falleció por enfermedades mentales, se observó que el 50.5% carecía de algún tipo de asistencia social. La falta de esta prestación elemental pudo haber

Gráfica 2. México: Defunciones según el lugar de ocurrencia. 2022.



influido negativamente en el diagnóstico oportuno del padecimiento, así como en el acceso a terapias, apoyo psicológico y la prescripción de medicamentos necesarios para su tratamiento.

En tanto, un 21.4% de los fallecidos eran derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), mientras que un 5.0% estaba afiliado al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Un 2.4% contaba con cobertura a través del equivalente al Seguro Popular, y un 1.2% estaba inscrito en el programa IMSS Bienestar.

La ausencia de asistencia adecuada puede agravar las condiciones mentales y limitar las

oportunidades para un tratamiento efectivo, lo que refuerza la urgencia de fortalecer y expandir los sistemas de salud para asegurar una cobertura universal y equitativa.

¿DÓNDE MURIERON?

El hogar fue el lugar donde ocurrió el 70.1% de los fallecimientos por enfermedades mentales durante 2022, lo que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer la intervención y el apoyo en el entorno doméstico. Un 6.5% de las defunciones se registraron en instalaciones de la Secretaría de Salud, mientras que un 4.4% tuvieron lugar en unidades del IMSS.

Enfermedad	Defunciones
Demencia	1,705
Otros trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso del alcohol	87
Síndrome de dependencia del alcohol	2,164
Trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso de otras sustancias psicoactivas	480
Esquizofrenia, trastornos esquizotípicos y trastornos delirantes	164
Trastornos del humor	276
Trastornos neuróticos, trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos	46
Síndromes del comportamiento asociados con alteraciones fisiológicas y factores físicos	15
Retraso mental	29
Los demás trastornos mentales y del comportamiento	164
Total: Trastornos mentales y del comportamiento	5,130

Además, un 2.6% de las muertes ocurrieron en clínicas médicas privadas. Lamentablemente, un 2.0% de los casos se produjeron en la vía pública, lo que indica una brecha significativa en el acceso y la disponibilidad de atención oportuna.

ENFERMEDADES DE TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO

De acuerdo con la lista mexicana de enfermedades, dentro de la categoría de trastornos mentales y del comportamiento se engloban 10 causas de defunción. El listado y el número de defunciones registradas en 2022 se presentan en la siguiente tabla:

BUTACA SECRETA

Joker 2 Folie à Deux o de como forzar una historia que ya había terminado

Después de un León de oro en el festival de cine de Venecia en la edición del 2019, dos Oscars ganados incluido mejor actor para Joaquin Phoenix y más de 1,000 millones recaudados en taquilla, llega la continuación de una cinta que nunca se pensó para secuela. Pero Warner decidido a querer explotar más sus productos decidió hacer caso omiso a tan épica predecesora que había hecho y prefirió generar más dinero.

Pensaba que con el regreso de Phoenix como el Joker, Todd Phillips en la silla del director y como guionista, la historia del príncipe payaso del crimen podría estar en buenas manos para contarnos más de la vida de Arthur Fleck. Pero así como el vaso de mi refresco se iba vaciando entre sorbo y sorbo, mis esperanzas de ver una buena secuela también iban bajando cada que avanzaba la película.

Si trataban de lograr que en este concepto de visualizar los pensamientos de Arthur, fueran

representados a través de musicales, esta visión por parte de la dirección resulta interesante pero es que quizá ¿los momentos no resultan ser los correctos para poner las canciones o que los temas no resultan ser épicos y atrapantes?

Como fanático de los musicales debo decir que este intento resulta arriesgado pero no lo logra en un cien por ciento, las canciones que integran este "musical" en ocasiones entorpecen la trama, haciéndola lenta e inclusive en momentos resultan innecesarios, cuando todo lo contrario debería reflejar o inclusive estar en conjunto con el sentir del personaje, de hecho hasta hacer la trama más dinámica.

Quizá la única pieza musical rescatable sería casi el último acto con un ritmo de blues y jazz que bien pudiera ser una canción que representa la personalidad del Joker y Harley.

Pasando al tema de arte, fotografía, vestuario y todo lo técnico, sigue resultando en el mismo ambiente lúgubre y oscuro de la primera. Un



GUILLERMO GUAJARDO

punto que definitivamente no fallaron pero aún así este éxito no compensa todos los errores anteriores.

La trama en sí avanza de una manera extraña, y las motivaciones de los personajes se hacen y deshacen de una manera tan sencilla que no importa las consecuencias de los actos que van generando conforme avanza la historia. Haciendo este guión más flojo y aburrido que el diablo en semana santa.

En el ámbito de la actuación, Phoenix está en un ritmo e intención donde vemos un Joker más burlón pero sin perder la seriedad, cosa que me hubiera gustado ver más. Me agrada que haya jugado con que el Joker pueda ser una personalidad más de su ser. Lady Gaga como Lee o Harley sigue sin convencer actoralmente, aunque en cuestión de canto sigue demostrando su fortaleza y es la razón por la que quizá muchos de sus fans quieran verla.

JOKER 2 FOLIE À DEUX: 6/10

La salud mental en México: Cifras que exigen atención urgente

En el marco del mes de la salud mental 2024, revisamos algunas cifras y datos relacionados con este tema crucial



JUVENAL CAMPOS

La salud mental ha emergido como una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel global en los últimos años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 970 millones de personas en todo el mundo viven con algún problema de salud mental, como adicciones, trastornos alimenticios, abuso de sustancias, depresión o ansiedad. Se espera que las enfermedades mentales sean las principales causas de discapacidad para 2030. En México, la situación no es menos alarmante; el acceso a servicios de salud es limitado, y todavía se observan los efectos de la pandemia de COVID-19.

A nivel mundial, la OMS estima que aproximadamente una de cada diez personas sufre de algún trastorno mental. La pandemia del 2020, además de afectar físicamente a la población, fue un catalizador que empeoró la situación mental de muchas personas. Estudios recientes indicaron que los casos de ansiedad y depresión aumentaron un 25% desde el inicio de la pandemia, debido principalmente al aislamiento social, la incertidumbre financiera y el temor a la enfermedad y la pérdida de seres queridos. Esta situación afectó especialmente

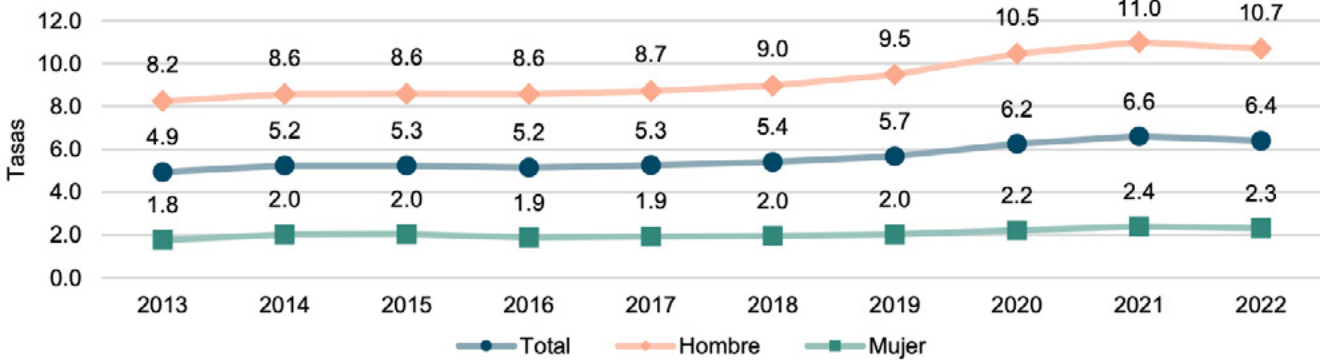
a jóvenes, mujeres y personas con condiciones de salud preexistentes, quienes mostraron más síntomas de trastornos mentales.

En México, el panorama no es alentador. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) estima que más del 17% de los mexicanos ha experimentado algún trastorno mental a lo largo de su vida, con la depresión y la ansiedad liderando las estadísticas (según la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado, ENBIARE, 2021).

Los efectos de la pandemia también se han hecho evidentes en el país, donde las consultas psiquiátricas aumentaron considerablemente desde 2020, y las tasas de suicidio, especialmente entre los jóvenes de 15 a 29 años, han registrado un preocupante aumento.

En 2022, el suicidio fue la tercera causa de muerte entre los mexicanos de 15 a 24 años, solo superado por los homicidios y los accidentes de tránsito. También fue la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 14 años, la quinta entre las personas de 25 a 34 y la séptima en adultos de 35 a 44, con especial prevalencia en hombres. Para 2023, las cifras preliminares estiman un aumento del 7.25% en los

TASA DE DEFUNCIONES REGISTRADAS POR SUICIDIO POR CADA 100 MIL HABITANTES¹ (2013-2022)



¹ El denominador para el cálculo de la tasa para el periodo 2013-2019 corresponde a la Conciliación Demográfica 1950 a 2019 del CONAPO. El denominador de los años 2020-2022 corresponde a la estimación de población que elabora el INEGI con base en el Marco de Muestreo de Viviendas. Fuente: INEGI. EDR, 2013 a 2022.

suicidios, revirtiendo la tendencia a la baja observada durante 2022.

Los estados con mayor problemática relacionada con los suicidios son Yucatán, Chihuahua, Nayarit, Aguascalientes y Querétaro. En 2022, Coahuila tuvo la novena tasa más alta de suicidios en el país, con 9.2 defunciones por cada 100 mil habitantes, 2.8 puntos porcentuales por encima de la media nacional.

En México, la información más reciente sobre salud mental se encuentra en la ENBIARE de INEGI de 2021. Según sus resultados, el 50.7% de la población presentó síntomas de ansiedad, como sentirse intranquilo, nervioso, preocupado o sin poder controlar su preocupación. Estos síntomas son más comunes en mujeres (55.3%) que en hombres (44.7%).

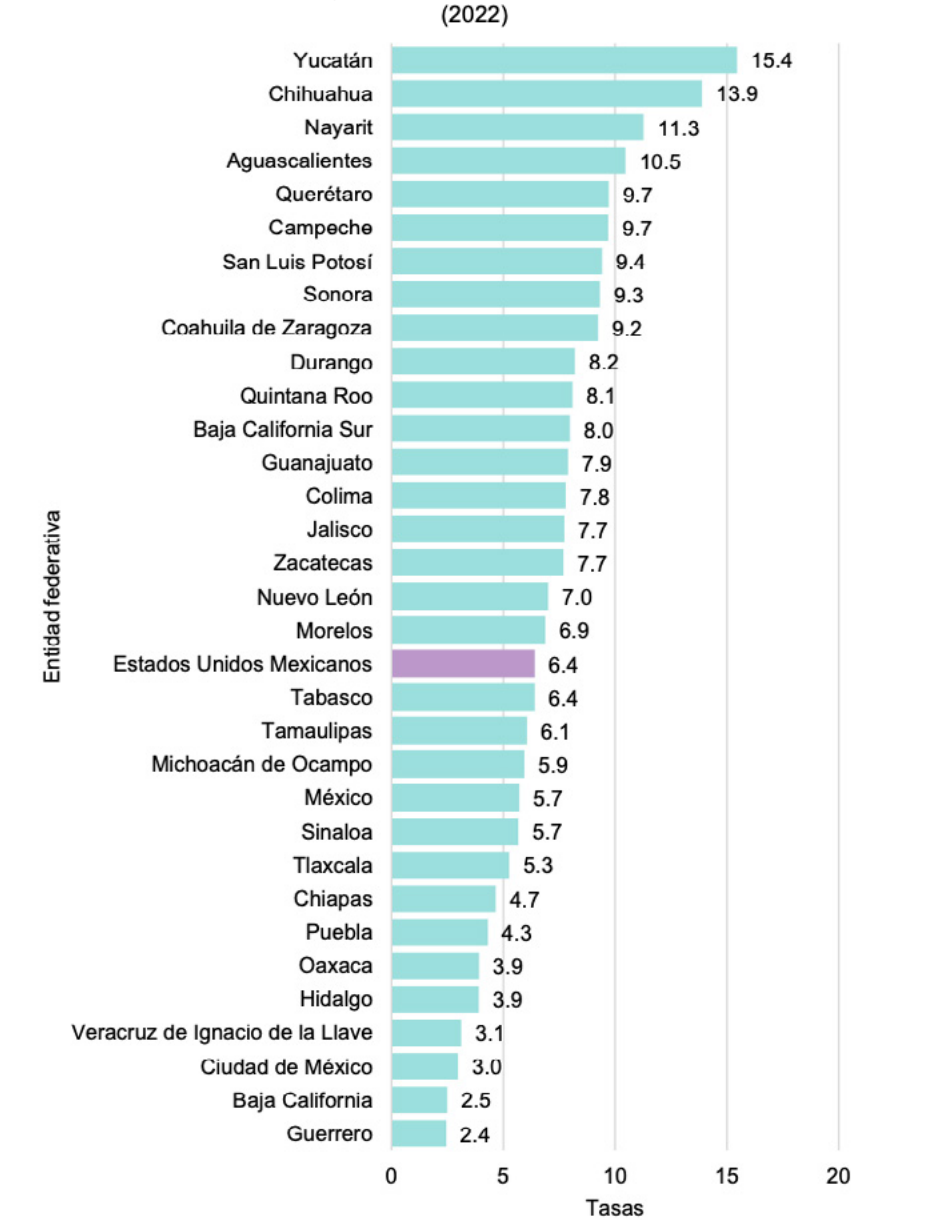
Respecto a la depresión, el 15.4% de la población reportó síntomas de este trastorno, también más frecuente en mujeres. A los encuestados se les preguntó si durante la última semana se habían sentido tristes, deprimidos, con dificultades para concentrarse o disfrutar de la vida, o si habían tenido problemas para dormir.

En cuanto a los trastornos alimenticios, la Dirección General de Epidemiología, en su reporte de morbilidad 2022, registró un aumento en la incidencia de estos trastornos, especialmente entre mujeres de 10 a 19 años, después de una caída en 2020.

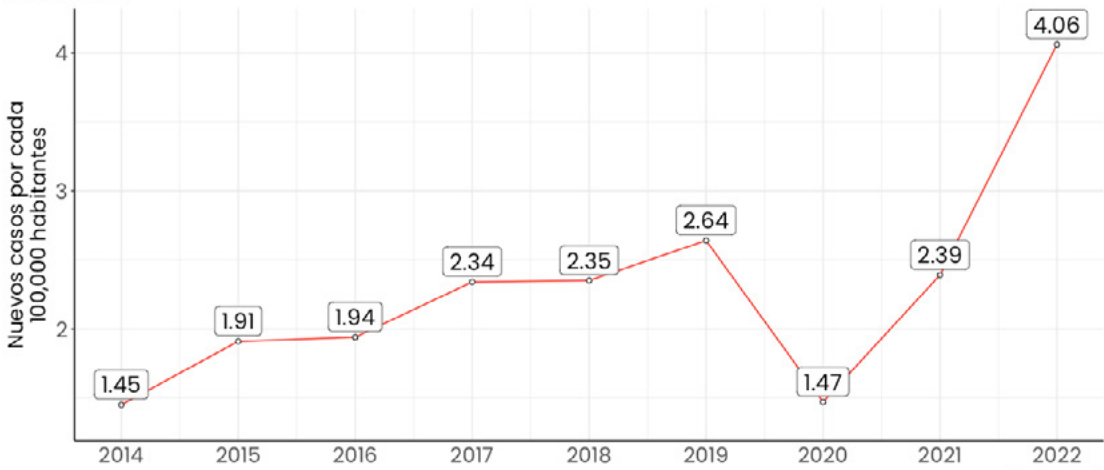
Según la Secretaría de Salud, México cuenta con menos de un psiquiatra y solo 3.12 psicólogos por cada 100 mil habitantes, cifras muy por debajo de los estándares recomendados por la OMS y del promedio continental. La situación es aún más crítica en zonas rurales, donde la falta de infraestructura y profesionales dificulta el acceso a atención psicológica y médica.

Además, el estigma sigue siendo una barrera significativa. En muchas culturas, especialmente en Latinoamérica, la salud mental es un tema

TASA DE DEFUNCIONES POR SUICIDIO POR ENTIDAD FEDERATIVA DE RESIDENCIA HABITUAL, POR CADA 100 MIL HABITANTES¹



Tasa de nuevos casos de Anorexia y Bulimia y otros trastornos alimenticios por cada 100,000 habitantes



Fuente: INEGI y Secretaría de Salud. Dirección General de Epidemiología. Anuarios de morbilidad 2014-2022. Disponible en: https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2022/incidencia/incidencia_casos_nuevos_enfermedad_grupo_edad.pdf (Consulta: 3 de octubre de 2024).

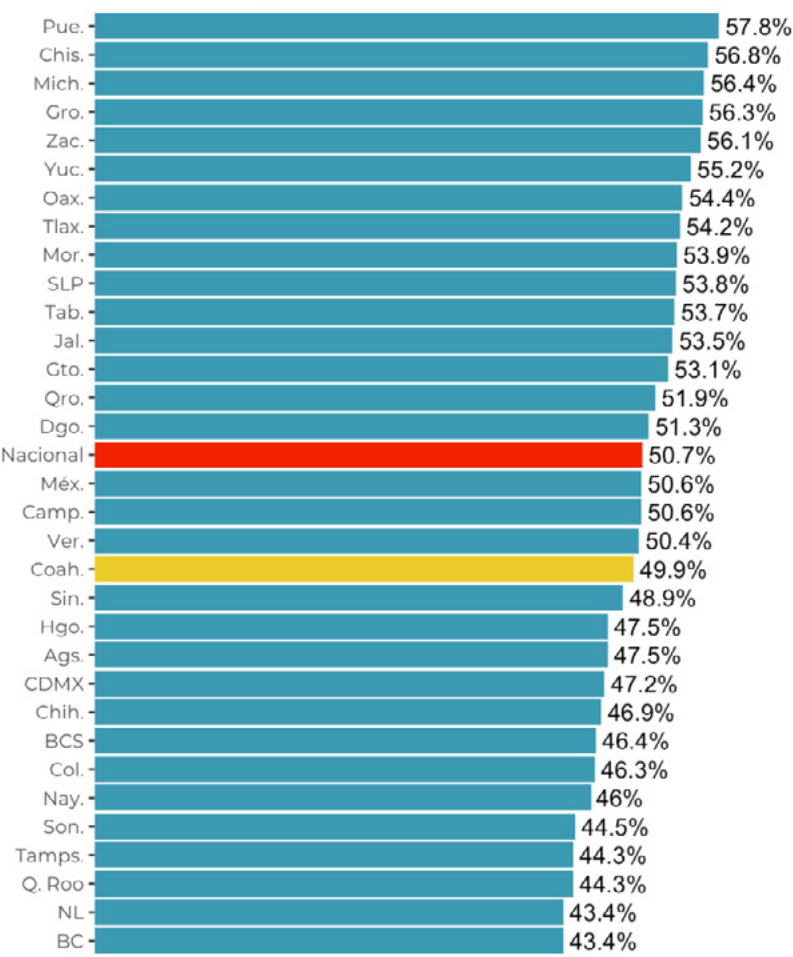
tabú, lo que impide que las personas busquen la ayuda necesaria. Las percepciones erróneas sobre las enfermedades mentales perpetúan la discriminación y el aislamiento social, complicando el tratamiento y la recuperación.

El estado de la salud mental en México y en muchas otras regiones del mundo está estrechamente vinculado a factores sociales y económicos como la pobreza, el desempleo y la desigualdad, que agravan el desarrollo de trastornos mentales. En México, más del 35% de la población vive en condiciones de pobreza, y seis de cada diez personas sufren de estrés financiero, lo que contribuye a más ansiedad y depresión.

A las secuelas de la pandemia se suman las preocupaciones sobre el uso de la tecnología y las redes sociales en niños y jóvenes, y su impacto en su desarrollo mental, emocional y académico. Problemas como la ansiedad, depresión, aislamiento social, adicción a la tecnología, ciberacoso y el riesgo de sufrir delitos en línea son solo algunos de los nuevos desafíos que afectan a la juventud.

La salud mental es un tema urgente que requiere la atención de los gobiernos, las organizaciones y la sociedad en general. Tanto en México como en el resto del mundo, los trastornos mentales no solo afectan la calidad de vida, sino que también tienen un impacto significativo en la economía y el bienestar social. Reducir la brecha en el acceso a servicios, combatir el estigma, obtener más datos actualizados y aumentar la inversión en prevención y tratamiento son pasos clave para enfrentar esta crisis que ya afecta a millones de personas.

Porcentaje de población con síntomas de ansiedad por entidad federativa



Fuente: Elaboración propia con datos de la presentación ejecutiva de la ENBIARE 2021.

13 años de experiencia

blwm's

EVENTOS Y DETALLES FLORALES
Piensa en flores, piensa en blwm's

www.blwms.com
venta en línea
EN TODO MÉXICO

Blwms Detalles Florales

Tel: 8441655757

Blwmsoficial



EDREI DURÓN



ALEJANDRA VIGIL



YLSEI GUTIÉRREZ

Morir de demencia, parece un término novelesco, no podemos imaginarnos un acta de defunción en pleno siglo XXI que mencione esto. Sin embargo, los coahuilenses mueren por demencia y trastornos del humor, los más comunes: ansiedad, depresión y bipolaridad. Y no es que esta sea la causa final de muerte, pero sí el detonante que llevó a las personas a morir por las complicaciones de la enfermedad, entre ellas el suicidio.

El sistema de salud en Coahuila, específicamente el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), se enfrenta a una realidad inquietante: actualmente, solo hay tres médicos especialistas en psiquiatría para atender a los pacientes. Dos de ellos laboran en el Hospital General No. 1 y uno en el Hospital General No. 2, ambos ubicados en Saltillo, además de contar con

solo una cama psiquiátrica para todo el estado. Quienes pueden, buscan en la medicina privada una salida; los demás quedan a merced de un vacío, empeorando a la sombra de una atención que nunca llega.

En 2022, las cifras nacionales ya pintaban un cuadro inquietante. Según el INEGI, México registró 847,716 defunciones. De estas, 5,130 fueron por trastornos mentales y del comportamiento, una cifra que parece mínima en el gran esquema, apenas el 0.6% del total. Pero son vidas, no números. En Coahuila, se sumaron 95 de estas muertes, dejando al estado en el decimotavo lugar a nivel nacional.

La Ley General de Salud en México pone relevancia en la atención a la salud mental de los mexicanos, pero la realidad de la atención dista mucho de la Ley. El Artículo 2º de la Ley estipula que el bienestar físico y mental de las personas forma parte fundamental del derecho a la protección de la salud que el estado debe de brindar a los mexicanos.

"Aun así, sigo mi tratamiento médico, aunque conseguir los medicamentos ha sido un reto. He tenido que ahorrar mucho para poder costear mi salud, alrededor del 50% de mi sueldo lo tengo que destinar a medicina y citas con doctores".- Paciente 15

NO HAY DONDE ATENDERSE

La salud mental en Coahuila se enfrenta a una pared aún más alta: el acceso limitado a servicios especializados. Faltan manos expertas. Según la Secretaría de Salud, hay solo 33 hospitales psiquiátricos en todo el país, y la escasez es palpable en regiones como Coahuila. El IMSS, el pilar de la atención médica pública, está desbordado. Apenas

cuenta con camas suficientes para hospitalizar a pacientes psiquiátricos. Aquí, los números no son estadísticas, son personas dejadas a su suerte, invisibilizadas por la insuficiencia de un sistema que parece mirar hacia otro lado.

En Coahuila, quienes padecen trastornos mentales graves enfrentan un callejón sin salida. Con solo dos instituciones para atención especializada, el Centro de Salud Mental (CE-SAME) en Saltillo y el Hospital Psiquiátrico en Parras, la capacidad es insuficiente para la creciente demanda. Las opciones se reducen: o se buscan costosos servicios privados, o se emprende un viaje a otras entidades federativas en busca de ayuda. El sistema parece incapaz de sostener a quienes más lo necesitan, dejando a muchos en un vacío de atención.

En Coahuila, la mitad de las personas que fallecieron por enfermedades mentales no contaban con asistencia social: el 50.5% murió sin acceso a servicios de salud, lo que posiblemente afectó su capacidad de recibir un diagnóstico temprano o un tratamiento adecuado.

"Sentía que sobraba, que mi ausencia no sería notada, y esos pensamientos se intensificaron sin razón aparente".- Paciente 12

Entre los fallecidos, un 21.4% tenía cobertura del IMSS, mientras que un 5.0% pertenecía al ISSSTE, y apenas un 2.4% estaba afiliado al sistema equivalente al Seguro Popular. Solo un 1.2% de los casos estaba bajo el programa IMSS Bienestar, revelando la vulnerabilidad de estas poblaciones desatendidas.

EL COSTO DE TENER UN TRASTORNO MENTAL

Así, el tratamiento de enfermedades mentales no solo se convierte en una cuestión de salud, sino también en una lucha económica, donde la falta de apoyo adecuado profundiza la precariedad de quienes más lo necesitan.

Vivir con demencia puede implicar un cos-

to promedio mensual de hasta \$10,264.75. Este gasto incluye medicamentos como Donepezilio, Galantamina, Rivastigmina, Piracetam, Nicergolina, y Citicolina. Con cerca de 7 pastillas diarias.

Para quienes padecen depresión, el costo puede alcanzar los \$6,441.66, con medicamentos como Escitalopram, Quetiapina y Olanzapina. Tomando entre 3 y 5 pastillas diarias.

En cuanto a la ansiedad, el costo mensual puede rondar los \$2,853.57, incluyendo Alprazolam, Bromazepam y Estazolam. Tomando entre 3 y cinco pastillas diarias.

Vivir con trastorno bipolar cuesta cerca de \$9,200 al mes, considerando consultas, medicamentos y sin incluir emergencias como las crisis de manía. El tratamiento típico puede incluir Bromazepam, Escitalopram y Quetiapina,

sumando cerca de 7 pastillas diarias, además de algún estabilizador como litio o magnesio.

"Ahora mismo no tengo tratamiento porque no puedo costearlo. A veces siento que estoy atrapado en un ciclo donde no puedo seguir adelante sin ayuda, pero conseguir esa ayuda está fuera de mi alcance".-

Para las personas que viven con demencia, trastorno bipolar, depresión o ansiedad, el costo mensual de medicamentos y tratamientos puede exceder fácilmente los \$5,000 MXN. Esto significa que alguien que gana el salario mínimo en México mensual, fijado en \$7,468 MXN para 2024, estaría destinando alrededor del 66% de su ingreso solo en atención médica.

SER ESPECTADOR

"Es una angustia, una incertidumbre saber



UNA INVESTIGACIÓN DE
A T/EMPO
MEDIO DIGITAL

LEY GENERAL DE SALUD

ARTICULO 2º

"El bienestar físico y mental de las personas forma parte **fundamental** del **derecho** a la **protección** de la **salud** que el estado debe de brindar a los **mexicanos**."

COSTO POR ENFERMEDAD

DEMENCIA: puede implicar un costo mensual de hasta **\$10,264.75**.
medicamentos: Donepezilio, Galantamina, Rivastigmina, Piracetam, Nicergolina, y Citicolina.

DEPRESIÓN: el costo puede alcanzar los **\$6,441.66**.
medicamentos: Escitalopram, Quetiapina y Olanzapina.

ANSIEDAD: el costo mensual puede rondar los **\$2,853.57**.
medicamentos: Alprazolam, Bromazepam y Estazolam.

BIPOLARIDAD: cuesta cerca de **\$9,200** al mes,
medicamentos: Bromazepam, Escitalopram y Quetiapina,

que podría volver a pasar..." - Familiar 1

Vivir con un familiar que sufre un trastorno mental es una experiencia que transforma profundamente la vida de quienes lo rodean. Cuidar a una persona con un trastorno mental o que ha sobrevivido a un intento de suicidio impone una carga emocional, física y económica significativa para sus familias.

Aunque es agotador, lo hacen por amor, pero eso no aligera el peso que llevan día a día. De esta experiencia, coinciden en que han aprendido que la salud mental no debe ser estigmatizada. Han aceptado que cualquier persona puede atravesar un trastorno y que lo más valioso es el apoyo inquebrantable.

Las cifras no mienten, pero tampoco revelan todo. El 35.9% de quienes fallecieron por trastornos mentales eran solteros. El 21.5%, viudos. La conexión entre el estado civil y la salud mental es una telaraña compleja que merece ser explorada. ¿Qué papel juega el aislamiento, la soledad, en el desenlace fatal de estas historias? El matrimonio no es garantía de estabilidad emocional, ya que el 22.7% de los fallecidos estaban casados. Estas relaciones humanas, sus vacíos y fracasos, revelan que el apoyo social es tan vital como el oxígeno para quienes batallan con trastornos mentales.

MARCO LEGAL Y LABORAL

"Es aliviador no tener que esconderme para tomar mi tratamiento y poder decir abiertamente "hoy no estoy bien" y que nadie me juzgue por ello".- Paciente 70

En 2024, México finalmente reconoció en su Ley Federal del Trabajo algunos trastornos mentales como enfermedades laborales. Un paso crucial, si, pero en la práctica, ¿Qué ha cambiado realmente? Depresión, ansiedad severa y otros trastornos ahora permiten incapacidades. El derecho está en papel, pero la realidad es otra: "Muchos pacientes reportan que sus trastornos no son tomados en serio." La burocracia sigue siendo una barrera insuperable.

CONVERTIR EL DOLOR EN PREVENCIÓN

El dolor, cuando se convierte en un motor para la prevención, es capaz de cambiar vidas. La fundación Hacer Más Alfonso Cepeda Martínez, liderada por la doctora Yaocihuatl Martínez, surgió de una tragedia familiar, transformando el duelo en acción.

Su enfoque va más allá de la atención inmediata; busca evitar que otros lleguen al borde. Con una red de especialistas, acompañan a quienes, tras sobrevivir a un intento de suicidio, necesitan comprender que su vida tiene aún sentido.

La misión de Hacer Más es clara: llevar la conversación sobre salud mental y suicidio a las escuelas, a las familias y a donde sea necesario. Porque, tal como señala la doctora, la clave no es ignorar el dolor, sino abordarlo con valentía. Como sociedad, aún tenemos miedo

de hablar sobre lo invisible: las enfermedades mentales. Pero cada palabra dicha a tiempo es una vida salvada.

HISTORIAS QUE INSPIRAN

Vivir con un trastorno mental es navegar en aguas turbulentas. Ansiedad, depresión, trastorno bipolar, demencia... Estos nombres pesan, pero no siempre más que el temor de ser una carga para quienes amamos. El miedo de frustrar o agotar a la familia, de ser la fuente de culpas, es tan asfixiante como la propia enfermedad. Cada día se convierte en una batalla para hacer lo que muchos toman por dado. Pero, a pesar del peso abrumador, cada uno de los pacientes entrevistados han mostrado algo indiscutible: sí, es posible seguir adelante.

"He aprendido que ni siquiera el dolor más profundo debe empujarte a tomar esa decisión. Todo mejora, incluso las pérdidas. Compartir mi historia no significa que estoy completamente sana; sigo teniendo recaídas, pero lo hago por quienes puedan estar viviendo algo similar. Que sepan que no están solos y que siempre habrá un camino hacia adelante".- Paciente 12

Los miedos persisten, las dudas también. Sin embargo, entre esas grietas de incertidumbre, emerge la fortaleza. Porque la resistencia humana no se mide solo por la salud física o mental, sino por la capacidad de avanzar a pesar de la adversidad. No es romantizar la lucha, es reconocerla.

REFLEXIONES FINALES Y PROPUESTAS

La crisis de salud mental en Coahuila requiere una intervención integral y urgente. Las soluciones propuestas incluyen aumentar el número de especialistas en salud mental, mejorar el abastecimiento de medicamentos en el IMSS y garantizar que todos los pacientes reciban un diagnóstico adecuado y el tratamiento necesario.

Esto exige una respuesta estructural. Entre las recomendaciones destacan no solo el aumento de especialistas y abasto de medicamentos, sino también la creación de entornos familiares y sociales seguros.

Las estadísticas son claras: sin un diagnóstico temprano y un acompañamiento adecuado, las personas afectadas seguirán atrapadas en un sistema que no responde a sus necesidades. Familias enteras cargan con la angustia, pero el acompañamiento psicológico y el apoyo tanatológico pueden marcar la diferencia, como menciona Aguilar. A nivel estatal, la intervención de líneas de apoyo como Línea de Vida ha sido vital, pero se requiere un esfuerzo colectivo, con políticas públicas que asignen recursos para atender esta crisis de manera eficiente y humana.

Para leer este reportaje completo siguenos en nuestra página web y en todas las plataformas de A Tiempo.Tv



CURSO

LIDERAZGO GLOBAL

SÁBADO | 23,30 DE NOV. Y 7 DE DIC. | 9:00 A 14:00 HRS

- MÓDULO I

Creación de equipos
- MÓDULO II

Personal Multifuncional
- MÓDULO III

Personal de alto valor
- MÓDULO IV

Estandarización de operaciones
- MÓDULO V

Liderazgo en la administración
- MÓDULO VI

Comunicar y delegar

COSTOS	
Antes 07-10-2024	\$6,500.00
Entre 07.10.24 al 11.11.24	\$8,000.00

INSCRIPCIÓN <https://forms.gle/9KTgueEFvk5UPZwt9>

MAYORES INFORMES

- 

844 101 1490
- 

contacto@cceop.mx

El bienestar mental, la contrafuerza de la ansiedad

Los retos de los tiempos actuales nos impiden establecer una rutina para nuestro bienestar mental, pero es importante tenerla



ADRIANA VILLARREAL

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

De acuerdo con esta organización, 1 de cada 8 personas en el mundo padece algún tipo de trastorno mental. En México, en el 2021 el INEGI, por recomendación de la OCDE, realizó la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), que buscaba obtener información sobre los principales aspectos relacionados con el bienestar de los hogares y de la población adulta en México. En esta encuesta se encontró que el 50.7% de la población adulta en México presentaba algún grado de ansiedad. El 31.3% una ansiedad mínima, y el 19.3% síntomas de ansiedad severa; en Coahuila el 49.9% de población presentó algún síntoma de ansiedad, es decir, prácticamente la mitad de la población.

Si bien las conclusiones del estudio apuntan al efecto de la pandemia por COVID-19, es incuestionable que además de los efectos psicosociales que la pandemia generó, existen diversas situaciones en el entorno y momento histórico, que han favorecido el aumento de esta condición.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Los problemas de salud mental no solo se refieren a los trastornos mentales, que son los que se caracterizan por una alteración significativa de la cognición, de la regulación de emociones o del comportamiento. También incluyen otras discapacidades psicosociales o estados mentales relacionados con angustia o con el riesgo de conductas autolesivas. Lo cierto es que se ha convertido en un importante reto de nuestros tiempos y es importante ver qué podemos y debemos hacer.

Atender esta situación implica, primeramente, reconocer que la salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Sino el conjunto de acciones que deliberadamente realizamos para promover un auténtico estado de bienestar, en el que trabajamos de forma integral las características físicas, emocionales, mentales y sociales en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Sólo a través de una sana interacción podemos contar con la fuerza personal para afrontar los retos a los que debemos enfrentarnos. La salud mental no se refiere únicamente a buscar los servicios de atención cuando detectamos algún padecimiento -lo cual es fundamental y no debe minimizarse-; sin embargo, hay prácticas y hábitos que debemos incorporar o fortalecer en nuestra vida para promovernos un mayor bienestar mental propio, pues si nosotros estamos bien, es más probable que quienes estén a nuestro alrededor también lo estén.

Así es que te invito a revisar cómo están las diferentes áreas de tu vida y si alguna sientes que la has descuidado, atiéndela y refuézala. Pero también considera que si sientes que tú solo no puedes, será importante que busques apoyo de un especialista; pedir ayuda de forma oportuna te permitirá salir adelante mucho más rápido.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

Primeramente empecemos con nuestra área física; aunque no lo creas, una alimentación balanceada y suficiente hidratación, influye en nuestro estado emocional y mental. Aumenta productos naturales como frutas y vegetales, y trata de disminuir alimentos que sean muy grasosos, procesados o con muchos químicos. En la medida de lo posible, date tiempo para comer con calma, para disfrutar este momento y aprovecha para platicar con tus hijos, con tu pareja o con tus amigos.

El ejercicio también es fundamental, pues reduce los niveles de cortisol (conocida como la

hormona del estrés) y estimula la liberación de endorfinas, que son las hormonas de felicidad. Nos ayuda a regular el estado de ánimo y mejora la calidad del sueño. Establece una rutina de acuerdo con tus posibilidades de horario; pero incluso, si éste te es muy demandante, camina; bájate antes del autobús o deja tu coche más lejos, trasládase en bicicleta, o usa escaleras en lugar de elevador. El ejercicio nos obliga a lidiar con la incomodidad física, lo que se traduce en una mayor tolerancia al estrés y mayor fortaleza para lidiar con desafíos emocionales y mentales. Ya que incrementa el flujo de sangre del cerebro y promueve la creación de nuevas neuronas lo que previene el deterioro cognitivo.

Date tiempo de descanso y que estos sean de calidad. Evita actividades de mucha estimulación antes de dormir, para que el descanso cumpla su función: ayudarnos a estabilizar niveles de neurotransmisores como la serotonina y dopamina, que están relacionadas con el bienestar físico y emocional. También favorece a que se consoliden recuerdos y se procese la información adquirida en el día, lo que mejora el aprendizaje, concentración y toma de decisiones.

Para fortalecer tu área mental, date tiempo para leer; la lectura ejercita y desafía el cerebro promoviendo no sólo la memoria y la capacidad de concentración, sino la creación de nuevas conexiones neuronales. Mantienen a tu mente en la búsqueda constante de estrategias personales que te reten a fortalecer tu autoestima, confianza y motivación en las diferentes áreas de tu vida.

DEPARTAMENTO 41

Una taza y dos de cultura ¿Temes a la vejez?

Alguna vez un amigo me dijo que jamás iría a una reunión de generación de secundaria. Al cuestionarlo por el motivo de tan tajante declaración me dijo “¿Para que vean lo gordo que me puse? Me da mucha pena. “Yo era el popular en la secu”, pensé en decirle que ese sería un buen incentivo para tal vez hiciera más ejercicio y que a todos nos llega a pasar tener ciertas inseguridades. Pero me perdí en pensar cuantas personas ante algún cambio físico o de salud deciden retirarse de ciertas reuniones, círculos o eventos en las que pudieran verse vulnerables. O quienes prefirieran siempre estar envueltos en sus recuerdos en lo que consideren en particular el mejor momento de su vida.

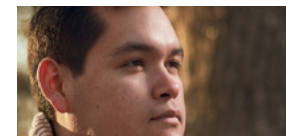
Por cierto, llegó a los cines la película “La sustancia” (2024) que nos muestra a su protagonista, una estrella de un programa televisivo de fitness que, al llegar a la madurez y ante la amenaza de pasar de moda decide someterse a un misterioso tratamiento el cual promete generar “una versión de ella más joven, más bella y más perfecta”. Considerada el filme más sangriento jamás presentado en los premios Cannes, es una salvaje sátira sobre las siniestras transformaciones que algu-



Y por último, dale prioridad a tu área emocional y espiritual. Nuestras emociones afectan directamente cómo pensamos, actuamos y nos relacionamos; cuando la emoción está muy alta, el cerebro no responde; pero cuando nos entrenamos a conocer y entender nuestras emociones y qué las detonan, aprendemos a gestionarlas de forma adecuada y evitamos que nos “secuestren”. Si esto lo combinamos con prácticas de Mindfulness o atención plena, aprendemos a vivir más en el presente, evitando rumiar inútilmente el pasado o preocupándonos por un futuro que todavía no lle-

ga; pero si nos ayuda a interpretar el pasado para liberarnos y a prepararnos con optimismo hacia el futuro.

Hoy más que nunca debemos darnos ese espacio para trabajar nuestro bienestar mental; entender qué percibimos y cómo reaccionamos ante los retos cotidianos, cuáles son más complicados de atender y con qué herramientas cuento para afrontarlos de forma sana y positiva; y gran parte de este bienestar es reconocer cuando no puedo con mis propios recursos y pedir ayuda.



SERGIO ARVÉALO

nas personas se encuentran dispuestas a llevar a cabo con tal de seguir respondiendo al público o simplemente a quienes nos rodean.

Algunos señalan que es una crítica a los estereotipos que nos dan en los medios de comunicación y las redes sociales. Yo le sumaría al miedo que existe en muchos de nosotros a envejecer, por el vernos mal físicamente frente a quienes tienen cierta imagen de nuestro cuerpo fortaleza física. ¿Cuántas veces hemos escuchado de personas que se aíslan por el temor de que se les vea vulnerables? Decía la canción de “Amigos” del cantautor Joan Sebastián en la canción de “Amigos” - te miré un poco más flaco- pero ¿Y qué tal si no es el caso? Allí el temor.

En la actualidad parece ser que contamos con dos realidades. La primera es el hecho de que el índice de natalidad va en incremento, diríamos coloquialmente “vivimos más”, claro, no con la fortaleza física, económica y mental que quisiéramos, pero los números no mienten.

Y por otro lado, que considero va de la mano, existen más y más medicamentos o “sustancias” que te venden asegurándose detiene o vuelve más

lento los signos de la vejez. Ya sea amortiguando las arrugas en el rostro, mejorando la estabilidad física o aminorando las canas que parecieran quieren gritar a lo alto tu edad.

Puede ser que para quienes vean la película se les venga a la mente dos clásicos de la literatura (tal vez no hayan leído el libro pero quizá alguna de las adaptaciones en el cine) Doctor Jekyll y Mr. Hyde o El retrato de Dorian Gray, debido a su relación con la eterna y anhelada juventud y la dualidad que llegamos a tener, la versión amable, educada y prudente. Y una más salvaje, preocupada más por satisfacer deseos físicos o que no nos atrevemos tan fácilmente a compartir.

Considero que “La sustancia” muestra perfectamente el terror de quedar irremediadamente devaluado en el mercado del esplendor físico o según el mercado en el que te manejes, quizá fuiste el más rápido en la secundaria y ahora te pones pomada china del tigre por miedo a que te duela la rodilla cuando baja la temperatura. Esa inseguridad, transformada el en filme en monstruosa profecía cumplida, es el reflejo oscuro de una sociedad de consumo voraz hacia la cual su directora Coralie Fargeat dirige evidentemente su ojo.





Universidad
Autónoma
de Coahuila

TODAS Y TODOS SOMOS LOBOS



www.uadec.mx

INSTINTOS SIN ROSTRO La Advertencia

El medicamento había sido tomado, y con él, el peso de una advertencia que aún resonaba en mi cabeza: Espera media hora. Duerme. Si tomaste el medicamento, no te desvelas. Ve a dormir... ve a dormir.

Siempre me he enorgullecido de afirmar que ni fantasmas ni muertos me producen miedo. No, el verdadero terror radica en la mente humana, en su capacidad de retorcerse hasta lo inhumano, descender a una crueldad más profunda y aterradora que cualquier monstruo.

Esa noche, habíamos reído y disfrutado tanto que el tiempo dejó de existir para nosotros. Pero, eventualmente, el cansancio nos alcanzó. Nos separamos, yo llevé a las chicas mientras él se quedaba recogiendo los últimos restos de la fiesta. Caminamos bajo lo que creía era la luz del día, pero no tardé en sentir una fatiga que no se podía ignorar. No era un agotamiento cualquiera, era denso, extraño. Había tomado el medicamento con la esperanza de llegar a casa y dormir inmediatamente.

"¿Qué hora es?", pregunté, buscando una certeza en medio de mi creciente confusión. "Las tres", respondió una de las chicas.

En ese momento, no reaccioné. La calle estaba viva con el bullicio del mercado, la luz del día aún bañaba el pavimento, como si el tiempo fuera irrelevante. Pero algo dentro de mí empezó a torcerse. Recordé fragmentos de la noche: habíamos llegado a la fiesta a las nueve y media... no podíamos

haber estado tanto tiempo. "¿Las tres?", repetí. "Eso no tiene sentido. A esta hora no debería haber luz, ni el mercado abierto." Pero allí estábamos, rodeadas de actividad y bajo el peso de un reloj implacable.

Nos miramos, el miedo silencioso aferrándose a nuestros cuerpos. Seguimos caminando, en silencio, como si avanzar nos pudiera salvar.

Al llegar a la casa, pedí sentarme un momento antes de seguir. Apenas toqué el sillón, sentí que el mundo se derrumbaba. Un mareo vertiginoso me atrapó, y de repente, nos encontrábamos de nuevo en la fiesta. Pero todo era diferente. El sonido estaba amortiguado, las risas distantes, como si llegaran desde el fondo de un pozo. Sacudí la cabeza, parpadeé, y de nuevo estábamos en el sillón.

"¿Estamos despiertas?", pregunté, incapaz de confiar en mis propios sentidos. "Sí, claro", me dijeron.

Salí de la casa y él estaba esperándome, su beso en mi mejilla fue cálido, reconfortante. Caminamos juntos, pero todo a nuestro alrededor comenzaba a desmoronarse. Los rostros de las personas se distorsionaban, y las imágenes a mi alrededor eran cada vez más difusas. Entonces, lo vi. En el borde de la carretera, una figura. Un hombre. Nos observaba, sus ojos clavados en los míos. Mi piel se erizó.

"Déjanos ver un poco más", dijo mientras me tocaba con una familiaridad perturbadora. Mi cuerpo se estremeció con su roce, y aunque él quiso



ERATO EX UMBRA

enfrentarlo, lo detuve, temiendo lo que sucedería si lo hacía. Nos adentramos en los pasillos del mercado, tratando de escapar de esa presencia.

"¿Estamos despiertos?", pregunté de nuevo, mientras mi pecho se llenaba de un terror irracional. "Sí", me respondió, acariciando mi mano con una ternura que parecía real. "Estamos despiertos."

Pero cada paso nos llevaba más lejos de la realidad. Los rostros a nuestro alrededor se transformaban en máscaras grotescas. El olor a sangre impregnaba el aire. La neblina se cerraba sobre nosotros, y en ese camino interminable, los rostros desfigurados seguían vigilándonos.

El acoso no cesaba, y su furia crecía. Giramos por un pasillo y nos topamos con un grupo de hombres, armados con tubos y navajas, sus sonrisas crueles reflejaban una violencia inminente. Nos rodearon. Intentó protegerme, pero eran demasiados. Sentí las manos ásperas, el filo de una hoja rasgar mi piel. Parpadeé, y de nuevo, todo cambió.

Abrí los ojos, y estábamos juntos en la cama. "¿Estamos despiertos?", susurré, mi voz casi inaudible.

"Sí, amor, lo estamos", respondió mientras me abrazaba con fuerza. Pero su cuerpo estaba frío. El hedor a muerte lo envolvía, y mientras cerraba los ojos, comprendí. Comprendí que nunca habíamos despertado.

iAnúnciate!

Y CUMPLE CON TUS OBJETIVOS DE VENTA CON

A T/EMPO

MEDIO DIGITAL



8443009898



ventas@atiempo.tv

A TIEMPO. TV/ ENTRETENIMIENTO

Sudoku

7				9	1			
9		1		7		5	8	
3					2	8		5
6	2						9	
	8							
				2				
	3			6	5	9	2	4
	1				8	7		

Sopa de letras

M	P	B	Y	J	A	O	D	E	T	E	R	A	P	I	A	H	S	N	H	W	B	E	K
H	E	R	Y	U	D	G	Z	N	J	E	M	O	C	I	O	N	S	Z	N	O	Q	P	Z
P	I	D	Y	O	Z	M	Y	N	E	C	P	S	I	C	O	L	O	G	I	A	F	N	P
S	T	E	I	A	T	H	L	V	O	S	I	R	D	C	M	M	I	K	L	W	E	T	B
I	I	G	S	T	R	E	I	F	I	R	C	U	E	T	W	B	H	B	S	C	N	Y	U
Q	Y	V	G	H	A	Z	J	Q	W	S	L	M	S	S	Z	R	J	O	G	A	P	O	Y
U	D	E	F	F	S	C	F	C	Y	A	U	O	T	J	I	L	S	C	V	J	N	U	T
I	Y	D	O	R	T	A	I	P	S	H	G	K	R	Z	A	O	T	W	S	R	K	O	W
A	H	E	X	P	O	O	R	O	L	B	J	H	E	F	F	I	N	X	E	Q	Z	L	P
T	W	K	X	G	R	R	P	I	N	S	W	O	S	Q	F	B	F	G	W	Y	I	W	V
R	S	Z	L	S	N	T	S	R	S	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	Y	O	J	R
A	E	A	N	V	O	A	E	S	E	C	H	A	H	D	Z	E	U	F	W	H	Y	O	C
U	O	G	C	O	T	T	N	A	B	J	O	Y	P	M	V	T	W	N	K	D	U	V	Y
E	C	A	C	A	S	L	R	K	F	F	Y	H	O	T	V	M	P	R	U	N	I	Y	W
F	M	U	N	E	U	H	T	X	B	H	K	P	W	L	J	H	B	Y	F	X	R	X	R
I	N	Z	N	F	A	U	T	O	C	O	N	O	C	I	M	I	E	N	T	O	P	X	E
F	R	E	D	N	O	H	H	R	O	V	N	O	T	I	O	V	J	Z	M	T	O	D	S
I	I	N	M	E	L	X	D	L	A	G	U	C	B	W	K	B	S	G	H	F	A	N	
B	I	E	O	C	F	E	F	G	O	V	B	U	I	L	Y	G	I	T	L	D	F	I	
M	E	L	O	W	E	D	P	I	Y	K	L	A	E	Q	E	K	M	T	E	Y	N	O	
G	P	B	B	H	C	J	B	K	F	M	K	C	B	I	E	F	D	I	J	B	A	Y	
Q	R	V	U	X	G	W	E	C	R	I	S	I	S	Q	O	G	S	T	T	I	U	P	
T	V	Y	R	Y	O	F	N	D	P	C	S	B	A	T	P	N	O	U	K	O	C	P	
T	I	X	V	T	O	Q	Z	J	A	C	Q	I	G	K	A	R	X	Z	R	H	J	L	
X	T	K	U	M	Y	F	B	J	J	C	I	A	T	W	R	R	H	G	N	H	H	Z	

Ansiedad
Depresión
Bienestar
Terapia
Psicología

Estrés
Autocuidado
Emociones
Mindfulness
Apoyo

Resiliencia
Psicoterapia
Trastorno
Crisis
Equilibrio

Escucha
Meditación
Salud
Psiquiatra
Autoconocimiento

Solución

6	9	3	8	7	5	6
4	1	2	9	3	7	8
5	9	6	7	2	4	3
1	8	4	6	5	9	2
6	2	5	3	8	7	4
3	7	9	4	1	2	8
9	4	1	2	7	6	5
7	5	3	8	9	1	6
9	6	8	5	4	3	1

Solución

[illegible]

BORRÓN y
Cuenta Nueva
en tu Predial

BORRÓN Y CUENTA NUEVA

**DURANTE EL MES DE
SEPTIEMBRE
LOS CONTRIBUYENTES
PODRÁN BENEFICIARSE
DE DESCUENTOS EN
SANCIONES Y RECARGOS
CORRESPONDIENTES A
2019 - 2024**



100% de descuento
en recargos y sanciones



Governo de
**Santa
Catarina**



Con un **nuevo** y mejor **rumbo**.



CENTRO DE CAPACITACIÓN Y ESTUDIOS DE OPINIÓN PÚBLICA

CURSO AVANZADO HABILIDADES GERENCIALES

SÁBADO | 2,9 Y 16 DE NOVIEMBRE | 9:00 A 14:00 HRS

MÓDULO I



**Liderazgo y
gestión de equipos**

MÓDULO IV



**Innovación y
creatividad**

MÓDULO II



**Comunicación
efectiva y asertiva**

MÓDULO V



**Solución de
conflictos**

MÓDULO III



**Toma de decisiones
estrategias**

MÓDULO VI



**Gestión de tiempo
y productividad**

COSTOS

Antes 15-10-2024 \$6,500.00

Entre 15.10.24 al 31.10.24 \$8,000.00

MAYORES INFORMES



844 101 1490



contacto@cceop.mx

INSCRIPCIÓN <https://forms.gle/kznSAvAZZtZdrCpT6>

20 personas
Cupo máximo



<https://www.cceop.mx/>
Rufino Tamayo 524 Interior 1
Colonia Alpes Norte, Cp 25253.
administracion@cceop.mx

Validado



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
COAHUILA