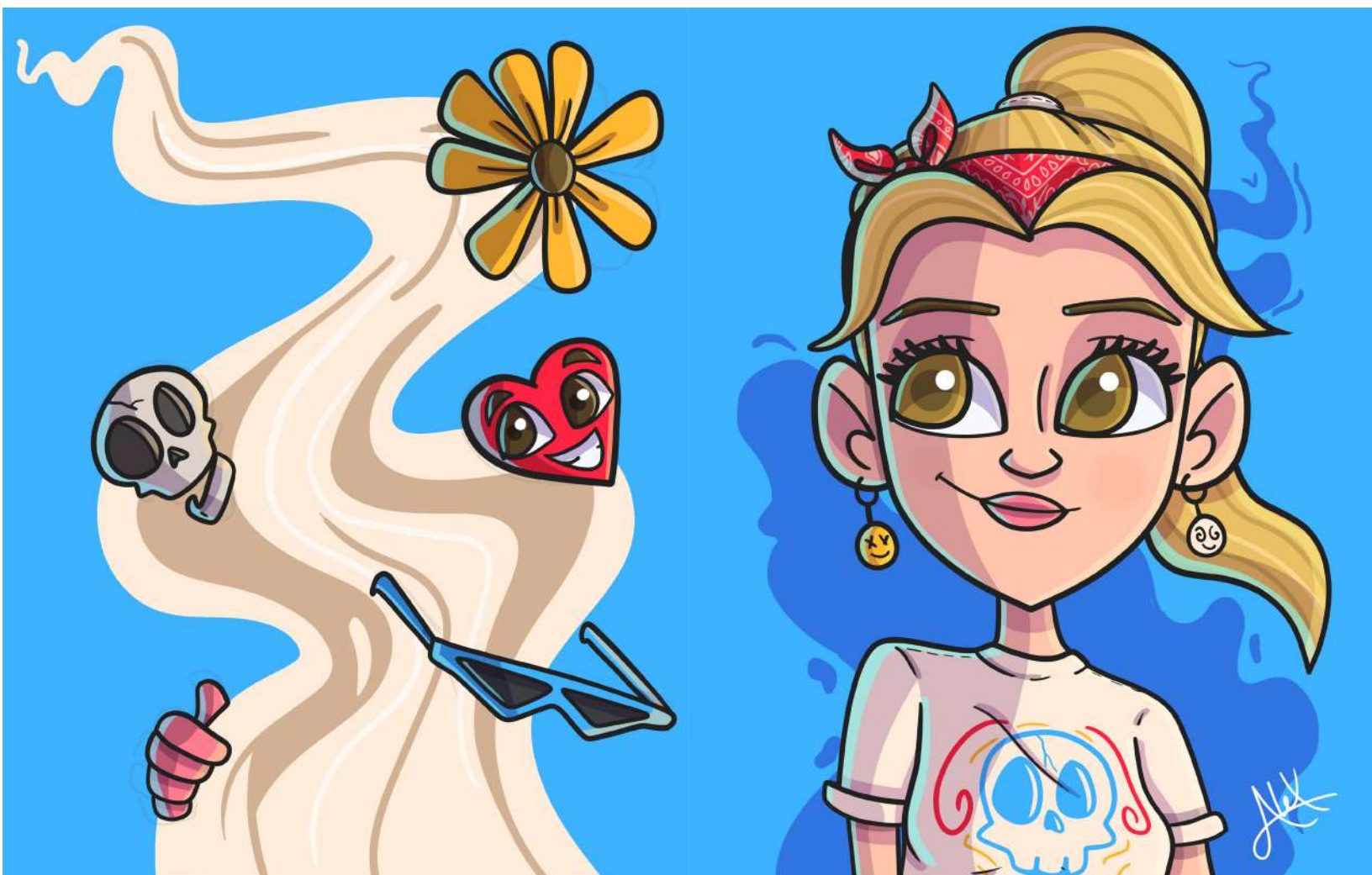


ZAXX Magazine

AÑO 2, NÚM. 13, CDMX, MX.



Portada

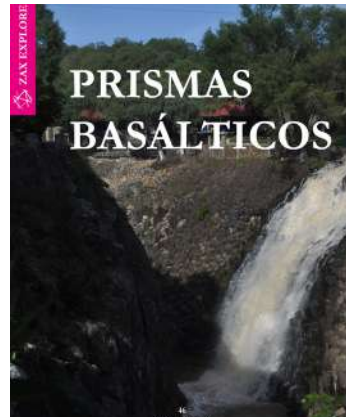
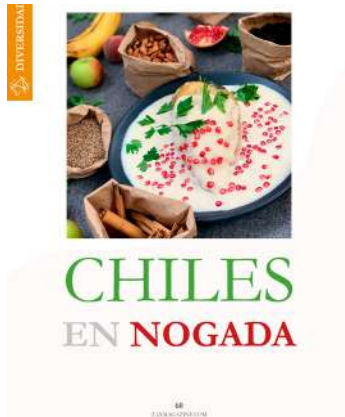
Autor

Alex Carrillo,

ilustrador, director y autor bestseller
[alexcarrillo.art](https://www.instagram.com/alexcarrillo.art) en insta/fb y [@alexcarrillof](https://twitter.com/alexcarrillof) en twitter



Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Zaxpedia

10

La fuerza de un abrazo

12

Amor propio

18

Pláticas con mi perro
Lecciones de la
Pandemia

20

Pláticas con mi perro
Mes de la patria

22

México, creo en tí

28

Trata de blancas

46

REPORTAJE

Diabetes
Gestacional

52

Quetzal

ZAX EXPLORE

58

Real del Monte

DIVERSIDAD

68

Calendario astronómico

70

¿Qué hacer?

72

Pudín de chía

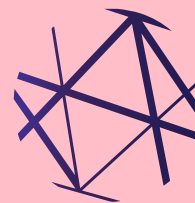
74

Muffin de plátano

ENTREVISTA

32

Gaby Mellado



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Profra. Patricia Escobedo G.
Facebook: El espacio de Miss Paty

Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Cecilia Colombo
@cesocerezo

José Alberto Hernández
albertherz21@gmail.com

Juan Carlos Sánchez Tapia
El rincón del escritorista

Orestes
Instagram: Orestx

Rocio Noblecilla
Facebook: @molecilla
Instagram: @rocionolecilla

Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

Pamela Marta Solis

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO

64

Bellísimos los Anhelos

Carta editorial

Llega septiembre y este mes viene rodeado de emociones y contradicciones, por un lado, nos sentimos festivos y emocionados pues el grito que siempre logra entusiasmarlos, pero desde hace algunos años son días también cargados de ansiedad y miedo a los movimientos telúricos que nos han impresionado de manera contundente, y como podrán imaginarlo estas emociones se han visto en nuestros artículos de este mes.

Y es que Lilia conversa con nosotros sobre los días patrios y que significa ser Mexicano, Carlos nos invita a reflexionar sobre los estragos del temblor del 17, pero sobre todo, del gran significado que tiene para nosotros como población el vivirnos en momentos de caos y de gran dificultad y como demostramos nuestra solidaridad, y bueno si hablamos de solidaridad y de la necesidad de estar cerca, la profesora Patricia nos relata lo relevante de la fuerza de un abrazo, Cecilia nos explica la relevancia de nuestro amor propio.

Además, tenemos el gusto de presentarles este mes la entrevista con Gaby Mellado, quien es una actriz cálida, entusiasta y muy inteligente, quien en una plática divertida nos explica temas muy interesantes de su carrera. En el artículo principal, Alberto nos explica que es la diabetes gestacional y como podemos encontrar soluciones para prevenirlo.

Por último, este mes Pamela nos platica sobre el Quetzal un bello y antiguo animal, y Rogelio nos lleva de visita a Real del Monte y nos explica todo lo que necesitamos saber sobre este sitio bello, colonial y con una gran tradición.

Y bueno, ya saben que siempre tenemos mucho contenido mas del que yo les menciono aquí, y todo esto envuelto en el diseño de Cecilia que, sin duda alguna, embellece todas estas ideas de forma genial, así que, preparen un café y disfruten alguna de estas tardes lluviosas con la edición de ZAX de septiembre, espero que disfruten mucho leyéndola, así como yo disfruto su creación. Y no olviden que nos leemos en octubre.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine





Somos como

mariposas
que vuelan durante un día,
pensando que lo harán
para siempre

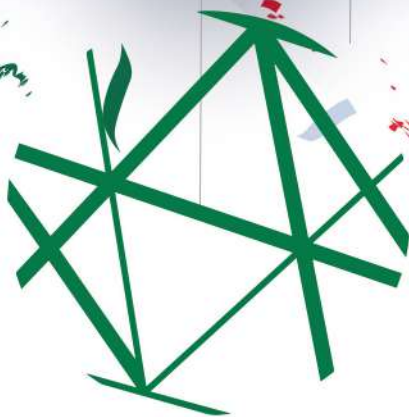
Carl Sagan.



Zaxpedia

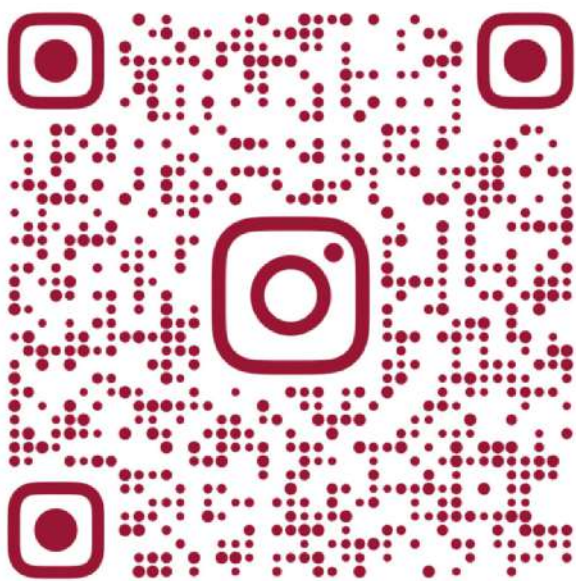


**Amicofilia:
Placer por ser
arañado**

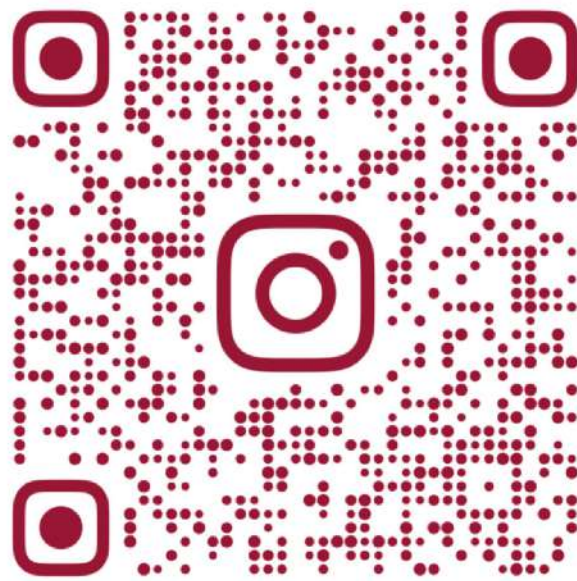


ZAX

MAGAZINE



ZAXMAGAZINE



ZAXAMYCU

La fuerza de un

abrazo

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán
Facebook: El espacio de Miss Paty
Correo Electrónico: paty_escobedo@hotmail.com
Twitter e Instagram: @paty_escobedo

Todos conocemos el alcance energético que puede detonar un abrazo; desde lograr contener a una persona que está pasando por un tiempo difícil hasta dar un abrazo cariñoso por un logro obtenido o por ser el día del cumpleaños de esa persona especial.

Hace muchos años atrás, fui testigo de un abrazo que me hizo saber la bendición que se puede experimentar cuando alguien que es entrañable para ti conecta contigo y te contiene después de un hecho traumático pues la energía que esto genera en propios y extraños resulta mágico e inigualable. Cuando pude observar y sentir la energía de la complicidad de esos dos corazones conectando en ese abrazo sincero, único e indescriptible, en el que uno de los involucrados recibía a su amigo entrañable que se había extraviado y regresaba a casa; la expresión de sus ojos, la búsqueda que hizo en la sala donde nos encontrábamos todos sus cercanos, tratando de localizar a su amigo entrañable y la manera en que se fundieron en ese abrazo, en el que uno contenía al amigo y lo hacía sentir que todo iba a estar bien mientras el otro se dejaba sentir refugiado en esos brazos amorosos y lloraba de felicidad; me hicieron comprender que un abrazo en momentos clave, lo es todo.

Y siempre he pensado: *¡Qué bendición conocer y conectar a la persona*

adecuada para que te brinde un abrazo tan sanador y especial como ése que yo vivencie, en el que el refugio y puerto seguro son los brazos y ese corazón que se une con el tuyo para decirte te quiero, no pasa nada, todo está bien!

Y entonces, ocurre la magia; la magia del abrazo de corazón a corazón, el sanador, el cariñoso, el único, el que quieres repetir mil y un veces, el que te armoniza, el que cura, el que conecta, el que entiende, el que te libera... ¡EL ABRAZO!



El de una madre a sus hijos, el de los abuelos a los nietos, el de los novios, el de los esposos, el de los amigos de corazón, el del alumno a su maestra, el del padre a su hijo que está a punto de casarse, el del profesor que atestigua tu examen profesional, el de la hija que acaba de ganar esa competencia en la escuela y corre a apapacharse con su mamá, el del entrenador que ganó con su equipo el torneo que tanto prepararon con esfuerzo y dedicación, el del nieto que no había podido abrazar a su abuelo por la pandemia, el del amigo que se fue a vivir a otro país y que regresa para una reunión de amigos muy especial, el de la mamá que asiste a la entrega del certificado de la Preparatoria y sabe que le espera a su hija todo el desafío de la Universidad; el abrazo sanador cuando sale nuestro familiar del hospital recuperado y confiado de que todo va a estar bien; el de los socios que lograron concretar una presentación espléndida y con ella la firma de la marca que tanto estaban esperando; el del papá que felicita a su hijo por lograr la venta de esas pólizas de Seguro a esa Compañía tan importante, en fin, abrazos, de todas las medidas, de todas las duraciones, de todos los tamaños, de todos los tiempos, abrazos, como el que yo vibre aquella ocasión y que me dejó pensando: *¡Yo quiero un abrazo como ése! ¡Yo quiero ser el puerto seguro para ser merecedora de dar un abrazo como ése! ¡Yo quiero compenetrar mi mirada en esa persona que yo sepa que me va a dar un abrazo como ése!*

Te invito a abrazar, a ser abrazo y a experimentar el abrazo de corazón a corazón! Créeme, no te vas a arrepentir de esa conexión tan entrañable en tu vida.



Amor propio

“El equilibrio es no dejar que nadie te quiera menos de lo que te quieres tú.”

Cita del libro Comer, Amar, Rezar de Elizabeth Gilbert.

Por: Cecilia Colombo
@cesocerezo

Hace unos días me encontré escuchando una plática sobre amor propio, que se desarrollaba como tema central en una charla entre mujeres. Por definición encontramos que el amor propio correspondería al concepto de amor por uno mismo utilizado desde planteamientos más filosóficos. Desde la psicología, el amor propio se ha conceptualizado científicamente como autoestima.

Mucho se ha escuchado sobre el tema y desde muchos puntos de vista, en esta ocasión quiero compartirte mi versión y mi visión sobre este tema.

Pese a que amor propio y autoestima aparezcan como sinónimos, no lo son, los psicólogos y psicoterapeutas los ponen en escalas diferentes, argumentando que el amor propio es más profundo que la autoestima, porque exige un proceso de introspección, análisis y confrontación que no todos estamos dispuestos a llevar a cabo, mientras que la autoestima, es el valor que cada persona percibimos de nosotros.

Los valores sirven para diferenciar entre el bien y el mal, es decir, son normas que nos ayudan a diferenciar aquello que es correcto de aquello que no lo es. Los valores se adquieren en la infancia

a través de la educación que una persona recibe en el hogar y se refuerzan en el colegio. Sin embargo, con el proceso de madurez, cualquier persona también suma nuevos valores a partir de su experiencia y de su punto de vista. Del mismo modo, una persona también puede cambiar de opinión en relación con los valores porque la vida también es sumar nuevas creencias. Construir nuestra escala de valores significa decidir en qué orden vamos a colocar las cosas y a valorar las personas con las que convivimos. Tener una escala de valores, quiere decir que hemos elegido el tipo de vida que queremos vivir, con quien, dónde y en qué medida. Por lo que nuestra autoestima va variando a lo largo de nuestra vida, de acuerdo a nuestras necesidades, a nuestros afectos, en fin, incluso a nuestro humor.

Dentro de los valores personales podríamos destacar la empatía, responsabilidad, solidaridad, voluntad, honestidad, compasión, amor, perdón y la gratitud por ejemplo y de acuerdo a nuestro momento les damos escalas diferentes, e incluso podemos cambiarlos; en cambio con el amor propio todo es diferente.

El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos. El amor propio es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos con nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos.

Cuando los individuos reconocemos el amor propio, es porque hemos alcanzado un equilibrio entre el estado anímico y nuestra autoestima. Ese equilibrio se proyecta al exterior como un sentimiento de bienestar que se expresa de diversas maneras y se goza.

Hagamos una pausa en la lectura y realicemos un pequeño ejercicio. En este momento hazte estas dos preguntas:

1. **¿Qué hay con mi autoestima?**
2. **¿Cómo anda mi amor propio?**

¿Las respondiste? Estoy segura que si, pero de una manera rápida además de superficial, y posiblemente tus respuestas incluyeron un: “mi autoestima bien” y un: “mi amor propio mas o menos” y eso se debe a que muchas veces a una pregunta contestamos por inercia, ese impulso a responder, al que estamos acostumbrados sin una reflexión previa. sabiendo esto viene una tercera pregunta:

3. **¿Qué tanto te conoces?**

Desde una mirada más profunda, el amor propio refiere a saber quién eres, donde estás, conocerte y validarte, y esto incluye el saber qué quieres, cómo y dónde, aquí es cuando comienzas a trabajar sobre tu persona y estas empezando a trabajar con tu amor propio; para esto es necesario tener el coraje para que todo lo externo a ti deje de construirte y que no te defina por completo, esto incluye la sociedad, familia, pareja, hijos, trabajo.

Es preciso derrumbar o romper con ciertos conceptos integrados desde la infancia para lograr lo anterior, y seguir en la búsqueda de respuestas para entenderte, para lograr conocerte y así tener tu propio valor, pues al ser tu, estarás convencido de quien eres.

Te comparto algunas frases de pensadores, escritores, actores, entre otros, sobre lo que es el amor propio:

“Tú mismo, así como cualquier otro en el universo entero, mereces tu amor y afecto.”

Buda

“No digas no puedo ni de broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes.”

Facundo Cabral

“No hay nada noble en ser superior a otro hombre. La verdadera nobleza está en ser superior a tu yo anterior.”

Proverbio hindú

“El amor es una cura milagrosa. Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestras vidas.”

Louise L. Hay

“El amor propio no es el proceso de pasar por alto tus defectos. El amor propio es expandir tu conciencia para incluir tus defectos y tus puntos fuertes”

Veronika Tugaleva

“En realidad son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras propias habilidades.”

J. K. Rowling

“Cuando empecé a amarme a mí mismo, me liberé de todo lo que no es bueno para mi salud: la comida, la gente, cosas, situaciones, y todo lo que me trajo hacia abajo y lejos de mí mismo. En un primer momento llamé a esta actitud “un sano egoísmo”.

Hoy, sé que es “amor propio”.

Charlie Chaplin.

“Siempre estás contigo mismo, por lo que también deberías disfrutar de la compañía.”

Diane Von Furstenberg

“Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida.”

Oscar Wilde

“La persona que no se valora a sí mismo, no puede valorar nada ni a nadie.”

Ayn Rand

“Querer ser otra persona es un desperdicio de la persona que eres”

Marilyn Monroe

Debemos reconocer que el amor propio es un ingrediente muy importante para gozar de bienestar individual, por lo que todos debemos agregar un TE a nuestras vidas:

Quiere TE, Ama TE, perdona TE, respeta TE, cuida TE, valora TE, Sonríe TE y todos los “TE´s” que sean necesarios.

Sé que se dice muy fácil, y también sé que no lo es, pero empieza por regálale un tiempo, empieza a construir, ampliar o elevar tu consciencia sobre este tema, lo mereces. DesubreTe y amaTe como siempre, como nunca.

Para finalizar el amor propio es un tema que se debe reforzar todos los días de la vida, en ti y en los tuyos, para que de esta forma generamos aceptación y una percepción positiva de nosotros mismos y podamos hacer una cadena que haga de este, un mejor lugar. Gracias por tu interés en esta lectura.





ZAX

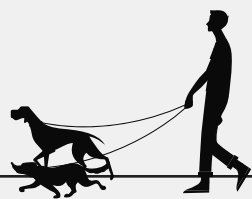
MAGAZINE



YouTube

SUSCRÍBETE

Pláticas con mi perro
**Lecciones de la
pandemia**





Por: Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

¿Y los niños?

Nunca quise que tuvieras hijitos Teo, porque no quiero sentirme responsable de San Bernarditos abandonados. La gente no piensa que ese hermoso cachorro, va a crecer MUCHO y comer MUCHO y descomer MUCHO. La gente no asume sus compromisos. A veces hasta con sus propios hijos.

Si de por sí la paternidad nunca ha sido fácil, las complicaciones ahora son enormes. Los primeros años de los niños, son los que forman el carácter y la personalidad. Es cuando necesitan más estímulos, aprender a convivir, so cializar. Se desarrolla el lenguaje y un sin fin de habilidades necesarias para la vida cotidiana. Cuantos padres tienen la capacidad, el tiempo y la calma para estar con los pequeños. Aunque lo tuvieran, los niños necesitan convivir con otros niños y aprender por medio del juego. Cuando en la infancia se abre la puerta de la imaginación, dejas entrar un futuro de posibilidades.

Decía Franklin D. Roosevelt, que no siempre podemos construir el futuro de nuestra juventud, pero podemos construir nuestros jóvenes para el futuro. Si no construimos niños fuertes y felices, vamos a perder mucho reparando adultos rotos.

Los niños son un recurso valioso, no debemos echarlos a perder entre la neurosis de los padres, la soledad de una computadora o la frialdad de un celular. Los niños necesitan otros niños que canten, bailen, imaginen. Un mundo lleno de sol, flores, pajaritos y arcoiris. La infancia tiene sus propias maneras de ser, pensar e imaginar. Esta pandemia ya nos ha quitado mucho. ¿Le permitiremos que también les quite la infancia a nuestros niños?

Por eso los perros se llevan tan bien con los niños, porque tienen el alma brillante.



Pláticas con mi perro

Mes de la Patria



Por: Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Tú eres originario de los Alpes suizos, Teo, y por alguna extraña razón, algunos de tus antepasados vinieron a México, y aquí estás con nosotros. Seguramente, compartes muchas cosas con tus primos suizos, pero ahora eres un San Bernardo mexicano.

¿Qué hace que compartamos ese orgullo y amor por nuestra tierra? Más que un pasado común, más que una historia que no sabemos quién escribió, o si es veraz, tenemos en común un presente que compartimos y un futuro que compartiremos.

Tenemos una cocina fascinante y variada con ese picor sabroso que nos da la gran variedad de chiles y especias que usamos de forma tan osada, que mezclamos chile con chocolate para dar consistencia al mole.

Nuestro idioma, alguna vez traído desde las tierras de Castilla, ha evolucionado hasta permitir comunicarnos entre nosotros con particularidades únicas. Un idioma que dio vida a la música de mariachi, a nuestro Cielito Lindo, al bolero que cuando lo escuchamos eriza nuestra piel, a la poesía de Amado Nervo o de Jaime Sabines, que tocan las fibras más sensibles de nuestros corazones. Tenemos tradiciones tan únicas como el Día de Muertos, en que cada año desdeñamos a la calaca y recordamos a los

que se nos adelantaron, con la alegría que nos caracteriza, a pesar de haber llorado el dolor de su pérdida. Porque así somos, alegres y sentimentales, poetas y locos pero, sobre todo, generosos y solidarios.

Esa solidaridad nos ha llevado a superar tormentas, terremotos y desastres, y nos hemos dado la mano como hermanos haciendo llevadera la tragedia cuando tantos comparten la fatiga.

La Patria no es patrimonio de nadie. La Patria somos tú y yo, y nuestro espíritu fundado en valores en los que creemos y defendemos enlazados a un territorio donde habitan. La Patria es nuestro cielo azul, sus bosques y ríos, su luna de plata, sus montañas, sus mares y sus volcanes. La Patria es una madre amorosa que nos da sustento a ti, a mí y a nuestros hijos.

La Patria es hogar, es orgullo y dignidad. Es amor a tu vecino. Que nadie nos venga a decir que estamos separados por raza, condición social, clase o apariencia. Que nadie ose dividirnos y enfrentarnos. Que nadie se atreva a pedirte que seas apático ante el infortunio de un semejante aunque pensemos diferente.

A México lo hice mío, así como tú lo haces tuyo. Es una tierra en construcción... depende de nosotros.







The background of the entire page is a close-up, low-angle shot of the Mexican flag waving in the wind. The white field is prominent, with the green and red stripes visible at the bottom and right edges. In the lower-left corner, the brown eagle of the coat of arms is partially visible, perched on a green cactus. The text is overlaid on the white field of the flag.

México, creo en tí

Por: JC SanTa
IG @jc_santa71
FB JC SanTa

Como una desdichada casualidad, como una broma negra del destino, como una causalidad derivada del trato que damos a nuestro Planeta, él mismo nos demostró que está vivo, que se mueve, que existe y que no es nada más un lugar desechable para habitar.

En aquel en apariencia lejano 2017, la Ciudad de México tenía poco más de dos horas de haber terminado el Mega simulacro como parte de la conmemoración del terremoto de 1985, cuando fuimos nuevamente sacudidos por la fuerza de la Naturaleza. Las alarmas sísmicas sonaron después de que inició el movimiento telúrico y, tras el ensayo general, como si supiésemos que era el preparativo para un evento catastrófico, no corrimos, ni nos empujamos; quizá gritamos un poco, pero fue muy poco. Tras la finalización del temblor, quienes recordamos al del 85 esperamos brevemente a que funcionaran con relativa normalidad las líneas telefónicas. Ya 32 años antes se había hecho una herida que jamás habría de cicatrizar, que, en lo personal, me ha tenido viviendo al borde del asiento. Ya había sangrado el edificio Nuevo León dos veces.

Tras comprobar que mis seres queridos se encontraban bien, no pude menos que esperar los reportes en los noticieros. Edificios colapsados, escuelas derrumbadas, caos vial, gente en las calles, confusión total. Por desgracia, todo aquello que pensé exagerado por un temeroso optimismo fue tomando proporciones de desgracia; eso que se escuchaba por la radio era poco... Se hubiera podido decir que ocurrió lo mismo que en 1985, en cuanto a la sorpresa, al temor, a las desgracias; pero no todo fue así. Igual que hace 36 años, la sociedad civil se organizó antes que los gobiernos local y federal, y con cubetas, con las manos, con las uñas, se inició el rescate de propios y extraños, con el único denominador de ser mexicanos.

Las redes sociales fueron ¡por fin! útiles en toda la extensión de la palabra. Se localizaron personas atrapadas, se ubicaron centros de acopio, se informó del paradero de heridos, se supieron las necesidades tanto de damnificados como de socorristas, se tuvieron noticias frescas del minuto a minuto. Nos dieron imágenes del trabajo hombro con hombro, en hebreo, japonés, en cuatro patas; nos reafirmaron lo que ya sabemos: México nunca se ha caído, nunca se ha rendido, nunca se ha abandonado. El mexicano, chilango o de donde sea, no se rinde ante la adversidad, y sale avante a pesar de





todo. Sufrimos con Frida Sofía, que no fue mas que ponerle nombre a cada pedacito de esperanza, de rescatar a la vida por la vida misma, de llorar a nuestros muertos, de ser más fuertes de lo que ya éramos. Nuestra fuerza proverbial, nuestro afán de burlarnos de la Muerte, nuestras ganas de cantarle al Cielito lindo, las imágenes de Marina-Chan, los socorristas civiles con marinos y militares y personal de Protección civil y especialistas extranjeros cantando nuestro Himno Nacional, sobre una montaña de escombros...

México sigue en pie gracias a los Millenials, a esa generación ajena al 85, a los jóvenes nacidos con las manos en los controles, a los que pelearon con sus padres para salir a ayudar, a los que les importó un comino acabarse las uñas rascando contra las piedras, a los que no tuvieron chamba en la vulcanizadora y se fueron a ver en dónde podían “hacer el paro”, a los que hicieron que el agua y la comida rebosaran en los albergues, que las manos resultaran multiplicadas por diez, por cien, por mil, a los pubertos en uniforme de secundaria.

México sigue de pie porque nunca ha sabido estar de rodillas ni llorando a sus muertos hasta que el sueño de la vida se haga polvo. México es el niño rebelde, que no se deja pegar, que guarda la voz durante siete años - o los que sean -, que sabe que tras la tempestad viene la calma, que se une en la tragedia y es ejemplo para el mundo de solidaridad. Dice John Kenneth Turner en su “México bárbaro” que el general Díaz era un hombre y bueno que todo lo ordenaba bien para su tonto pero adorado pueblo. Ya crecimos, a los ojos de todo el mundo, menos a los de la clase política que creen que los necesitamos como guías, que sin ellos nada hacemos. Y ya les demostramos que no nos sirven para nada que cuando es necesario organizarnos, nos organizamos; que sólo necesitamos que un mexicano sufra y ahí estamos; lamentablemente, tiene que haber una tragedia de estas magnitudes para que demos los buenos días al vecino, para que permitamos entrar al metro sin los consabidos codazos, que permitamos que el vehículo en el que no viajamos se incorpore, que pedimos por favor y damos las gracias.

Vaya este escrito como reconocimiento a nuestra sociedad, a todos quienes no permitieron que las lágrimas llegaran al polvo, a quienes no permitieron más muertos, a quienes dieron agua al sediento, a quienes brindaron un hogar a los sin techo, a quienes alimentaron a la mascota abandonada, a quienes se privaron de un taco para darlo a quien no lo tenía...

Gracias, México. Por esto, por tu gente, es que creo que merecemos una segunda, una tercera, una cuarta oportunidad. Por eso, México, creo en ti.





Trata de blancas

La trata de blancas es un problema social que ha ido tomando un lugar más fuerte en nuestro país, pero para poder hablar de este alarmante tema debemos saber que es.

Fue a finales del siglo XIX e inicios del XX que este mal comenzó a ser reconocido como tal y su nombre hacía referencia a la movilidad y comercio de mujeres blancas, europeas y americanas, con el objeto de explotarlas sexualmente.

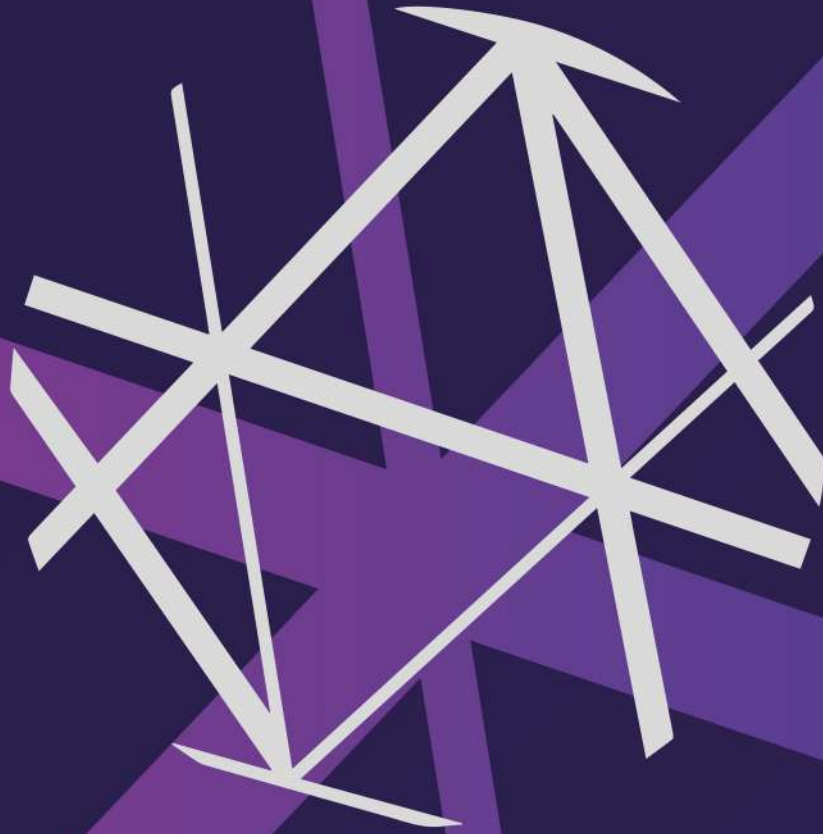
Hablando concretamente de nuestro país, México es uno de los países con mayor número de casos de trata de blancas con fines de explotación sexual y mendicidad de menores, ya que lamentablemente nuestro país se lleva el tercer lugar en el ranking mundial, solo por debajo de Tailandia y Camboya.

Las ciudades con más incidencia de este delito son: Tijuana, Mexicali, Baja California, Nogales, Sonora, Ciudad Juárez, Chihuahua, Acapulco y Cancún. Este delito, en el que los factores comunes son la pobreza, orfandad y desigualdad social puede prevenirse.

Algunas de las acciones para disminuir la trata de personas, es tener una educación respecto a la vulnerabilidad, la pobreza y la falta de oportunidades, ya que como lo mencione anteriormente, estos factores influyen muchísimo en este cáncer que poco a poco crece más. La sensibilización hacia las víctimas no puede

estar de lado, a fin
de cuentas, todos somos
seres humanos y a veces no sabemos
qué o porque estamos inmersos en situaciones
complicadas. Actuar y defender también es parte importante
en la lucha contra la trata de blancas, si notamos a alguien que pueda
estar en esta situación o veas ciertas alertas, no lo dudes, acércate y ofrece ayuda.
Crear conciencia siempre ayuda, difundir un mensaje respecto a algún problema siempre puede
ser de ayuda para detenerlo.

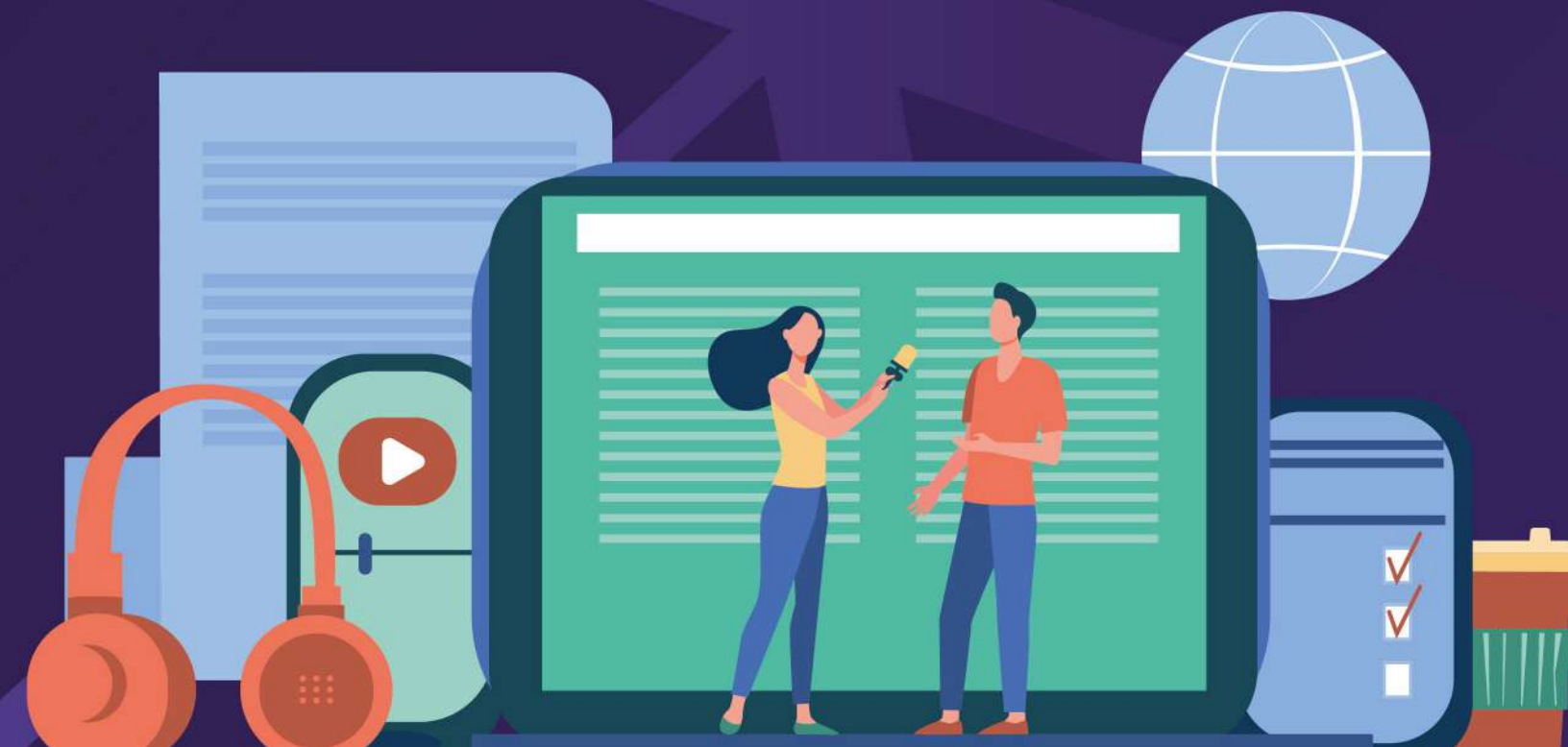
Debemos estar conscientes del grave problema que es la trata de blancas y el lamentable lugar en el que
nuestro país se encuentra, siempre ayuda, siempre escucha y siempre pon atención a los problemas que
te rodean, si entre todos hacemos algo, podríamos detenerlos.



ZAX

MAGAZINE

INTERVIEW





Gaby Mellado

Una joven actriz, entusiasta, inteligente y con gran talento, pero sobre todo destaca su gran sencillez, carisma y madurez, es de esas clase de personas que contagian su vitalidad y pasión por medio de su sonrisa.

GM: Muchas gracias. Estoy muy contenta de estar aquí.

AG: *Platícanos Gaby ¿Qué podemos comer en Veracruz? Invítanos a visitar Veracruz, que es un estado bellissimo.*

GM: Uy, es lo máximo y es lo que más extraño además de la gente que es muy amorosa, muy apapachadora. Yo soy de Orizaba, y en mi pueblo se dice diferente a como les dicen en el puerto y en el resto del estado pero las “picaditas”, que en mi pueblo les llamamos memelas, que ahorita ya no suena tan rara esa palabra porque “Memelas de Orizaba” son obviamente de donde yo soy, pero memelas son todas las garnachas que aquí en México le dicen garnacha a todo lo que está frito, allá son unos taquitos riquísimos rellenos de carne, sobre todo las memelas, eso es lo que yo pido además del mostachón de fresa, no, no sabes yo cuando vivía en Veracruz me la pasaba comiendo.

AG: *¿Cómo son las memelas?*

GM: Literal, es una tortilla, es masa, una tortilla tal cual, le ponen manteca, le ponen chicharrón, le ponen cebolla, le ponen salsa, o sea, lo mismo de siempre, ya sabes crema, salsa queso y así. En cualquier parte del estado puedes comer memelas o picaditas que son unas tortitas como infladas, ¡nombre! Hay una cantidad de cosas enormes para comer que pa’ que te cuento.

AG: *Actriz de teatro, cine y televisión ¿Tienes alguno de estos roles en donde te guste más participar?*

GM: Híjole, me gustan todos, es que cada uno te ofrece una experiencia distinta a la otra; en teatro no hay una toma dos, y si no estás a las vivas de repente te toca un actor un poco más abusado que tu o con largo colmillo de varios años, como me tocó a mí con el queridísimo Jesús Ochoa; pues bueno donde te toque, donde no escuches tu pie de escena (revisar min 2:38, no distingo si es correcto) pues ya te agarraron en curva y el público obviamente se va a quedar con cara de “bueno, ¿y esta que hace?” En mi caso nunca me pasó en escena, pero lo que me pasaba mucho era que me quería morir de risa. La obra que



equipo de maquillaje y peinado, etc; entonces pues para mí fue raro por la pandemia, retomar telenovela, ahorita con Televisa y de más, pero es muy gratificante cuando terminas con este sentimiento de “ay ya no voy a regresar al set” y te vas despidiendo de todos y dices “ya no voy a regresar nunca más aquí” y es cierto, a lo mejor regresaras haciendo otra novela con diferentes compañeros, pero sobre todo es eso, las ganas y la emoción de tocar una nueva historia, de tocar un nuevo personaje.

AG: Hablando de personajes ¿Cómo los eliges? Porque yo he escuchado a algunos actores decir: “No voy a interpretar este personaje o este papel” por qué hay emociones que son fuertes como seres humanos, ¿Cómo es esta parte de la preparación? ¿El personaje vive a través de ustedes?

GM: Si, y estas en contacto con lo más bonito y lo más feo y tienes que defenderlo, o sea, de entrada, no puedes juzgar a tu personaje. La parte de escoger a tus personajes. Mira, me han llegado personajes tan distintos que no he tenido que decir “no, este no lo quiero hacer”, porque lo que no me gusta hacer por lo general es repetir, por ejemplo, el personaje de la niña buena que sufre, que llora, ¡hombre! Lo hago, porque al final de cuentas este trabajo es tan privilegiado que es tan poco y tienes tan pocas oportunidades precisamente por tanta competencia que hay, que lo tomas, obviamente vas diciendo este sí, este no, este está padre, este no tanto pero cualquier personaje indica un reto y una preparación y a mi particularmente, como te digo, he tenido la fortuna de no tener que decir “no, este no lo quiero” porque normalmente los que llegan digo “ay, a ver este que hace” “y ahora que me toca hacer” “que me toca aprender” a mí me gusta saber más de la vida personal de los personajes, a que se dedican, que saben hacer, en que son expertos, porque a cada persona que representas, hay un área de expertos de cualquier cosa; a lo mejor es el mejor vendedor de tacos, es la mejor conquistando chavos, no sé, cada personaje tiene como su jiribilla y yo particularmente, pues técnica, y vas usando un

Si hay algo
que no te
emociona
pues ya
tienes que
dejar de
hacerlo.

poquito de allá y un poquito de acá, lo que yo hago es meterme en mucho texto, mi primera leída es con lo que tenga de guion y de ahí voy construyendo todos los gaps, los nichos que me queden libres para poder sustentar y realmente llegar a la base y por ejemplo, en este personaje particularmente, que era una chavita víctima de trata de blancas; a mí me hubiera encantado irme a una fundación de trata de blancas y platicar con las chavas, con la gente que trata, obviamente a este tipo de personas que llegan con este tipo de problemas, pero por cuestión de pandemia y premura no me dio la vida, no hubo manera de que lo hiciera, pero ya lo haré, en algún momento me llegará otra vez retomar este tema. Pero sobre

todo es eso, meterte en el mundo del personaje y rascar de donde viene y a dónde va, cuando nació y cuántos años tiene, a quien conoce y a quien no conoce, donde se siente segura; yo tengo una lista de preguntas interminables, hago 200 páginas de cada personaje, normalmente hago mis libretitas y ahí las voy guardando porque obviamente las recuerdo con mucho amor, pero siempre es trabajando con el personaje, no te vas por encima, el único problema con las telenovelas es que no te da los guiones completos, le vas adivinando y de repente ya construiste tu historia así y la adaptas, en fin, es un mundo que a mí me encanta porque soy ñoñísima, entre más tenga que investigar, más tenga que ir a ver, tenga que ir a platicar soy más feliz, la verdad.

AG: Que interesante esto que nos comentas sobre realizar este personaje, de una situación fuerte que no todos vivimos en nuestro día a día. ¿Sientes alguna responsabilidad social cuando te toca hacer este tipo de personajes fuertes?

GM: Completamente. Siempre que se trate de cualquier personaje, así me tocara hacer el personaje de ser hombre y me tocara personificar a un violador o a una asesina serial, yo creo que tienes que tocarlo, porque de alguna u otra manera son seres humanos que han pasado por situaciones que normalmente no les dirían al principio. Regresando al tema de la trata de blancas es una realidad tan aplastante, tan cierta, tan dolorosa, que me parece tarde que se toquen

este tipo de temas por que entre más sepamos, más nos podemos cuidar entre mujeres, más nos podemos cuidar de malas compañías, a lo mejor de drogas y obviamente siempre está esta parte de adicciones que nos puede llevar a este tipo de mundos, entonces para mí es muy importante no solamente interpretarlo de una forma correcta sino verídica, que esté fundamentado, que no sea de “ay hígole, es que a esta la drogaron”, “ay esta es supuestamente víctima de trata de blancas y no tiene ni idea de nada”, a mí me parece que como actor debemos asumir la responsabilidad de ser figuras públicas, algunas más, algunas menos, unas con más cerebro, otras sin tanto cerebro, pero siempre con esta energía y con estas ganas de sacarle información, porque a lo mejor y alguien diga “a mí me está pasando algo, a lo mejor no fui trata de blancas, pero están abusando de mí, estoy viviendo una situación violenta, o estoy siendo abusada de alguna u otra forma” entonces siempre es buscar esta parte, que el público se intrigue y se enganche con la historia, pero que también lo haga reflexionar un poco, que no se quede en nada más esto de “ay mira qué bonita telenovela” “ay si todo muy bonito”, no, o sea realmente ya los temas que estamos pudiendo tocar también de manera abierta en la televisión mexicana y en todo el mundo ya son temas muy fuertes y muy ciertos, y creo que lo que tenemos que hacer es traer conciencia, punto. Creo que tanto es parte de los escritores como de los actores hacerlo brillar.


Estas en contacto con lo más bonito y lo más feo y tienes que defenderlo, o sea, de entrada, no puedes juzgar a tu personaje



AG: Si tuvieses que darme cuatro consejos de cómo se puede ser un mejor actor, ¿Qué haces tú cuando te rechazan? ¿Cómo viven ustedes en este vaivén de las oportunidades? ¿Cómo trabajarías en el sentido de mejorar tu trabajo de actuación? Y ¿Cómo le aconsejarías a alguien que quiere dedicarse a algo que tú ya haces?

GM: Pues mira, pasando primero a lo de los consejos, yo creo que entre mejor ser humano eres mejor actor eres, porque eres más sensible, empático y generoso, entonces por lo tanto puedes estar completamente a la disposición del personaje, del director y de tus compañeros en escena. Para mí esta parte es más importante, a que digan “ay mira qué guapa” o “ay que buena actriz”, lo que me gusta que digan es “ay mira que buena gente”, “que buena persona” o “llega todos los días y me saluda, no se porta sangrona o prepotente conmigo”. Para mí es súper importante esa parte que de repente se

pierde mucho por el tema del ego, entonces queda ligado al segundo, que es la humildad, que debes tener litros y litros y litros de esos ahí en tu alacena guardados, por qué es lo único que te va a hacer crecer, y es lo único que te va a hacer reconocer si estás haciendo bien o no tu trabajo, y obviamente va acompañado de gente que te ama y que te está viendo trabajar y que te puede decir por aquí sí o por aquí no; debes tener humildad, paciencia, y mucha tenacidad porque hay tantas cosas que van todas de la mano y son como un engranaje brutal, donde debes tener una paciencia tremenda, pero también tienes que ser muy tenaz y no estar vulnerable enfrente del otro, frente del público y frente de la cámara, eso no importa, pero siempre estas a flor de piel como actor, entonces, es algo muy padre, pero también es algo muy doloroso y de repente hay gente que es muy cuidadosa y gente que no, entonces pues bueno, cuidarte todo el tiempo; y la otra que



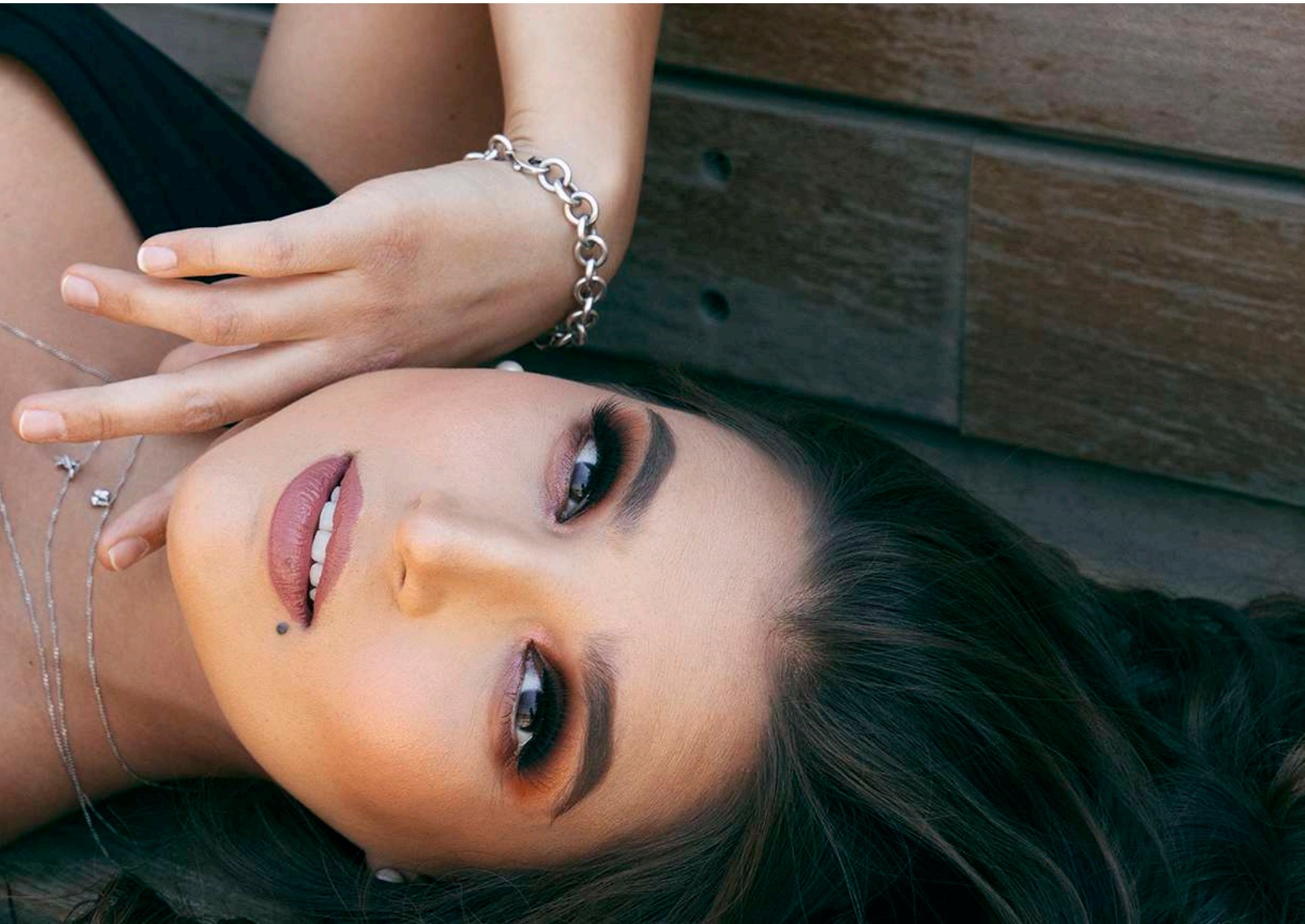
Depende de nosotros que salgan bien los productos y que realmente se plasme lo que quieres reflejar al mundo

me decías era ¿Qué haría yo para mejorar como actriz? Híjole, te digo soy muy ñoña, a mí me encanta “tallerear”, digo ya llego el taller de no sé quién y me late y digo, órale va y me voy, y es eso trabajar, trabajar todo el tiempo, leer mucho, ver mucho, porque el actor que no ve cine, que no ve teatro está completamente desinformado de lo que se está tocando y como se está trabajando hoy por hoy si es que no te toca la oportunidad de estar en ese tipo de proyectos y si estás es aprenderle al camarógrafo, al director de escena, o a todo este tema de los técnicos que también son tan sabios; tenemos un equipo de técnicos en México impresionantes, te lo juro que a mí me ha tocado trabajar con unas personas que digo “wow”, saben de todo, te resuelven todo, “a ver tengo que hacer esta toma, tengo que hacer tal”, lluvia, sol, desierto, lo que sea lo hacen, es eso, yo creo que estar dispuesta a escuchar, siempre estar dispuesta a estar, ahora sí, que sabes lo

tuyo pero siempre puedes aprender algo más y siempre ser muy generosa, te digo, creo que todo va de la mano, no puedes crecer sino estas dispuesto a crecer contigo mismo, entonces, primero creces como persona y luego después creces como actor.

AG: ¿Cómo manejas los nervios en los castings? Y ¿cómo enfrentas cuando tal vez no te quedas con un personaje?

GM: Ay Ale, es el pan de cada día porque cuando no estamos en proyecto, estamos siendo rechazados en algún casting. Hasta que tenemos la fortuna de quedar con el personaje, que le latiste al director, a los directores de casting o que diste el perfil o lo que sea. Hay algo muy sabio que me dijo el director del CEA, que quiero tanto “Mira, Gabriela; en esta carrera debes tener 15 minutos de frustración, en cuanto sales del casting y sabes que no lo hiciste bien, o no te vas



a quedar o no sabes si te vas a quedar o no, vas a tener 15 minutos para una rabieta, para frustrarte, para decirte “lo hubiera hecho así” o “por qué no hice esto” y después lo vas a soltar porque si no lo haces no vives, o sea vives pensando en “ya me quede” “no me quede” “me van a marcar” o “no me han marcado” y no vives, estás todo el tiempo en una angustia, en una frustración y en un “es que soy yo” y seguramente se aproxima la crisis porque “no estoy bonita” o porque “estoy pasada de peso” y hay tantas razones por las cuales no nos quedamos realmente como actores con x personaje que nunca las vamos a saber y creo que lo que hay que hacer es confiar en tu trabajo, saber tu técnica, saber tu escena al pie de la letra, digo, la memoria es imprescindible en este negocio, tienes que saberlo perfectamente y confiar en tu oficio, y en lo que hiciste antes para llegar al casting; los nervios siempre van a estar, son tus peores y tus mejores compañeros y el otro coach con el que me entrené en los Ángeles siempre nos decía “los nervios los puedes traducir en emoción” y esa emoción va a ser una gasolina para ti en lugar de un freno y una metida de pata, porque obviamente entre más nerviosa más te trabas, más te pones a ver otras cosas en lugar de estar haciendo lo que tienes que hacer; el Coach nos decía: “úsalo, úsalo a tu favor, que no te gane, que sea una gasolina y tradúcelo en emoción, que padre que estás haciendo un casting, mira nada más ya te encontraste a no sé quién, mira a la cámara” es eso, darle la vuelta, como todo en la vida, como en todas las posiciones, darle la vuelta a esos procedimientos que a lo mejor no te gustan pero que a fuerza tiene que pasar y si, el actor vive del casting.

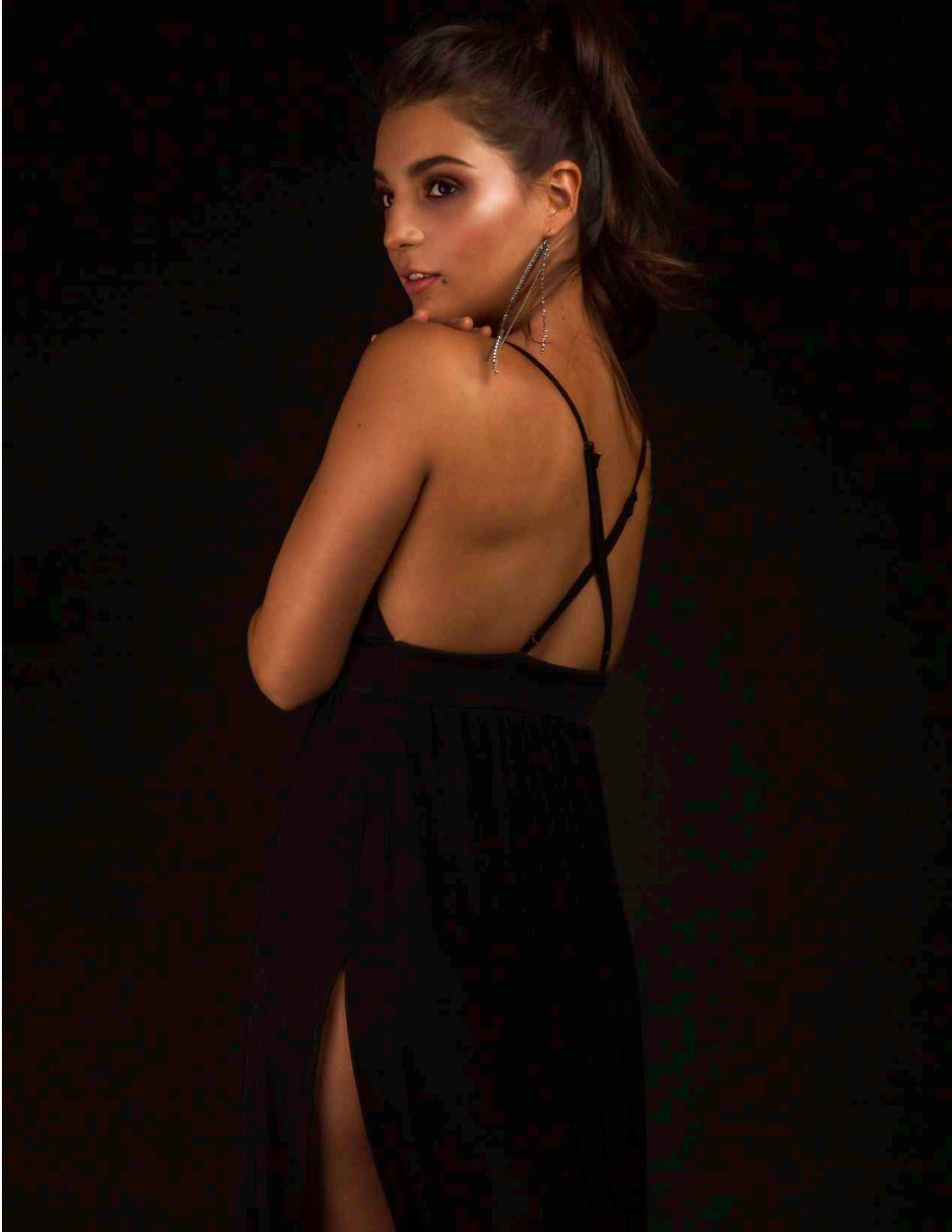
AG: ¿Hacia dónde va Gaby? ¿Dónde te ves a futuro? ¿Hay algún proyecto que tengas en mente? ¿Qué te gustaría conquistar?

GM: Ay, pues yo tengo muchas ganas de hacer proyectos personales, traemos por ahí un proyecto, bueno yo estoy escribiendo ahorita un corto y también tengo un curso para escribir y todo así padrísimo, de hecho también trato un poco de la trata de blancas, te digo que todo llega cuando

tiene que llegar, cuando tenga que retomar lo retomaré sobre todo si es un tema muy difícil, y a los escritores que son los showrunners y llevan la batuta en este medio del espectáculo, tienes que meterte ahí y te tienes que enredar, ahí te tienes que enlodar y después de todo lo que viste ahora si empiezas a aterrizar. Tengo muchas ganas de levantar este corto que traigo con amigos muy queridos que conocí en otro taller, entonces tengo muchas ganas de hacer proyectos personales, debutar como productora, como escritora y como actriz, porque te voy a decir una cosa, todas las grandes actrices y si te quedas esperando a que te den el trabajo, puede que te pase, puede que nunca te pase, puede que te pase con un personaje y de ahí ya no pares de trabajar o puede que realmente sea uno y ya. Tengo muchas ganas de despegar en esa parte de mi vida profesional y personal y ¿Qué viene? Viene teatro, viene por ahí un proyecto de película que esperemos que también se arme y viene ya sabes, lo que se tenga que dar, yo estoy feliz si a mí me dicen “oye otra telenovela”, “si otra telenovela y órale” “una película, una serie, órale va” “un capítulo, perfecto”, creo que es parte de lo que he aprendido a lo largo de los años, que debes tener la humildad para aprender a aceptar no cualquier proyecto, porque no en cualquier proyecto vale la pena tu tiempo, tu esfuerzo y tu alma, pero si decir “órale, a ver que va por acá” “pues a lo mejor y puede salir por aquí”, confiar mucho en tu intuición y en tu trabajo, y en que va a venir lo que tenga que venir y que va a venir mucho.

AG: Hablando de intuición Gaby, ¿es verdad esta apertura de lo que venga y te vas guiando por tu intuición?

GM: La verdad es que sí, yo sí soy mucho de creer, de escuchar las coincidencias de la vida; ya sabes, de repente llega un momento en donde te sacudes y las dejas de escuchar pero siempre puedes regresar a esta parte porque todo es una coincidencia, todo pasa por algo y si sabes escucharlo y tomarlo por ahí, entonces ahí es donde van a salir todas las oportunidades, porque siempre estamos con que “ay no me dan la oportunidad” “es que no me han dado la



oportunidad”, no, a lo mejor es esa coincidencia que te va a llevar a esa oportunidad, o no te estás escuchando, a lo mejor te tienes que atender de otras cosas, a lo mejor necesitas meditar un poco más, no sé, yo sí creo mucho en eso y lo he comprobado a lo largo de los años, hubo mucho tiempo que trabajé sin parar, año tras año tras año y luego viene una racha de tres años donde no trabajé absolutamente nada y estaba deprimidísima y súper consternada y no sabía qué hacer, ese tiempo fue de mucho aprendizaje para mí y justamente fue eso, fue mi aprendizaje de decir “Ya deja de ser tan soberbia deja de ser esta persona que siempre cree que va a estar bien” o sea siempre queremos estar bien y no, también tenemos que dejarnos ser vulnerables y confiar en que todo pasa por algo en la vida.

AG: Que interesante lo que dices, porque creo que a veces tú te exiges a ti mismo que todo esté bajo control. Valientemente tú dices si este no es el camino pues veo a ver por donde construyo y por eso buscas otros ámbitos ¿No?

GM: Claro porque justamente de eso se trata la fortaleza, la valentía y las ganas y el decir “No me voy a caer” y si “esto quiero, aquí me voy a aferrar hasta que no salga algo, no me voy” es tener esa determinación pero por todo en la vida, digo dependiendo de qué es lo que quieras lograr; por ejemplo hay gente que dice “ya me quiero casar, quiero tener hijos, voy a dejar mi carrera a un lado”, pero creo que en mi caso, mi familia es primordial, son mis prioridades, pero mi carrera si es así de “va”, ahorita no tengo novio, no tengo pareja, pero mientras esté trabajando la verdad es que no me importa (risas) se me olvida y me la paso tan bien que digo, “ay luego”

AG: ¿Estás ansiosa por este proyecto de ser productora y directora? ¿Estas emocionada? ¿Estás recolectando herramientas?

GM: Sí, es contar una historia que esté bien hecha, que realmente refleje lo que me gustaría reflejar y poder encontrar

todos los recursos para que se arme de una buena forma, o sea, encontrar un buen director y buenos actores. En dado caso, creo que en esta parte de las producciones los actores no lo vemos pero es mucha responsabilidad y depende de nosotros que salgan bien los productos y que realmente se plasme lo que quieres reflejar al mundo, obviamente lo mío va más enfocado a “festivalearlo”, que es mucho más complicado, el nivel de exigencia ya que es mucho más que el lado comercial, pero me encanta, estoy muy contenta, quiero ver pa ´donde va y si no jala, también decirme: “ok, Gabriela, esto no es lo tuyo, mana; vete pa ´allá” pero pues, hombre! Nada te quita intentarlo y nada te quita echarle ganas, si salió, salió y si no salió ni modo y a lo que sigue. Además, es este tema de soltar las cosas lo más rápido que puedas porque nunca sabes, hoy estamos aquí



pero mañana no sabemos, entonces para que te quedas con las ganas de hacer las cosas.

AG: Nos da mucho gusto ver esta energía que tienes, este candor, creemos que va a ser un muy buen resultado y si no sale pues intentar hasta que salga, hasta que sea necesario.

GM: Completamente. Si así lo quieres pues hay que intentarlo, o sea, aférrate y hasta que salga

AG: ¿Hay algo más que quieras platicarnos o compartirnos? Invítanos a seguirte en tus redes.

GM: Sí, porfavor síganme, en Instagram estoy como **@gabymelladou** y en **Facebook** y **YouTube** estoy como **Gaby Mellado**. Y gracias por el espacio, sobre todo porque es súper padre encontrar reporteros que le buscan un poco más a las preguntas y no es lo mismo de siempre. Ya pronto volvemos al teatro con la obra “El Marido Perfecto” que estamos por retomar, muy pronto los invitaré para que vayan a verla y a ver que más sale.

AG: ¿Qué podemos ver en tu canal de YouTube?

GM: Pues mira, voy a hacer un viaje muy emocionante al medio oriente, estamos checando todos los detalles y va a estar bien padre ¿Y que pueden ver? Pues de todo, desde lo que hago de ejercicio, las cosas que hago. Mi día a día está en Instagram, que es donde me voy reportando diario de “aquí estoy” “aquí ya comí” “aquí ya hice ejercicio” “aquí ya puedo dormir”, es un medio de comunicación para compartir con el mundo y yo feliz de quien quiera verlo y sino también me vale, porque aprovechar las redes sociales es la nueva forma de comunicación

AG: Eso que dices de los viajes y explorar, vemos que así eres tú ¿Hay una analogía sobre eso de cómo vives la vida?

GM: Pues sí, ahorita que lo estás diciendo, si lo había pensado, pero

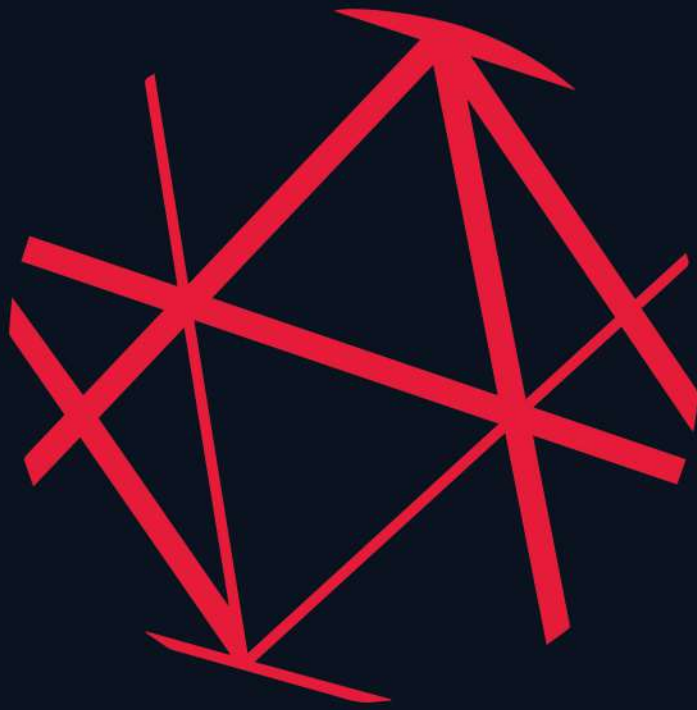
después dije “No tiene nada que ver una cosa con la otra”, pero es verdad tienes toda la razón, los viajes es algo que me apasiona es por lo que trabajo, ahorita te digo, no tengo marido, no tengo hijos, nada más tengo a mis dos perritas y se acabó, de ahí en fuera no tengo otras responsabilidades. Me encanta viajar y creo que es la oportunidad que tenemos, de conocer otras culturas, otras ideas, de ver con la gente de allá cómo percibe el mundo y por ejemplo, como el terremoto de México, otros países ni se imaginan que sucede, porque ni se imaginan que la tierra se mueve, o también los conflictos sociales, todo lo que está pasando, entonces platicar con la gente de otros países y poder experimentar un poco su cultura, su comida, la música y todo lo que conlleva a mí la verdad me encanta.

AG: Me he fijado que eres una persona que explora los caminos, que eres muy curiosa, ¿Dirías que esa es tu mayor cualidad?

GM: Yo creo que más que la curiosidad, soy muy apasionada. Creo que va ligado, no sé si podría decirte más una que la otra. Yo tengo un alma de estudiante eterna, entonces entre más pueda aprender, más pueda investigar o más pueda ir a ver qué está pasando soy la más feliz, entonces creo que es una combinación entre estas dos. Estas ganas de aprender y ser apasionada y decirme “vamos a aprender ahora de esta cultura y donde voy a estar visitando y que templo voy a ver”, eso me ha ayudado muchísimo y te da mucho también para los personajes, ¿por si te toca interpretar un personaje de gecho? Tienes que estar mezclado con esa cultura y cómo percibían el mundo. Todo te deja mucho como actor por eso.

AG: Agradecemos mucho tu presencia y tu energía esperamos ayudarte y decirle a la gente que te siga y nos siga y también ayudarte en tus proyectos, te mando un abrazo.

GM: Igualmente Ale, lo que necesites aquí estoy y muchas gracias por invitarme, te mando también un abrazo.



ZAX

MAGAZINE



TECNOLOGÍA



Diabetes gestacional

El sentimiento de *gratitud* no prescribe cuando la persona corresponde, ya que esta percibe el bien recibido como incuantificable, eterno o invaluable

Anónimo



Por: José Alberto Hernández
albertherz21@gmail.com

Recibí la invitación por parte de la editora de ZAX, quien es para mí una intensa fuente de inspiración y una mujer a la que admiro profundamente, tengo el gran privilegio de conocerle desde la universidad y desde ese tiempo el intercambio de ideas que tenemos me sigue emocionando. Ella, siempre esconde algo nuevo, algo interesante y sobre todo algo que aportar.

Estoy encantado por la oportunidad de transmitir información que pueda despejar dudas frecuentes sobre salud nutricional, en este original e importante espacio que brinda ZAX.

Mi nombre es José Alberto Hernández, soy originario de la ciudad de México, estudiante e investigador en Nutrición, ferviente creyente de que la ciencia no se refuta con opiniones sino con más evidencia científica.

En esta primera aportación me gustaría iniciar desde el lugar donde todo comienza, el vientre materno y un tema que cobra relevancia entre las mujeres que traen vida en su interior, es la diabetes gestacional.

La resistencia a la insulina es el signo metabólico más asociado a la diabetes mellitus tipo II. Durante el embarazo se produce un aumento fisiológico de la resistencia a la insulina, la hormona que la mayoría identifica como la llave que abre la cerradura en la célula para que la glucosa pueda entrar y ser utilizada como fuente de energía.

Para mantener los niveles de azúcar en sangre de una mujer embarazada en un nivel apropiado se requiere una mayor cantidad de insulina, por lo que la producción de insulina es más alta durante el embarazo. Cuando todo ese excedente de insulina no contrarresta el nivel alto de azúcar en sangre, hablamos de diabetes gestacional.

¿QUIÉN PUEDE PADECER DIABETES GESTACIONAL?



7 DE CADA 100
MUJERES EMBARAZADAS PADECEN
DIABETES GESTACIONAL

- MUJERES CON SOBREPESO
- MUJERES CON FAMILIARES QUE HAN TENIDO DIABETES GESTACIONAL
- MUJERES CON FAMILIARES QUE PADECEN DIABETES TIPO 2

La detección

Generalmente la diabetes gestacional puede comenzar a partir del segundo trimestre. En el quinto o sexto mes de gestación el médico tratante puede sugerir un estudio que resulta muy preciso para detectar la diabetes gestacional, la curva de tolerancia a la insulina, la cual consiste en inicio en tomar una prueba de glucosa en sangre, seguido de esto se le da a la paciente un líquido muy dulce, con aproximadamente 75g de azúcar, y se realizan nuevamente exámenes de glucosa en sangre cada 30 o 60 minutos durante dos o incluso 3 horas.

Con la actual pandemia especialistas han optado por una opción más práctica pero que resulta eficaz y reduce enormemente el tiempo que una paciente este en el laboratorio y evita que tenga que estar regresando, se trata de la HbA1c basal (Hemoglobina Glicosilada), la cual mide el nivel de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses.

Un resultado de hemoglobina glicosilada igual o mayor de 5.9% inicia el diagnóstico de diabetes gestacional en el primer trimestre. Este examen puede complementarse con otro del mismo tipo pero no en ayunas cuando la paciente acude a su revisión médica de rutina.

El año pasado se realizó una actualización urgente sobre el diagnóstico temprano de diabetes gestacional debido a la pandemia de Covid-19. Es el consenso del Grupo Español de Diabetes y Embarazo (GEDE) y se llevó a cabo por parte de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) en el cual se promueve el diagnóstico de la diabetes gestacional desde el primer trimestre del embarazo, en gestantes de riesgo. En ese momento uno de los objetivos era reducir la exposición ante el Covid-19 de las gestantes.



OBJETIVOS PARA NIVELES DE GLUCOSA DURANTE EL EMBARAZO



- Preprandial menor o igual a 95 mg/dl
- Una hora posprandial menor o igual a 140 mg/dl
- Dos horas posprandial menor o igual a 120 mg/dl

De no tratarse adecuadamente la diabetes gestacional puede traer complicaciones como la macrosomía fetal, condición en la que el recién nacido puede llegar a pesar 4000g al momento del alumbramiento, elevando las complicaciones por parto vaginal, lesiones en el recién nacido durante el nacimiento, así como problemas respiratorios e hipoglucemia que se incrementan si él bebe supera los 4500g. Por lo que, mantener los niveles de glucosa en sangre en nivel adecuado durante el periodo gestacional puede ayudar considerablemente a que él bebe nazca sin complicaciones.

En algunos casos el especialista medico opta por un parto por cesárea para evitar las complicaciones que puede traer el alumbramiento de un bebe tan grande, aunque la evidencia científica no ha respaldado totalmente esta opción, aún existe controversia si es mejor inducir el parto o esperar a que se origine de forma natural.

¿Existe algún tratamiento?

Así es, de inicio es el que conocemos comúnmente, alimentarse sanamente y realizar actividad física, lo cual con la actual pandemia puede parecer un poco complicado, pero optar por yoga con un

enfoque en posturas para el embarazo puede funcionar muy bien, contemplar la opción de adquirir una caminadora sería una excelente opción también, de cualquier forma al final del artículo encontraras un link de una página con sugerencias de ejercicios en casa especialmente creados para la etapa de embarazo. La actividad física no debe ser agotadora y debe ser prescrita por el especialista en salud, de lo que se trata es que la futura mamá se mantenga en movimiento. Respecto a la alimentación para esta condición existen reglas muy básicas como:

- Cuidar el tamaño de las porciones;
- Incluir más variedad de verduras y frutas;
- En la mayoría de los casos la ingesta calórica no debe ser menor de 1800kcal;
- El contenido calórico de las grasas dentro del plan de alimentación no debe rebasar el 30%;
- No dejar pasar mucho tiempo en ayuno, ya que lleva al organismo a un estado de cetosis y hay estudios que demuestran que esta condición de ser sostenida puede impactar negativamente en el Coeficiente Intelectual del futuro infante;
- Al final del día se sugiere una colación para evitar la hipoglucemia nocturna.

Un punto muy importante a considerar es vigilar el aumento de peso durante el embarazo, nuevamente aquí, la intervención del especialista medico es fundamental.

De no llegar a un buen control de la glicemia por medio de la alimentación y activación física el especialista medico puede recurrir en última instancia al tratamiento basado en fármacos, algunos de estos fármacos ayudan a aumentar la cantidad de insulina en el cuerpo, mientras que otros como la metformina bloquean la gluconeogénesis hepática, es decir la síntesis de glucosa.

El médico tratante también puede advertir sobre síntomas secundarios a los medicamentos como una bajada en el nivel de glucosa en sangre o hipoglucemia, la cual puede presentarse con síntomas como, mareos, confusión, temblores, ansiedad, hambre y debilidad.

Una sugerencia médica al ser detectada diabetes gestacional es adquirir un monitor de glucosa y llevar un registro que será de utilidad al médico tratante en lo subsecuente para evaluar la eficacia del esquema nutricional y de actividad física, y de ser necesario valorar la opción farmacológica.

Finalmente, la diabetes gestacional suele revertirse después del parto, pero debe considerarse que existe una probabilidad alta de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, hay estudios que demuestran que 60 de cada 100 mujeres que tuvieron diabetes gestacional pueden desarrollar DM tipo 2, aquí lo importante no es preocuparse si no ocuparse en mantener un peso adecuado, una alimentación balanceada y actividad física regular. Posterior al parto es recomendable checar esporádicamente el nivel de glucosa para cerciorarse que está en los rangos normales.

En forma durante el embarazo:
<https://www.embactiva.es/>

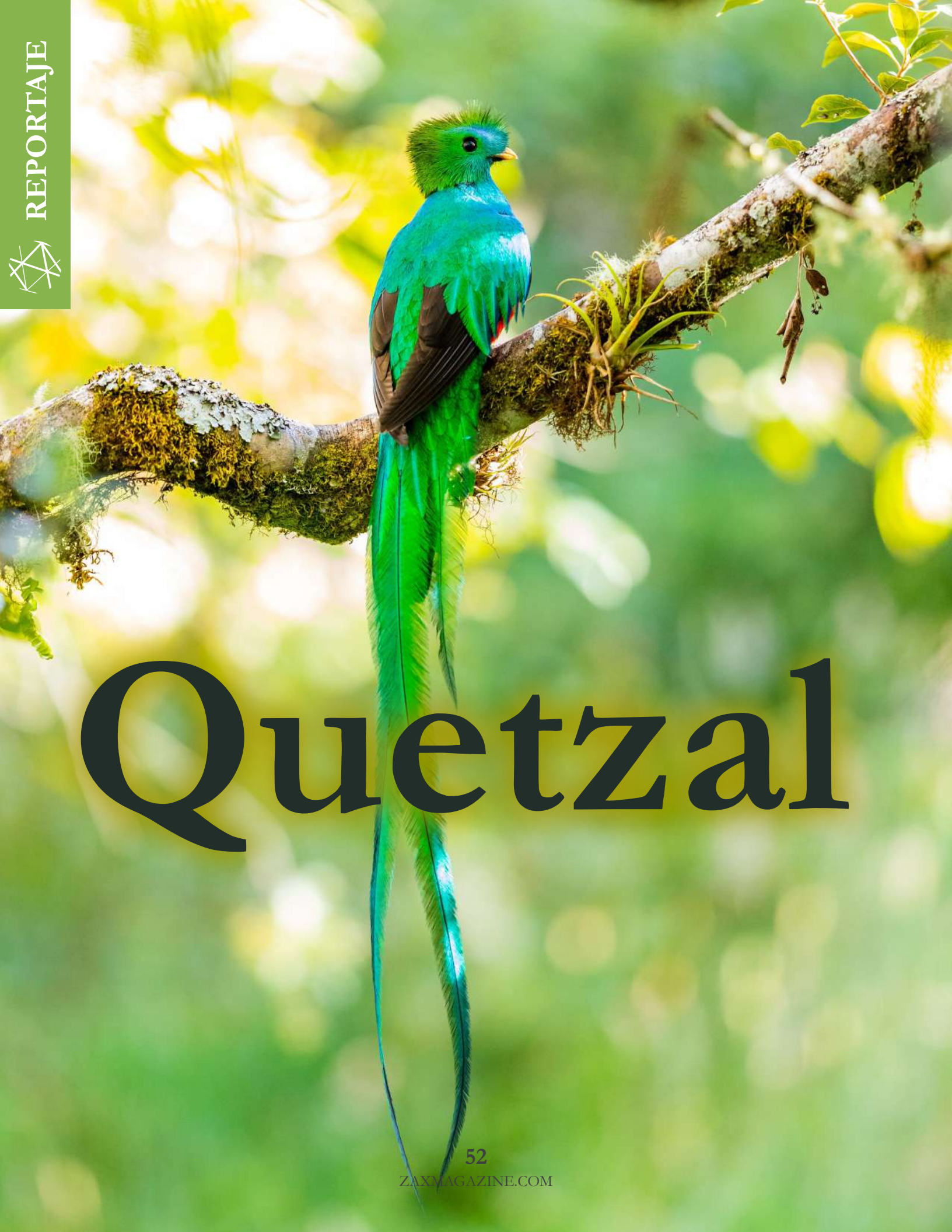
Nuevamente reitero mi agradecimiento a la editora y todo su equipo por la invitación y por toda la labor que realizan número a número y mi agradecimiento también a ti amable lector. Deseo la información aquí plasmada te resulte de interés.

Si tienes dudas o comentarios te leo en:
albertherz21@gmail.com



Fuentes

- Codina M., Corcoy R. & M Goya M. (2020). Actualización urgente: alternativa temporal para el diagnóstico de hiper-glucemia gestacional y el seguimiento de estas mujeres y aquellas con diabetes pregestacional durante la pandemia COVID-19. Consenso del Grupo Español de Diabetes y Embarazo (GEDE) de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). Septiembre 3, 2021, de NCBI. National Center for Biotechnology Information
Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236733/>
- Kathleen L., Raymond J. (2017). Krause Dietoterapia. España: Elsevier.
- Xiu P., Datta S & Dominiczak M. (2019). Lo esencial en Metabolismo y Nutrición. Italia: Elsevier.
- NCBI. (2010). Diabetes Gestacional. Guía para la mujer embarazada. Septiembre 3, 2021, de NCBI National Center for Biotechnology Information
Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK47063/>



Quetzal



Por: Pamela Marta Solis

Es un gusto estar de nueva cuenta con ustedes en otro mes que comienza y sobre todo que es tan especial por que comienza la temporada de fiestas, que se extenderán los próximos meses hasta culminar en un nuevo año, es por ello que en esta edición de ZAX me he animado a hablarles de uno de los animales mexicanos más bonitos que existen, símbolo de la cultura Maya, Mexica y de sus raíces, tan colorido y lleno de vida que es imposible no asombrarse ante la finura y elegancia que lo caracterizan, en este número aprenderemos un poco más del Quetzal y las características que lo hacen tan único y especial.

Desde tiempos prehispánicos esta ave ha sido sumamente apreciada por sacerdotes, guerreros y la realeza, que a pesar de usar su plumaje para confeccionar sus atuendos y estandartes, si algún miembro de la comunidad llegaba a matar un ejemplar no podía esperar menos que la muerte, ya que siempre se le ha considerado como símbolo del poder, riqueza, fertilidad, de la abundancia y de la vida; hoy en día es una de las especies protegidas en México y en varios países de América Latina; podemos encontrar ejemplares principalmente en el sur de México, en los altos de Chiapas, en la Reserva de la Biósfera El Triunfo, pero también puedes encontrarlo

en el santuario de aves “El Nido” ubicado en Ixtapaluca, en el Estado de México.

Esta pequeña ave no sobrepasa los 40 cm de altura y llega a pesar entre 180-210 gramos aproximadamente, sus colores varían desde dorados, azules, y verdes en tonalidades muy llamativas pero con un tono en rojo en el pecho y el vientre, además de una cresta corta y el pico amarillo, esto en el caso de los machos, su cola llega a medir hasta un metro y en las hembras los colores suelen ser un poco más opacos y no poseen este característico plumaje en la cola, misma que a pesar de ser uno de los elementos más llamativos que tiene, sirve para camuflar el nido y proteger a las crías del ataque de depredadores, porque una vez que la hembra ha depositado los huevos en el nido, como toda buena pareja responsable se dividen la tarea del cuidado por igual, más adelante la hembra dejará el nido y el macho es quien enseñará a los polluelos a volar y cuidará de ellos hasta que sean capaces de valerse por sí mismos.

Por lo general, estos especímenes se alimentan del aguacatillo y el aguacate, es así, como ayudan a dispersar su semilla contribuyendo a la reforestación de las selvas, sin embargo, también son adeptos a alimentarse de lagartijas, ranas y demás insectos.



Construyen sus nidos a varios metros de altura, sobre todo en los nidos que son abandonados por los pájaros carpinteros principalmente y después del apareamiento entre 4 y 27 horas las hembras depositan dos huevos de color azul en el nido, mismos que pasados 17 o 18 días eclosionan y salen dos crías, dos semanas más tarde el polluelo está cubierto casi en su totalidad por un plumaje de un tono verdoso y alrededor de las 3 semanas están listos para aprender a volar, algo curioso es que después de dejar el nido la cría sigue teniendo un vínculo con sus progenitores.

Son aves algo sedentarias y no son muy buenas al volar, sus patas son cortas pero bastante frágiles, y se les caracteriza sobre todo por tener un carácter bastante territorial.

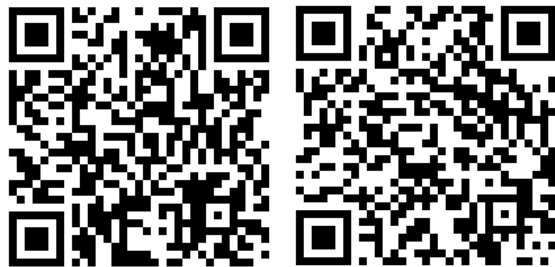
Los machos suelen cantar muy temprano y a mitad de la mañana a intervalos de 8-10 minutos aproximadamente y no puedo dejar pasar, el mencionar que estos son particularmente coquetos, ya que cuando están listos para procrear realizan danzas para atraer a la hembra que desean, además de que son monógamos. Gracias a su larga cola durante el vuelo ésta simula una serpiente emplumada ¿A que te suena?

Como lo mencione al principio el Quetzal forma una parte importante en la cultura prehispánica, sus plumas eran sumamente preciadas y se utilizaban como ornamentos en los trajes de sacerdotes y gobernantes, además de ser utilizadas también como moneda de cambio entre diversos pueblos siendo siempre protegidas al punto de aplicar la pena de muerte a quien se atreviera a lastimarlos. En la actualidad la Convención sobre Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES) establece la prohibición de comercio con ejemplares vivos o muertos, lo que incluye productos y subproductos del Quetzal, así mismo en México la NOM-059-Semarnat-2010 lo clasifica como espécimen en peligro de extinción y se han establecido zonas protegidas para salvaguardar sus hábitats.

Sin duda alguna, este pequeño pajarillo ha sido la inspiración para escritores y poetas, así mismo podemos encontrar referencias de él en el Popol Vuh, además de que siempre se le ha relacionado con deidades como Quetzalcóatl, la serpiente emplumada, entre los aztecas y con Kulkán, para los Mayas. En Guatemala es considerada el ave nacional, además de estar presente en su bandera y su moneda, la cual también es

llamada quetzal; de hecho parte de la educación guatemalteca es condimentada con la leyenda de Tecún Umán, un guerrero indígena que se enfrentó cara a cara con el conquistador español Pedro de Alvarado, siendo vencido por éste y la cual cuenta que mientras Tecún Umán yacía tendido muerto por la espada de Alvarado, un Quetzal se posó sobre su cadáver manchando el plumaje de su pecho de rojo, adquiriendo así, esta particular característica.

Espero que hayas disfrutado de este artículo, recuerda que si tienes la oportunidad puedes visitar el santuario de aves “El Nido”, en Ixtapaluca, (sólo tienes que reservar tu visita,) puedes visitar su página en Facebook o checar su sitio web www.elnido.mx, mientras tanto te dejo un código para que puedas ver el vuelo de esta hermosa ave, para los amantes de la historia, les dejo uno más donde podrás descargar el Popol Vuh, completamente gratis, además del enlace directo a la NOM-059-Semarnat-2010 para que puedas conocer más acerca de esta ley y lo importante que es no sólo para la protección del Quetzal si no muchas especies más de flora y fauna que se encuentran en peligro de desaparecer y sin más, nos vemos en Octubre.









REAL DEL MONTE





Real del monte situado a tan solo quince minutos de la ciudad de Pachuca, es el lugar habitado más alto del país. Este pueblo mágico históricamente minero fue cuna del fútbol y de los ricos pastes traídos a México por los mineros ingleses venidos del pueblo de Cornwallles a principios del siglo XIX para trabajar en las minas de plata.

A medida que los mineros de Cornwallles se fueron estableciendo en Real del Monte, formaron comunidades británicas y así comenzaron a cimentar su legado en Hidalgo, introduciendo en sus construcciones esos tejados rojos inclinados tan ingleses, sus jardines y sus queridas empanadas (o pastes como los conocemos en la actualidad) tan arraigadas en los mineros migrantes que no querían renunciar a su plato favorito, conformado de una mezcla abundante de carne y verduras envueltas en una masa salada y que aguantara en su traslado al interior de la mina, fue de esta manera que las esposas de los ingleses empezaron a cocinar estos deliciosos pastes, enseñando a los lugareños la manera de prepararlos.



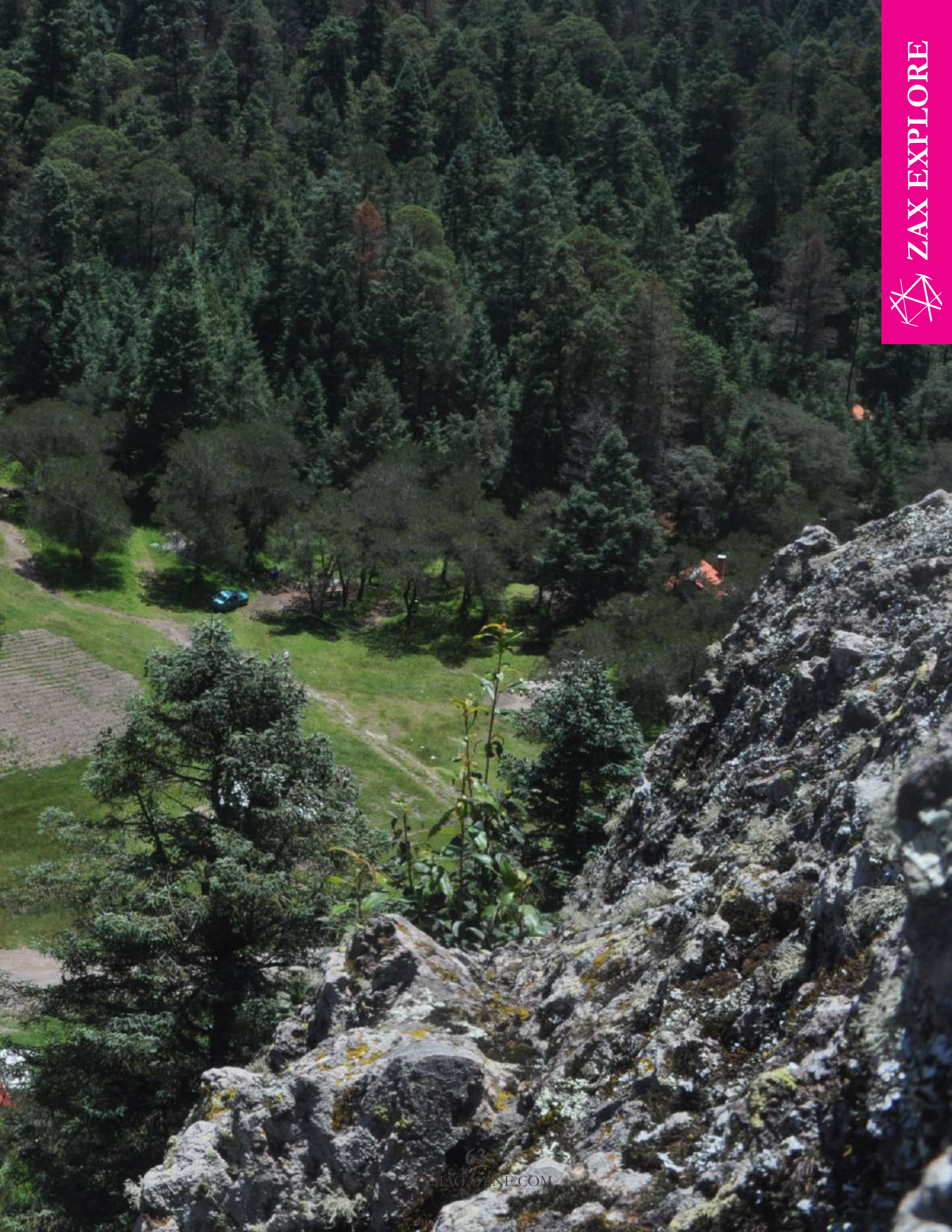
Algo que también nos heredaron estos mineros es el gusto por el fútbol. La costumbre local de jugar un partido a las 16:00 probablemente se originó con estos mineros a finales del siglo XIX.

El caminar por sus calles inclinadas, subiendo y bajando entre antiguos edificios, casonas, portales y fuentes, nos regala la experiencia de disfrutar un agradable paseo en este hermoso lugar rodeado de bosques, cañones y peñas.

No más allá de cinco kilómetros se encuentra el parque eco turístico Peñas Cargadas espacio ideal para realizar campismo, excelentes días de campo y otras actividades como senderismo y paseos a caballo en un terreno rodeado de impactantes columnas que sobrepasan los setenta metros de altura y a su vez sostienen en lo alto otras rocas de gran tamaño y peso. Otras actividades a realizar son descenso a rappel en sus grandes paredes rocosas o tirarte de su gran tirolesa.

Peñas Cargadas se puede recorrer a caballo o caminando, para conectarse con vistas panorámicas hermosas y conocer parte de su flora y fauna.

Si es tu plan darte una vuelta por este pueblo mágico de estilo inglés también puedes visitar: la mina La Dificultad, la Mina de Acosta, el Museo Casa Grande, el Museo del Paste, la Parroquia de Nuestra Señora del Rosario y el Panteón Inglés entre otras cosas.



Disfruta

un agradable paseo en este hermoso lugar rodeado de bosques, cañones y peñas.



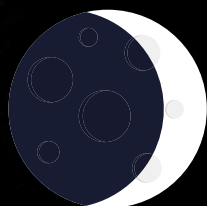


Luna de cosecha

Esta luna llena les indicaba a los agricultores que ya era tiempo de cosechar el maíz, y como esta luna llena es la más cercana al equinoccio otoñal no podían esperar más tiempo, era momento de empezar a trabajar en las cosechas.



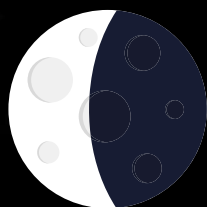
Luna nueva
7 de septiembre



Luna creciente
13 de septiembre



Luna llena
21 de septiembre



Luna menguante
29 de septiembre



¿Qué hacer?



**Día de la
Independencia**

16 septiembre

Exposición: FRIDA

Los boletos para FRIDA estarán a la venta en Ticketmaster con un costo de \$280 martes y miércoles; \$300 jueves y viernes de 10:00 am - 3:00 pm; \$360 jueves y viernes de 4:00 - 7:00 pm y \$360 los sábados y domingos.



PUDÍN DE CHÍA

Ingredientes:

- ½ taza de fresas frescas rebanadas
- ¼ taza de chía
- 1 taza de agua
- ½ taza de leche de almendras
- Canela y Stevia al gusto (opcional)
- Hojas de menta
- Fruta al gusto

Receta:

1. Pon a remojar la chía en la taza de agua una noche previa a que prepares tu postre, déjala hasta que la veas “inflada”
2. Una vez que tu chía esté lista, agrega la leche de almendras y el Stevia al gusto
3. Prepara tu vaso o frasco para servirlo y coloca una capa de la mezcla anterior, una de fresas y así sucesivamente
4. Decora con la hoja de menta y la fruta de tu elección, te recomiendo moras, durazno y/o kiwi, destacarán el color en tu presentación
5. Refrigera y disfruta este sano postre a la hora de la comida

La chía tiene altos contenidos de minerales importantes como el fósforo, el calcio, el magnesio; y también nutrientes como las proteínas, tan importantes para nuestro sistema óseo. Las semillas de chía aportan el 18% de la cantidad diaria recomendada de calcio, por eso son excelentes para aquellas personas que no consumen productos lácteos.

Las semillas de Chía son un alimento de grano entero y se cultivan de manera orgánica, no son transgénicas y no contienen gluten. Tienen una gran carga de antioxidantes





MUFFIN DE PLÁTANO



Ingredientes:

- 3 plátanos muy maduros
- 1 ½ taza de harina de avena
- ¼ de taza de nuez picada
- 1 huevo
- 1/3 de taza de yogurt griego
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- PAM

Receta:

1. Un punto muy importante, es que los plátanos estén muy maduros, entre más, serán más dulces. Como primer paso, machaca los plátanos
2. Agrega el huevo, yogurt, vainilla, aceite de coco y revuelve hasta formar una mezcla homogénea
3. Agrega la harina, canela, polvo para hornear, los trocitos de nuez y la pizca de sal, continúa mezclando hasta incorporar perfectamente
4. Precalienta el horno
5. Vierte la mezcla en un molde ligeramente engrasado con PAM y hornea por 25 minutos a 200°C
6. Revisa la cocción con un cuchillo y saca del horno hasta que el cuchillo salga totalmente limpio
7. Disfruta de esta extraordinaria opción libre de gluten



Bellísimos los Anhelos

Por: Rocio Noblecilla
Facebook: @rnolecilla
Instagram: @rocionolecilla

ANHELO I

Eres esa instantánea
que no marca segundos
detrás de mis pupilas.

Todo está ahí,
como el pan y el vino sobre la mesa:
el roce de tus dedos enciende mi piel,
intuyo tu boca, me sorprende.

Tus labios frotan mis pezones
arrebatan latidos;
las escaleras no esperan,
subo en deleite.

Me pierdo en el laberinto de tus besos
cuya salida yo evado
y me detengo en la comisura de tu sexo.

Este silencio imita los tuyos.

Te quiero conmigo,
déjame sembrar mi lengua en tu cuerpo.

ANHELO II

Un palpitar en mi cuello marca el tiempo;
me miro a distancia, no hay prisa.

Un pensamiento recorre mi cuerpo,
mis pupilas se dilatan,
la tentación empieza.

¿Habrá escuchado?
Preparo mis piernas.

Una espiral se abre, gira, sube
y se pierde en el infinito: me miras,
clavado en mí, sonríes.

El tiempo me pertenece
hasta que mi voz se haga gemidos,
hasta que la humedad de mis manos te reclame.



ANHELO III

Hoy tu cuerpo es de arcilla;
mis manos, agua.

Me escurro coincidente entre tus piernas
hasta el centro de tu infidelidad
que se arremolina, tiritita
y tiembla con mi aliento.

Frotar tus tatuajes con toda mi carne
fue lo que imaginé cuando te vi.

No fue la forma de tu cuerpo
ni mis rotos pactos de amor
que tu sonrisa anuncia
como un trofeo.

Tampoco fue tu cabello
que se enreda en otredades.

Fue tu boca
hambrienta, atrevida y audaz

sobre mi oreja,
mi cuello,
mis ganas,
que acaracolado me condujo a tus pechos.

Y me alojaste,
sin preguntas,
tejiendo solo con susurros,
mientras tus caderas, como ganchos,
sujetaban lo último y lo nuevo de mí.

Hoy, mis manos, vehementes
te recorren,
humedecen,
moldean sobre mi cuerpo,
hacen torbellinos de arena
hasta marcarte con mi nombre.

Entonces,
surge en mí un deseo:
ser para siempre agua.

