

NACIONAL



REGIONALES

Más control con esterilización de mascotas en Xiutetelco

• EN LA 14VA JORNADA DE ESTERILIZACIÓN CANINA Y FELINA EN ESTA OCASIÓN SE REALIZÓ EN LA COLONIA EL PROGRESO, SECCIÓN 4TA. GRACIAS AL ESFUERZO CONJUNTO Y A LA CONFIANZA DE LA CIUDADANÍA

Pase a la Pág. 4



Protección Civil de Teziutlán pendiente del paso de antorchas guadalupanas

Pase a la Pág. 4



FERVOR GUADALUPANO

- Más de 23 mil elementos custodia la villa en el día más importante de los creyentes de a Virgen de Guadalupe
- Miles de familias, ciclistas y portadores de antorcha confluyen en la Basílica; autoridades federales, locales y fuerzas armadas garantizan seguridad hasta el domingo.

Pase a la Pág. 2

REGIONAL

Policía de Zacapoaxtla y Teziutlán podrán detectar vehículos robados

- Durante la capacitación, los efectivos fueron instruidos sobre cómo encontrar alteraciones en números de serie, placas, facturas y contratos de compra-venta

Pase a la Pág. 7



Más de 23 mil elementos custodia la villa

• MILES DE FAMILIAS, CICLISTAS Y PORTADORES DE ANTORCHA CONFLUYEN EN LA BASÍLICA; AUTORIDADES FEDERALES, LOCALES Y FUERZAS ARMADAS GARANTIZAN SEGURIDAD HASTA EL DOMINGO.

BASÍLICA DE GUADALUPE, CIUDAD DE MÉXICO.-

El atrio y la Calzada de Guadalupe se convirtieron en un corredor incesante de familias enteras, grupos de ciclistas y relevos de antorcha provenientes de diferentes estados que comenzaron su ruta hace días, al igual que visitantes extranjeros que confluyeron en un mismo punto. La escena, un mosaico de devoción y color, marca el punto culminante de las peregrinaciones anuales hacia el recinto



religioso más importante del país, donde el fervor se palpa en cada paso de

los miles de feligreses que llegan a rendir tributo a la Virgen Morena.

Frente a esta movilización masiva, autoridades indicaron que para garantizar la seguridad de los feligreses hasta el domingo 14 se mantendrá activo un operativo en el cual participan 5 mil 50 policías de distintas corporaciones, 8 mil trabajadores de la alcaldía y 10 mil del Gobierno central, además de elementos de Marina, Ejército y Guardia Nacional. Este despliegue sin precedentes, que suma más de 23 mil elementos, tiene como objetivo principal resguardar la integridad física de los asistentes, brindar auxilio vial y médico, gestionar el flujo humano y vehicular en los accesos, así como mantener el orden durante las jornadas de mayor afluencia.

El operativo, coordinado entre los tres niveles

de gobierno y las fuerzas armadas, incluye la vigilancia perimetral, patrullajes a pie y en vehículos, puestos de atención médica distribuidos estratégicamente, y la habilitación de centros de información y apoyo para los peregrinos. Además, se ha implementado un plan de logística para la recolección de basura y la limpieza de los espacios públicos, buscando que la tradición de fe transcurra en un ambiente de paz, orden y respeto. Se espera que la afluencia de visitantes aumente conforme se acerque la festividad del 12 de diciembre, por lo que las autoridades hicieron un llamado a los asistentes para seguir las indicaciones del personal desplegado y reportar cualquier situación irregular.



Carnes y Pollos Ahumados Toral

- Costilla ahumada •Pollo ahumado
- Longaniza ahumada •Falda ahumada
- Panceta ahumada •Carnita y cuerito
- Frijoles charros •Espagueti
- variedades en salsa

Surtido Chicharrones carnudo, ahumado solo los sábados y domingos

226 688 1513

Límite San Juan Xiutetelco con Jalacingo (junto deshuesadero Montana)

Comercial Carmelita

A nuestros clientes de Teziutlán y la región les invitamos a su gran liquidación de mercancía ofreciendo grandes descuentos en toda la tienda pensando en ti. Artículos desde \$50.00, \$300.00, \$400.00, \$1,000 y hasta un 50% en vestidos de XV años

TODA LA TIENDA EN LIQUIDACIÓN

Te esperamos en Calle Lerdo No. 703 Col. Centro Teziutlán, Puebla Tel. 231 109 9140

Somos la tienda más popular, con más años de tradición en Teziutlán.

Nos encontramos abajo de la ruta 1

POR: JANNET JIMÉNEZ
TEZIUTLÁN, PUE.-

Teziutlán, sede de Jornada de Prótesis del SEDIF

• 14 PERSONAS DE LOS MUNICIPIOS DE TEZIUTLÁN, ZACAPOAXTLA, TLATLAUQUITEPEC Y LIBRES RESULTARON BENEFICIADAS CON UN APOYO AL 100 POR CIENTO

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de personas en situación de vulnerabilidad, el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF) llevó a cabo una jornada de valoración y prueba de prótesis dirigida a niñas, niños, jóvenes y adultos que requieren un dispositivo de asistencia física. En esta ocasión, Teziutlán fue sede de la actividad, en la que 14 personas de los municipios de Teziutlán, Zacapoaxtla, Tlatlauquitepec y Libres resultaron beneficiadas con un apoyo al 100 por ciento, informó la directora del DIF municipal de Teziutlán, Verónica Hernández Cervantes.

“Agradecerle a nuestra presidenta Karla Martínez y a nuestro presidente Antonio Rumilla, que nos están dando las facilidades para que vengan a hacer la toma de muestras para las prótesis; gracias a ese apoyo, las personas tendrán una mejor calidad de vida”, señaló Hernández Cervantes.

En esta primera sesión se realizaron tomas de muestra y valoraciones de las personas beneficiarias de la región.



Se dio a conocer que tres personas de Teziutlán, cinco de Zacapoaxtla, una de Tlatlauquitepec y cuatro del municipio de Libres recibirán este apoyo. Se prevé la realización de varias sesiones más para garantizar que cada prótesis cuente con las medidas y especificaciones adecuadas.

Durante la jornada, especialistas realizaron evaluaciones personalizadas para deter-

minar el tipo de prótesis más adecuado para cada beneficiario, considerando movilidad, comodidad, medidas corporales y necesidades específicas. Estas pruebas representan un paso fundamental antes de la entrega formal del dispositivo, pues permiten asegurar que se ajuste de manera correcta y segura.

“Aproximadamente hace un año estas personas se ins-



cribieron; ahora, al cierre del año, se les está haciendo entrega de su prótesis. Les tomarán sus moldes y, de acuerdo con el protesista que viene de la ciudad de Puebla, podrían ser necesarias de tres a cuatro sesiones para realizar pruebas, evaluaciones y ajustes”, explicó la directora del DIF Teziutlán.

Hernández Cervantes destacó que esta jornada se reali-

za gracias al impulso de la presidenta honoraria del SEDIF, Ceci Arellano, y del gobernador de Puebla, Alejandro Armenta, quienes absorberán los costos de estas herramientas de asistencia física. Añadió que, debido a que las prótesis pueden alcanzar precios superiores a los 40 mil pesos, este apoyo representa un importante alivio económico para las familias poblanas.

PRIMER INFORME DE GOBIERNO
ALEJANDRO ARMENTA MIER

PAZ CON BIENESTAR

LA TRANSFORMACIÓN ES HOY





Protección Civil de Teziutlán pendiente del paso de antorchas guadalupanas

Personal de Protección Civil de Teziutlán se encuentra pendiente del paso de peregrinos que conforman las antorchas guadalupanas, que retornan a sus lugares de origen.

Y es que, con base en estimaciones de la corporación de emergencias, se espera que al menos por esta ciudad transiten unas 32 agrupaciones provenientes de la Ciudad de México, que traen consigo el fuego, símbolo de fe y esperanza; la mayoría son originarias de la zona del trópico poblano, y de municipios veracruzanos cercanos.

Alejandro Luna Aquino, responsable de la corporación, indicó que, si bien como autoridades harán su labor,



es importante que los fieles católicos que ya visitaron la imagen de la Morenita del Tepeyac en su Santuario, colaboren siguiendo las indicaciones que les vayan proporcionando.

“Lo que todos deseamos es que lleguen también a honrar a la Virgen de Guadalupe en sus comunidades”, apuntó el funcionario.

Dijo que, aproximadamente, cada media hora circulan

por la ciudad cientos de personas de la región baja poblana y veracruzana.

Explicó que desde hace varios años se implementó una coordinación con Protección Civil de Teziutlán para que

cada agrupación se reporte y se le brinde atención a su paso por el municipio, o bien, servicios de primeros auxilios en caso de requerirlo.

Luna Aquino estimó que en el transcurso de esta jornada la cifra de antorchas guadalupanas a atender podría aumentar, considerando que es importante que notifiquen su recorrido para su propia seguridad.

Añadió que las antorchas guadalupanas pueden reportarse, si así lo desean, directamente al número 231 100 87 14, donde les solicitarán datos básicos como procedencia, número de integrantes, número de vehículos que traen consigo y de contacto, para irlos monitoreando.



XIUTETELCO, PUE.-

Con profundo compromiso y cariño hacia nuestras familias y sus mascotas, el Gobierno Municipal de Xiutetelco que encabeza el Presidente Ing. Baltazar Narciso, a través de la Regiduría de Salud, realizaron la 14va Jornada de Esterilización Canina y Felina en la Colonia El Progreso, Sección 4ta. Gracias al esfuerzo conjunto y a la confianza de la ciudadanía, en esta ocasión se llevaron a cabo 25 esterilizaciones totalmente gratuitas, un apoyo directo que mejora la calidad de vida de los animales y brinda tranquilidad a sus dueños.

Cada jornada representa mucho más que un servicio: es una oportunidad para de-

Más control con esterilización de mascotas en Xiutetelco

• EN LA 14VA JORNADA DE ESTERILIZACIÓN CANINA Y FELINA EN ESTA OCASIÓN SE REALIZÓ EN LA COLONIA EL PROGRESO, SECCIÓN 4TA. GRACIAS AL ESFUERZO CONJUNTO Y A LA CONFIANZA DE LA CIUDADANÍA

mostrar que en Xiutetelco nos cuidamos entre todos. La esterilización previene enfermedades, evita camadas no deseadas y ayuda a combatir el abandono animal, una problemática que como comunidad estamos decididos a atender con responsabilidad y empatía.

Las vecinas y vecinos que acudieron a la jornada expresaron su agradecimiento por

acercar estos servicios sin costo, reconociendo el valor que tienen para su economía y para el bienestar de sus mascotas. La respuesta fue cálida, respetuosa y llena de solidaridad, reflejando el amor que en esta comunidad se tiene hacia los animales.

Nuestro Presidente Ing. Baltazar Narciso, a través del Regidor de Salud, Edgar Canela, agradeció profundamente

al equipo médico veterinario, al personal de apoyo y a todas las personas que hicieron posible esta jornada. “Cada familia que se acerca, cada mascota que atendemos, nos recuerda por qué estamos aquí: para servir con el corazón y construir un Xiutetelco más humano y responsable”, expresó.

El Gobierno de Xiutetelco en coordinación con la Regiduría de Salud reafirman su

compromiso de continuar llevando estas jornadas a todas las localidades del municipio, asegurando que nadie se quede sin acceso a este importante servicio.

Finalmente, se invita a la población a estar pendiente de las próximas fechas, y a seguir participando en acciones que fortalecen el bienestar de nuestras mascotas y, con ello, de toda la comunidad.



ORIENTAL, PUE.-

Entre aplausos, música, danzas y una banda de guerra de Oriental dieron este jueves el último adiós a Dylan, un menor de 14 años que falleció por un atropellamiento en la México-Puebla, cuando se dirigía junto a unos peregrinos a la Basílica de Guadalupe.

El cortejo fúnebre ingresó al municipio escoltado por patrullas y distintas unidades, acompañado por la Antorcha Ciclista La Guadalupeana, el mismo grupo de peregrinos con el que viajaba el menor.

Durante el trayecto, los habitantes de Oriental salieron desde sus casas, comercios y escuelas para recibirlo con música, aplausos y oraciones, mientras se dirigía a su hogar junto a sus familiares, amigos y vecinos.

Además, danzantes típicos interpretaron piezas tradicionales como la danza de los Rosales y los Quetzales, mientras que la banda de guerra Halcones Dorados,

Habitantes de Libres y Oriental dan último adiós a Dylan

• EL JOVEN DE 14 AÑOS MURIÓ POR UN ATROPELLAMIENTO, CUANDO SE DIRIGÍA JUNTO A UNOS PEREGRINOS A LA BASÍLICA DE GUADALUPE.



a la que Dylan pertenecía, acompañó el recorrido final hasta su domicilio en la colonia La Coco.

Ahí, familiares, amigos, compañeros de Dylan de la Telesecundaria Carlos Pellicer, su maestra y vecinos,

colocaron fotografías y flores blancas en su féretro, y le rindieron homenaje antes del velorio que se realizará hoy por la noche en la calle 24 Oriente número 1205 en el municipio de Oriental.

En medio de la pérdida de

su sobrino, su tía Janeth Calderón Mata exhortó a cualquiera que desee donar, evitar caer en solicitudes falsas de apoyo económico, pues advirtió que personas ajenas han intentado lucrar con la tragedia.

Janeth recordó que la única vía oficial para brindar ayuda es directamente en el domicilio o mediante una cuenta bancaria a nombre de Carolina Calderón Mata, y para verificar la información, compartieron el número telefónico 276 117 2072.

Dylan será velado en su hogar mientras su padre permanece hospitalizado en estado grave, por lo que la familia continúa recibiendo apoyo para cubrir los gastos médicos que requiere, tras

ser atropellado en la autopista México-Puebla.

Antorcha Ciclista La Guadalupeana, el grupo de peregrinos que los acompañaba, decidió no continuar su camino a la Basílica de Guadalupe y, en su lugar, escoltaron al menor en su regreso a casa.

Dylan perdió la vida la mañana del 10 de diciembre en el kilómetro 72 de la autopista México-Puebla, a la altura de Santa Rita Tlahuapan, cuando un vehículo lo embistió mientras viajaba en bicicleta junto a su padre rumbo a la Basílica de Guadalupe.

El responsable se dio a la fuga, mientras el menor murió en el lugar y su padre fue trasladado de emergencia, debido a la gravedad de sus heridas y fracturas.

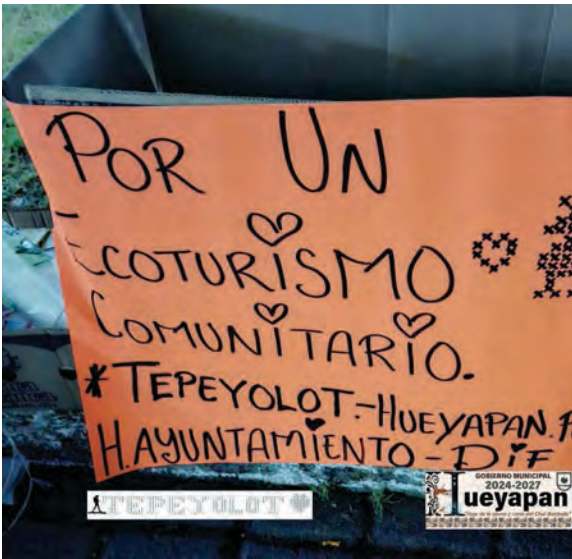
TEZIUTLÁN, PUE.-

Un pequeño gesto que nace del corazón

• “SENDERISMO CON CAUSA” Y AUTORIDADES DE HUEYAPAN REALIZARON ACCIONES DE APOYO A FAMILIARES DE PACIENTES

Hoy tuvimos la oportunidad de visitar el hospital Regional de Teziutlán y compartir un pequeño refrigerio con pacientes y familiares. “Fue un momento único, lleno de humanidad, sonrisas y agradecimiento” mencionó el presidente Municipal de Hueyapan, Alfonso Lino Pozos.

Gracias a todas las personas que hicieron posible esta noble causa. A quienes participaron en el “Senderismo Con Causa” en el mes de Noviembre. Gracias al ayuntamiento de Hueyapan, en especial al área de Turismo y DIF por su apoyo, ¡Sigamos sumando!





Policía de Zacapoaxtla y Teziutlán podrán detectar vehículos robados

• DURANTE LA CAPACITACIÓN, LOS EFECTIVOS FUERON INSTRUIDOS SOBRE CÓMO ENCONTRAR ALTERACIONES EN NÚMEROS DE SERIE, PLACAS, FACTURAS Y CONTRATOS DE COMPRA-VENTA

PUEBLA, PUE.-

La Universidad de las Ciencias Policiales y de la Seguridad del Estado de Puebla (UCIPS) impartió un curso intensivo para capacitar elementos de diversas corporaciones en materia de detección de vehículos robados. En el evento se capacitó a personal de la Fiscalía General del Estado de Puebla (FGE), elementos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) y efectivos provenientes de 24 municipios.

La iniciativa, según autoridades, responde a la prioridad de fortalecer la capacidad operativa y técnica de los cuerpos de seguridad ante delitos patrimoniales. Entre las nuevas herramientas que se les brindó a los elementos, se les instruyó sobre cómo encontrar alteraciones en números de serie, placas, facturas y contratos de compra-venta.

REFORZARON CONOCIMIENTOS EN INSPECCIÓN Y DOCUMENTACIÓN



La formación contó con la participación de la Oficina Coordinadora de Riesgos Asegurados (OCRA), que interviene mediante sesiones técnicas y talleres prácticos.

Según reportes oficiales, los asistentes actualizaron métodos para analizar alteraciones en números de serie, placas de circulación y sistemas de

encendido, así como para verificar la autenticidad en facturas, contratos de compra-venta y otros documentos relacionados con la titularidad vehicular.

Participación interinstitucional y alcance regional

En las capacitaciones participaron integrantes de la FGE

y de la SSP, además de policías de los siguientes municipios: Puebla, Cuautlancingo, San Pedro Cholula, Tepeaca, Acatzingo, Tehuacán, Izúcar, Texmelucan, Huejotzingo, Zacapoaxtla, Huauchinango, Teziutlán, Chignahuapan y Zacatlán.

Este enfoque, según autoridades, busca una respuesta

más eficaz ante el robo y comercio ilícito de autos, fenómeno que preocupa a diversas comunidades del estado.

UCIPS enfatizó la importancia de la preparación ética y científica en la labor policial.

“Con la capacitación en materia de identificación y detección de vehículos con reporte de robo, la UCIPS refuerza la labor de los cuerpos policiales de los tres órdenes de gobierno con preparación científica, técnica y ética, a fin de fortalecer el trabajo en campo y mejorar la atención ciudadana.”, señaló la SSP mediante un comunicado. Informes de prensa sobre esta capacitación detallaron que “Por Amor a Puebla y con la visión de Pensar en Grande, el Gobierno del Estado, encabezado por Alejandro Armenta, impulsa acciones para velar por el patrimonio de las familias, mediante la profesionalización permanente de quienes integran las instituciones de seguridad”.



- AVALAN 73 LEYES DE INGRESOS MUNICIPALES PARA EL EJERCICIO FISCAL 2026
- EMITEN DECLARATORIA CONSTITUCIONAL DE REFORMAS EN MATERIA DE ACCESO A LA INFORMACIÓN

PUEBLA, PUE.-

Con el objetivo de sensibilizar sobre el uso y manejo de la pirotecnia, destacando sus riesgos, impactos a la salud, afectación a las personas y seres sintientes, así como diseñar y ejecutar acciones que reduzcan su detonación, las y los diputados que integran la LXII Legislatura aprobaron el dictamen para reformar las fracciones VI, VII y adicionar la fracción VIII al artículo 66 de la Ley del Sistema Estatal de Protección Civil.

Al hacer uso de la palabra, la diputada Guadalupe Yamak Taja señaló que esta propuesta plantea la necesidad de adecuar los planes y programas de protección civil, a fin de considerar como tema prioritario la sensibilización y la reducción del uso de pirotecnia sonora.

Asimismo, indicó que se pretende fomentar el uso de pirotecnia lumínica, efectos visuales de luz y destellos sin estruendos como una alternativa que permite conservar las tradiciones, sin poner en riesgo la salud, seguridad y el entorno.

En sesión ordinaria, el Congreso del Estado aprobó el dictamen para elevar a la comunidad de Zacatlamanic, del municipio de Ajalpan, a la categoría de pueblo. Sobre el tema, el diputado Rosalío Zanatta Vidaurri expuso que con estas acciones se fortalece la demarcación, con estabilidad, arraigo, identidad y desarrollo cultural y social.

Por otra parte, el Pleno avaló el dictamen para expedir 73 Leyes de Ingresos Municipales para el ejercicio fiscal 2026; y la Zonificación Catastral y Tablas de Valores Unitarios de Suelos Urbanos y Rústicos, así como los Valores Catastrales de Construcción por metro cuadrado.

Las Leyes de Ingresos aprobadas corresponden a los municipios de Acateno, Acatlán, Acatzingo, Acteopan, Ahuazotepec, Aljojuca, Amixtlán, Atempan, Atexcal, Atlequizayán, Atlixco, Ayotoxco de Guerrero, Calpan, Cañada Morelos, Chalchicomula de Sesma, Chapulco, Chigmecatitlán, Chignahuapan y Chignautla.

Además, Coronango, Cuautinchan, Cuetzalan del Progreso, Cuyoaco, Eloxochitlán, Epatlán, Francisco Z. Mena,

CONGRESO DEL ESTADO

Aprueba reformas para reducir uso de pirotecnia sonora



General Felipe Ángeles, Guadalupe Victoria, Honey, Huaquechula, Huauchinango, Huehuetlán el Grande, Hueyapan, Hueytamalco, Hueytlalpan, Ixcaquixtla, Ixtacamaxtitlán, Libres, Molcaxac, Oriental, Quecholac, San Andrés Cholula, San Diego la Mesa Tochimiltzingo, San Gregorio Atzompa, San Juan Atenco y San Martín Texmelucan.

De igual forma, San Salvador Huixcolotla, Santa Inés Ahuatempan, Santa Isabel Cholula, Soltepec, Tecamachalco, Tepanco de López, Tepeaca, Tepetzintla, Teteles de Ávila Castillo, Tianguismanalco, Tilapa, Tlahuapan, Tlaltenango, Tlanepantla, Tlaola, Tochimilco, Tochtepec, Vicente Guerrero, Xicotlán, Xochiapulco, Xochiltepec, Xochitlán Todos Santos, Yaonáhuac, Yehualtepec, Zacapala, Zautlay Zaragoza.

EMITEN DECLARATORIA CONSTITUCIONAL DE REFORMAS

En otro momento de la sesión, se dio lectura a la declaratoria por la que se aprueba la minuta de decreto para reformar el artículo 12 de la Constitución Política del Estado, con la finalidad de atender el texto constitucional federal respecto de las autoridades garantes en materia de acceso a la información pública de los partidos políti-

cos y sindicatos locales.

Una vez que fue avalada por más de la mitad de los municipios del Estado, se emitió la declaratoria, mediante la cual se elimina del texto de la Constitución local las referencias de dichos entes, a fin de que este derecho lo garantice el Instituto Nacional Electoral y el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral, así como el Tribunal Federal de Conciliación y Arbitraje, respectivamente.

De igual forma, el Pleno del Congreso aprobó el dictamen para autorizar la inscripción en el Muro de Honor del Salón de Pleno del Congreso, la leyenda “ las Mujeres Indígenas y Afromexicanas del Estado de Puebla” como reconocimiento por ser guardianas y promotoras de las lenguas originarias, la cosmovisión y los saberes ancestrales de México y la entidad.

En su participación, la diputada María Soledad Amieva Zamora indicó que no se trata de una inscripción más, sino de avanzar en el reconocimiento de todos los grupos y, en especial, de las mujeres indígenas, que cuidan la historia, son sabias, líderes de su territorio y constructoras de paz.

Como parte de la sesión, las y los diputados avalaron el acuerdo para exhortar a la Comisión Nacional del Agua a que revise la situación de los mantos acuíferos de los

municipios de Ajalpan, Altepexi, Coxcatlán, San Gabriel Chilac, San José Miahuatlán y Zinacatepec, con la finalidad de vigilar la protección y cuidado de los canales de riego y evitar su invasión.

Así como efectuar las acciones necesarias ante el agotamiento del recurso hídrico y realice el mantenimiento de las fuentes de abasto de agua, además de los estudios respectivos para la perforación de pozos, que permita abastecer de este líquido vital con regularidad a la población.

En Tribuna, la diputada Beatriz Manrique Guevara indicó que es necesario visibilizar este tema y realizar acciones que permitan atender la sobreexplotación de los acuíferos, a fin de evitar el agotamiento del recurso hídrico.

Por otra parte, el Congreso aprobó el acuerdo para exhortar a las secretarías de Planeación, Finanzas y Administración y de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación, así como a los Ayuntamientos y Concejos Municipales a que promuevan entre las dependencias y entidades la atención preferente, ágil y simplificada a las personas adultas mayores y personas con discapacidad.

Además de priorizar la reducción de requisitos y tiempos de espera, la adaptación de espacios físicos, formatos y procedimientos, la habilitación de ventanillas preferentes y/o de módulos itinerantes, así como la capacitación de su personal, para garantizar el respeto de los derechos humanos y un trato digno, empático y sensible en favor de dichos sectores.

El Pleno también avaló el acuerdo para exhortar a las secretarías de Salud y de Educación Pública para que, en coordinación con los Ayuntamientos y los Concejos Municipales, implementen campañas de difusión, así como la prestación de servicios de salud sexual y reproductiva a la sociedad, en especial a la comunidad educativa y a las personas en situación de vulnerabilidad, utilizando formatos inclusivos y accesibles, y tomando en cuenta las perspectivas de género, de diversidad sexual, discapacidad e interculturalidad.

La LXII Legislatura avaló el exhorto dirigido a Carreteras de Cuota - Puebla, para que analice la factibilidad de la condonación del cobro de peaje en la “aseta Mazapiltepec” en favor de los vehículos destinados a la recolección de residuos sólidos, ambulancias, patrullas y unidades de protección civil de los municipios del distrito electoral local 14 y conurbados, así como aquellos que lo soliciten al Organismo y que utilicen dicha infraestructura para brindar los servicios públicos a su cargo.

En su posicionamiento, el diputado Elías Lozada Ortega señaló que los Ayuntamientos deben garantizar la prestación de los servicios públicos, pero, al mismo tiempo, se erogan grandes cantidades de recursos para el cruce de vehículos, pese a que algunos cuentan con presupuestos limitados.

Finalmente, el Congreso aprobó el acuerdo para exhortar a la Secretaría de Movilidad y Transporte del Estado a que implemente estrategias y campañas informativas en su portal electrónico, redes sociales y medios de comunicación, así como dentro del transporte público, sobre los derechos y obligaciones de las personas usuarias, tales como respetar asientos y espacios preferentes, evitar el acoso sexual o cualquier otro tipo de agresión y no viajar bajo el influjo de sustancias tóxicas, que permitan mejorar la calidad del servicio de manera corresponsable.

Dr.

Emmanuel

Cruz Méndez





Medicina General.

Porque tu Salud es Primero déjala en buenas manos.

Horario de Lunes a Viernes de 8:00 am a 8:00 pm

Sábado de 8:00 am a 4:00 pm.

Av. Juárez Edificio Santa Fe,

No. 604, Teziutlan, Pue.



GOBIERNO DE PUEBLA

Se integra al Consejo Nacional de Protección Civil

- LA PRESIDENTA CLAUDIA SHEINBAUM RECONOCIÓ QUE LA COORDINACIÓN CON LAS FUERZAS FEDERALES Y LOS ESTADOS, GENERÓ RESULTADOS POSITIVOS EN LA PROTECCIÓN DEL PUEBLO.
- EL GOBERNADOR ALEJANDRO ARMENTA RINDIÓ PROTESTA COMO INTEGRANTE DEL CONSEJO NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL.

CIUDAD DE MÉXICO.-

La presidenta Claudia Sheinbaum reconoció el trabajo coordinado con las fuerzas de seguridad y con las y los gobernadores en temas de seguridad y de protección civil, con resultados positivos en beneficio del pueblo de México.

Lo anterior, al encabezar, en Palacio Nacional, la Octava Sesión Ordinaria del Consejo Nacional de Protección Civil, donde el gobernador de Puebla,



Alejandro Armenta, rindió protesta como nuevo integrante del órgano y reiteró su respaldo absoluto a las acciones del Gobierno de México.

El secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, reconoció el liderazgo de la presidenta Sheinbaum y subrayó el fortalecimiento del Sistema

Nacional de Protección Civil (SINAPROC) mediante planeación estratégica, capacidad operativa y respuesta inmediata. Señaló que la actuación conjunta ante huracanes, incendios, inundaciones y lluvias atípicas, demostró la eficacia de las instituciones y la importancia de la coordinación con estados como Puebla.

Posteriormente, la presidenta Claudia Sheinbaum tomó protesta a los nuevos integrantes del Consejo Nacional de Protección Civil, entre ellos el gobernador Alejandro Armenta. La mandataria federal resaltó la responsabilidad de quienes se integran al sistema y su obligación de velar por el bienestar y la prosperidad del país ante situaciones de

riesgo.

La coordinadora nacional de Protección Civil, Laura Velázquez, presentó el informe general del SINAPROC y resaltó que 2025 dejó emergencias de alto impacto que fueron atendidas mediante despliegues simultáneos de fuerzas federales, estatales y municipales. Destacó los apoyos a las zonas afectadas por lluvias extraordinarias en la Huasteca, región donde Puebla participó activamente en labores de auxilio, limpieza y recuperación.

Con la incorporación formal de Puebla al SINAPROC y la presencia del gobernador Alejandro Armenta en esta sesión nacional, el estado fortalece su capacidad para prevenir riesgos, acceder a tecnologías de alertamiento, mejorar protocolos de respuesta y consolidar un esquema de coordinación directa con la federación para proteger a las familias ante emergencias presentes y futuras.



Funerales J. Rodríguez

Servicios Funerarios Completos

24 ANIVERSARIO

LE OFRECE LOS SERVICIOS DE

Ataúd de todo tipo:
Finos, Semifinos,
Económicos y de Cedro
(DE ACUERDO A SU PRESUPUESTO)
Previsión a Futuro
Equipos de Velación
para Domicilio,
Sillas, Mesas, Lonas,

Cruces de todo tipo y granito
Gestión de Trámites Legales
Carrozas de lujo para
cortejo fúnebre
Traslados Nacionales e
Internacionales
Servicio Post-Mortem para
Embalsamar Cuerpos.



TENEMOS CONVENIOS CON FUNERARIAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO, PUEBLA Y PARTE DEL EXTRANJERO.

AGRADECEMOS SU PREFERENCIA DURANTE ESTOS 24 AÑOS DE SERVICIO

Parada El Atorón
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y
231 325 4524
San Juan Xiutetelco, Pue.

Calle Juan Francisco Lucas No. 128
Col. Centro C. P. 73970
Tel. 226 318 3841
Cels. 231 326 6918 y 231 325 4524
Xaltipan, San Juan Xiutetelco, Pue.

SOLICITO MECANICO ALINEADOR AUTOMOTRIZ CON EXPERIENCIA

REQUISITOS

- 2 CARTAS DE RECOMENDACIÓN.
- COPIA DE INE
- COMPROBANTE DE DOMICILIO ACTUAL

OFRECEMOS:

- SUELDO BASE MAS COMISIONES
- IMSS
- INFONAVIT
- PRESTACIONES DE LEY

PRESENTARSE EN:

MIGUEL HIDALGO, S/N
COL. EL PROGRESO
XIUTETELCO, PUEBLA

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

231 116 22 61





REFACCIONARIA Y TALLER DE RECTIFICACIÓN

EL CIGÜÑAL DE ORO

Amplio surtido en Refacciones para Motores Nacionales y de Importación.

"62 AÑOS AL SERVICIO DE USTED"





Allende No. 304, Col. Centro, Teziutlán, Pue.

231 312 0334

231 312 12 59



VIDRIERÍA MONTERREY

TODO EN CRISTAL Y ALUMINIO

CRISTAL * DOMOS

TEMPLADO * CANCELES

PUERTAS * BARANDALES

VENTANAS * PORTONES



JUÁREZ 902, CENTRO, TEZIUTLÁN PUEBLA

TEL. 231 312 0315 231 113 9508

Casas en VENTA



Comunícate al (231) 148-0072

Hermosas casas para tu familia

Se venden 2 casas en Atempan, Puebla AMUEBLADAS A PARTIR DE ENERO 2025

Terreno 102 M2 Construcción 130 M2

\$ 1,500,000.00

CARACTERÍSTICAS

 3 Habitaciones

 2 Baños

 2 Autos

 Comedor

 Cocina integral

 Jardín

 Área de lavado

 Estacionamiento



Toda Consultación, Atención, Pagar

ahmlegal@gmail.com



VENTA DE LLANTAS NUEVAS EN TODAS LAS MARCAS Y MEDIDAS. ALINEACIÓN Y BALANCEO. REPARACIÓN DE FRENO Y SUSPENSIONES. MONTAJE Y DESMONTAJE DE LLANTAS. REPARACIÓN PROFESIONAL DE LLANTAS. RENOVACIÓN DE LLANTAS

LOS ESPERAMOS EN AV. MORELOS NO. 43 BARRIO DE AHUATENC TEZIUTLÁN, PUE. TELÉFONO 231 31 25273



RESCATANDO VIDAS, A.C.

Centro de Rehabilitación para Alcohólicos y Drogadictos con albergue

Una Esperanza de Vida

RESCATANDO VIDAS

16 de Septiembre No. 136 Col. El Carmen (antes del panteón) Atempan Pue.

Tel. 231 116 0282 • 231 100 6844



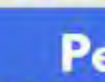
COMERCIALIZADORA Tzompantzi

PLÁSTICOS / DESECHABLES / MATERIAS PRIMAS Y MÁS

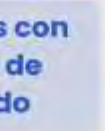
Envío con moto servicio costo extra

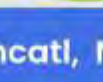
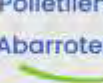
Nuestros servicios

Contamos con sistema de apartado









Pedidos 231 119 52 05 Xicoténcatl, No. 318, Col. Centro @Tzomp Comer Teziutlán, Pue

VULCANIZADORA "EL GALLO"



231 322 36 31

Calle El Pedregal, S/N junto a Gasera, Bo. de Xoloateno, Teziutlán, Pue.

VENDO TERRENO

A 2 Km. del Tec. de Teziutlán

INFORMACIÓN

231 283 1983

JOYERÍA TEZIUTLÁN CASA

Compra y venta de monedas de oro, plata, níquel y cobre

Reparación y venta de alhajas

Centro Comercial la Perla Local No. 12 Col. Centro, Tel. 231 312 41 81 Teziutlán, Pue.

ESTE ESPACIO ES PARA TI



CENTRO VETERINARIO
TEZIUTLAN



SERVICIO A DOMICILIO
231 31 23 755 o al 231 111 89 68
PREGUNTA CON LOS MEJORES

GRAN VARIEDAD DE:

- Accesorios
 - Ropa
 - Correas
 - Estética Canina
- Vacunas
 - Consultas
 - Desparasitaciones
 - Odontología Canina.
- Alimento para tus mascotas
 - Asesoría por expertos en el cuidado de tus mascotas

Visítanos en Calle Lerdo No. 511 Col. Centro, Teziutlán, Pue.



Taqueria
"Los Plateros"



Guadalupe Victoria esq. Vicente Guerrero
s/n 73800 Teziutlán, Puebla, Mexico
¡COTIZACIONES! 231 129 3099



Dra. Nora Celis López
— MEDICA CIRUJANA Y PARTERA —
Diplomado en Colposcopia y enfermedades de la mamá
CED. PROF. 6392340



- Estudio de Colposcopia
- Estudio de Papanicolaou
- Tratamiento de Quistes y Miomas
- Sangrados Anormales
- Atención de Partos y Cesáreas
- Electrocirugía Cervical
- Enfermedades Propias de la Mujer
- Detección y Tratamiento del Virus del Papiloma Humano y Lesiones Precursoras del Cáncer Cérvico-Uterino.

EDIFICIO SANTA ELENA
Av. Juárez No. 505, 2do. Piso, (frente a la calesa) Col. Centro, Teziutlán, Pue.



LUNES A VIERNES: DE 11:00 A.M. A 3:00 P.M. Y DE 4:00 A 6:30 P.M.
SABADOS: PREVIA CITA URGENCIAS: 231 107 05 67

Matriz Teziutlan



ACEROS Y MATERIALES RC
S.A DE C.V

Sucursales

• Mtz de la Torre • Misantla • Jalacingo
• Rojo Gómez • Zacapoaxtla • Atempan
• Zaragoza • Ahuateno, Tez. • Perote
• Hueytamalco

Tel. 231 313 3170

ESTE ESPACIO ES
PARA TI
231 162 6656

GLITTER
VISTIENDO TUS SUEÑOS



Vestidos y trajes para toda Ceremonia
NUEVA SUCURSAL

Av. Benito Juárez 810, Col. Centro, Teziutlán Pue (Edificio Galería Martínez Herrejón)

2311509839 Allende 501 esquina de Zaragoza
contra esquina de la terminal de los ADO

2311509840 Centro comercial los portales
locales 109-111-158 y 159

2312329964 Centro Comercial Benito Juárez local 8

glitterteziutlan
glitterteziutlan
glitter_boutiqueteziutlan

Horarios de atención:
Lunes a sábados 9:30 am. a 8:30 pm.
Domingo 9:30 am a 7:30 pm.



VENDO NAVE
3300 metros
Ideal para maquila y / o bodega
con todos los servicios y entrada de trailer.
Terreno de 4,000 Mtrs 2. Rústico

2217861569
Carretera Federal Chignautla Sección 3



Casa de Huespedes
Los Cisnes

Contamos con todos los servicios e internet
SERVICIO LAS 24 HORAS DE LUNES A DOMINGO

Cel. 231 145 3360
JUÁREZ #1430 ALTURA CON ALDAMA



OFERTAS

Sigue disfrutando las fiestas
PAQUETE PATRIO \$500

GLUCOSA PERFIL DE LIPIDOS HEMOGLOBINA GLICOSILADA

C. V. LOMBARDO TOLEDANO, AHUATENO, TEZIUTLÁN, PUEBLA
231 176 2047 - WHATSAPP DISPONIBLE
LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. - 4:00 P.M.
SABADOS: 7:00 A.M. - 12:00 P.M.

E	S	U	B	S	T	I	T	U	T	I	V	O
V	T	E	N	U	C	S	I	B	T	A	X	I
A	E	N	T	D	L	A	N	I	A	E	P	V
N	E	R	E	O	A	C	E	R	S	C	A	A
L	M	X	E	M	R	D	C	T	U	R	R	R
C	A	A	P	D	L	O	O	A	I	E	O	G
O	L	R	G	E	A	A	R	O	B	E	C	A
A	R	A	T	O	C	T	M	A	R	I	E	S
O	V	A	L	S	E	T	R	R	R	A	P	E
N	E	I	C	L	E	A	A	A	O	E	A	D
O	D	R	A	S	M	M	D	N	P	N	P	I
E	N	Z	O	G	E	E	E	O	T	M	N	T
R	O	D	A	L	U	D	A	S	M	E	I	O

PALABRAS VARIAS

ADULADOR	ESLAVO	SARDO
ARIES	EXPECTANTE	SEMESTRAL
BECA	GOZNE	SEXO
CASI	IMPAR	SUBSTITUTIVO
CENIT	MAGO	TAPA
CIEN	MODA	TARA
CLUB	NAVE	TAXI
CUARTELAZO	NORMALMENTE	TORO
DADO	OREO	TRIBU
DESAGRAVIO	PERA	VARIO
DESCARO	RAPE	VEREDA
EDIL	ROER	

- SOPAS DE LETRAS -

R	A	G	R	A	L	A	C	R	A	S	A	R
E	G	D	M	I	P	A	R	A	L	E	L	A
N	R	I	R	C	S	Z	L	R	V	R	L	I
O	R	T	S	A	B	A	L	A	E	I	E	B
P	N	E	S	D	U	N	T	P	R	N	A	O
O	D	A	S	U	C	G	R	E	A	I	T	R
A	T	A	M	A	A	O	A	R	Z	N	D	P
L	A	E	D	I	C	L	B	V	E	L	L	O
A	M	E	L	H	R	O	A	T	L	A	M	E
E	T	R	A	U	L	T	A	B	I	A	U	R
E	C	B	A	A	M	E	N	E	X	S	S	R
O	L	O	D	N	T	A	T	S	I	L	L	A
E	P	O	R	R	A	R	E	O	R	O	O	A

PALABRAS VARIAS

ALABASTRO	CAVIAR	PRIMA
ALARGAR	DOLO	RANA
ALARIDO	ELIXIR	REPARAR
AMULETO	ELLA	REPROCHABLE
ANTE	ENARBOLADO	ROCE
ARRE	IDEAL	ROER
ARROPE	ISLA	SALVAGUARDA
ARTE	LEMA	SEDA
ASAR	MANO	SILLA
ASIR	MATA	TRABA
ATENTO	MUSLO	USADO
AUDACIA	OPONER	VELLO
BALAUSTRE	OPROBIAR	VERAZ
BESO	PARALELA	ZANGOLOTEAR
CADETE		



LÍNEA
URBANOS VERDES

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL:

CHECADORES
OPERADORES

PARA SERVICIO PÚBLICO

INFORMES

231 312 14 89



DR.
Alejandro Flores Calixto
RADIOLOGO CERTIFICADO

Tomografía a precio
Especial \$2,800
ESTUDIO SIMPLE

Servicios

- Ultrasonido
- Tomografía
- Biopsias

CONTACTANOS EN:

 Calle Agustín Melgar No. 11
Bo. De Ahuateno
Dos cuadras abajo de Aurrera

 231 312 49 92 CONSULTORIO

 231 108 47 32 URGENCIAS



Sucesos extraños y paranormales marcaron el rodaje de “Heterocromía”, el nuevo videoclip de Belinda

El nuevo videoclip de Belinda, “Heterocromía”, que estrena esta tarde, fue filmado en una casa embrujada por lo que el equipo de producción experimentó cosas raras como cuadros que se movían solos.

La cantante revela a EL UNIVERSAL que las jornadas de rodaje fueron extrañas, pero aún así no sintió miedo porque jamás se quedó sola.

“Es una residencia que encontramos, de la cual guardamos el secreto dónde está, pero estaba embrujada, algo pasó seguramente antes ahí. Los cuadros se movían y se caían las cosas, había otras muy raras, tenía una magia especial”, relata Belinda.

“Nunca me quedé sola, sino, creo hubiera corrido (risas), pero bueno, me gusta Tim Burton (cineasta) y todo el cine oscuro, así que también estaba feliz”, añade.

“Heterocromía” es una de las canciones de “Indómita”, el disco estrenado en junio pasado, pero hasta ahora saldrá el videoclip.

El mismo es dirigido por Flakka Directors, la pareja de cineastas con las que ya ha trabajado anteriormente.

La producción muestra una gran fiesta en una residencia y Belinda siendo alguien fuerte en medio de todos.

“Es una sátira a la alta sociedad, es un video que ya tenía ganas de hacer, es una canción que conecta mucho y poder hacer ahora esto para los fans, para el público, es fantástico”, apunta.

“Indómita”, el disco del que sale este sencillo, está conformado por 17 canciones entre ellas “Cactus”, “La mala” y “300 noches”, esta última con Natanael Cano.

CINEBOX

2D

3D

DIARIO

Entrada General

\$55.00

\$65.00

MIÉRCOLES

Entrada General

\$40.00

Clasif.	Película	Diario	Sábado y Domingo
B / DOB	BORRÓN Y VIDA NUEVA	13:00	13:00
B15 / DOB	FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2	14:00 17:15 20:40	12:30 16:15 19:30
B15 / DOB	FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2	15:00 18:30 21:20	14:00 17:15 20:40
B15 / DOB	FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2	16:15 19:30	15:00 18:30 21:20
C / DOB	NOCHE DE PAZ, NOCHE DE HORROR	18:40 20:50	18:40 20:50
B / SUB	WICKED POR SIEMPRE	16:00	16:00
A / DOB	ZOOTOPIA 2	13:30 16:40 20:20	11:20 14:20 17:50
A / DOB	ZOOTOPIA 2	14:20 17:50	12:10 15:40 18:50
A / DOB	ZOOTOPIA 2	15:40 18:50	13:30 16:40 20:20



27 DE NOVIEMBRE • SOLO EN CINES



¡¡¡¡¡¡¡¡



ESTRENO

cinebox.mx

CARTELERA DEL 11 AL 16 DE DICIEMBRE DE 2025



cineboxmx

Los Horóscopos



ARIES

Hoy vas a sentir la necesidad de bajar un poco el ritmo y darle más espacio al descanso. Si sigues acelerado, después te costará sostener la rutina. Cuida tu energía y presta atención a tu cuerpo. La vida es maratón: necesitas fuerza para disfrutar cada tramo.



TAURO

Hoy buscarás reconocimiento y el deseo de que valoren tus cualidades estará muy presente. Sin embargo, procura no ponerte demasiado vehemente, especialmente en el amor. Un desborde podría generar roces innecesarios. Conserva la calma y avanza casillero por casillero.



GEMINIS

Será importante mantener tu intimidad lejos de intervenciones. En tu hogar, procura crear un rincón personal que funcione como refugio. Establece límites definidos para que nadie invada tu espacio. Tienes derecho a proteger tu mundo privado y a conservar momentos de silencio para ti.



CÁNCER

Las preocupaciones cotidianas podrían ocupar demasiado espacio y afectar tu humor. Intenta no hablar desde la irritación ni caer en críticas innecesarias. Tus palabras tienen peso, y hoy conviene elegirlas con cuidado para evitar roces. Un poco de sentido común es tu mejor receta.



LEO

Llega un momento ideal para ordenar tu economía y poner tu bolsillo en forma. Será clave recortar gastos innecesarios y evitar cualquier descontrol que pueda llevarte a números incómodos. Administra tus recursos con sensatez para asegurar estabilidad.



VIRGO

La Luna en tu signo realza tu buen criterio y te ayuda a ordenarte. Tus familiares pueden demandar demasiado, pero hoy conviene soltar cargas que no te pertenecen y recuperar tu autonomía. Ponte en primer plano y dirige tus pasos, sin quedarte apegado a viejas historias.



LIBRA

El tránsito lunar despierta tu interés por la espiritualidad y la búsqueda interior. Elige pensamientos que te eleven y evita quedarte atrapado en chismes o comentarios ajenos. Deja que lo vivido se decante y dedica momentos a cultivar tu paz, conectando con lo que te ordena y calma.



ESCORPIO

Este es un momento favorable para organizar actividades grupales. Aun así, conviene ser prudente con préstamos o acuerdos económicos con amigos. Aprovecha tus interacciones para proyectos útiles y actividades conjuntas que aporten. La colaboración bien enfocada traerá avances concretos.



SAGITARIO

Hoy surgirán responsabilidades que exigirán enfoque. Tu naturaleza expansiva suele ayudarte, pero esta vez conviene evitar la búsqueda de protagonismo personal. Actúa con criterio y cuidado: tu reputación puede fortalecerse o resentirse según cómo manejes cada situación.



CAPRICORNIO

Podrían aparecer asuntos pendientes que alteren tu planificación, pero una mirada más amplia te ayudará. Incorporar una filosofía renovada te permitirá abordar preocupaciones gradualmente. Si te enfocas con actitud positiva, notarás cómo los obstáculos pierden peso y el panorama se aclara.



ACUARIO

Podrías enfrentar situaciones sensibles que te inviten a resguardarte. Mantener un perfil discreto será esencial para no exponer asuntos que todavía necesitan silencio. Hay temas que piden privacidad y su propio ritmo para renovarse. Permítete depurarte antes de compartir tu mundo.



PISCIS

En el amor, las expectativas demasiado idealizadas pueden jugar en contra. Necesitas a alguien que te ayude a mantener perspectivas realistas. Valora a esa persona que permanece a tu lado y te acompaña. Su presencia será clave para facilitar tu tránsito en la vida y aportar perspectiva.

Los riesgos reales de hacer deporte solo los fines de semana

Hacer ejercicio es esencial para la salud, pero concentrar toda la actividad física intensa en uno o dos días —como hacen los llamados weekend warriors— puede tener consecuencias importantes. Este perfil, muy común en personas de entre 40 y 60 años con agendas exigentes y responsabilidades familiares, tiene poca capacidad para entrenar de manera regular. Aunque representan solo entre el 1 % y el 3 % de la población adulta, acumulan una elevada incidencia de lesiones musculoesqueléticas.

Según explica el Dr. Toni Morral, fisioterapeuta y miembro del Grupo de Ejercicio Físico y Salud de la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFiC), de España, «los perfiles más peligrosos son quienes hicieron deporte de jóvenes, lo abandonaron y mantienen el espíritu competitivo. A menudo el cuerpo ya no acompaña la acción que quieres hacer, y los errores de coordinación provocan lesiones».



Qué ocurre en tu cuerpo cuando solo haces ejercicio intenso el fin de semana

Cuando el cuerpo no recibe estímulos regulares, los tejidos —músculos, articulaciones, tendones y ligamentos— pierden fuerza, coordinación y capacidad de res-

puesta. Practicar deporte de manera intensa únicamente los fines de semana supone un esfuerzo súbito para el que el organismo no está preparado. Por eso son tan frecuentes los esguinces, distensiones musculares, tendinitis y lesiones en rodilla, tobillo, hombro o codo.

Este patrón se observa especialmente en deportes como fútbol, tenis, pádel, golf o running, que exigen cambios rápidos de dirección, impactos repetidos o gestos técnicos complejos. El Dr. Morral añade: «los hombres sufren más lesiones porque a menudo no conocen sus límites y no escuchan al cuerpo. En corredores, por ejemplo, la competencia consigo mismos acaba en tendinitis o fracturas por exceso de entrenamiento».

Diferencias entre hombres y mujeres: cómo se lesiona cada grupo

Los datos muestran que los hombres son mayoría entre los deportistas de fin de semana. Presentan una mayor incidencia de lesiones musculares —como en isquiotibiales—, lesiones de hombro y cadera, y fracturas agudas.

Las mujeres, en cambio, tienen mayor riesgo de lesiones de rodilla, especialmente del ligamento cruzado anterior; lesiones de tobillo; y lesiones por estrés óseo. También se observa una mayor prevalencia de conmociones cerebrales en determinados deportes.

Estas diferencias responden tanto a factores biomecánicos como a los tipos de actividad física que practica cada grupo.

por qué se lesionan más

Los elementos que más influyen en las lesiones de los deportistas ocasionales son:

- Edad avanzada o menor condición física
- Antecedentes de lesiones previas
- Sobrepeso o masa corporal elevada
- Técnica incorrecta o mala preparación
- Competitividad excesiva
- Factores externos (terreno, clima, velocidad), sobre todo en bicicleta de montaña

Respecto a este último punto, el Dr. Morral advierte: «Hay que respetar la montaña», recordando que el desconocimiento del terreno es una causa frecuente de accidentes.

La importancia de la prevención

La mejor forma de reducir el riesgo de lesiones es mantener actividad física regular a lo largo de la semana. Calentar adecuadamente, progresar de forma gradual y aprender una técnica correcta son pasos esenciales para adaptarse al esfuerzo. Dormir bien, hidratarse, incorporar pausas y escuchar los mensajes del propio cuerpo son igual de importantes.

La atención primaria desempeña un papel decisivo, ya que puede orientar sobre hábitos saludables, pautas de entrenamiento adecuadas, detección precoz de lesiones y valoración de factores de riesgo individuales. La medicina familiar es la puerta de entrada ideal para acompañar a estos deportistas ocasionales y permitirles disfrutar de la actividad física de manera segura.



**GRAN SURTIDO EN
AUTO PARTES Y
ACCESORIOS
AUTOMOTRICES DE
TODAS LAS MARCAS**

**PARABRISAS DE TODAS
LAS MARCAS
VIDRIOS
MEDALLONES
ELEVADORES
CHAPAS
LLAVINES**

**EXCELENTE PRECIO
EN TORRETAS, BURBUJAS
Y LUCES LED**





AUTOPARTES BRAVO

222 661 6726 226 690 3717 226 690 4456

MATRIZ

CALLE HIDALGO No. 201 C, COL. CENTRO XIUTETELCO, PUE. C.P. 73970

SUCURSAL

JUAN FCO. LUCAS No. 120 A.
CALLE DEL CHARRO, XALTIPAN, PUE.

SUCURSAL

CALLE EMILIANO ZAPATA #21 ESQ. CON
CALLE MORELOS, JALACINGO VER.
C.P. 93660



¡COMPRA Y VENTA DE CERDOS!

 231 119 19 09

CARRETERA FEDERAL A PEROTE, PARADA LAS COLES
SAN JUAN XIUTETELCO





Dr Paul Huairé

DERMATÓLOGO, CLÍNICA QUIRÚRGICA Y ESTÉTICA

- Acné
- Melasma
- Rosácea
- Psoriasis
- Alopecias
- Tiñas
- Piodermatitis
- Ectoparasitosis
- Enfermedades por virus (herpes, molusco contagioso, HPV...)
- Urticaria
- Dermatitis de contacto

- Onicomycosis y Enfermedades de uñas
- Dermatitis atópica
- Cáncer de piel
- Botox
- Relleno con ácido hialurónico
- Skincare
- Retiro de lesiones benignas y malignas (Lunares, cáncer de piel, fibromas, verrugas, etc.)

Tratamiento de rejuvenecimiento facial con bioestimuladores (ellanse y sculptru)

- Hidrofacial

Agenda tu cita:
 231 688 0668  231 233 7993
 dr.paulderma  Dr.Paulderma

Rosales Stevenson • Díaz Mirón 304, Centro, 73800 Teziutlán, Pue.



Consultorio No. 9



• TESTIGOS SEÑALAN QUE EL CONDUCTOR HUYÓ DEL LUGAR, MIENTRAS LA MUJER ERA AUXILIADA EN PLENA VÍA PÚBLICA

MARTÍNEZ DE LA TORRE, VER.-

Una mujer de la tercera edad, identificada como Lucía H. P., de 66 años, resultó gravemente lesionada tras sufrir una fractura expuesta en el pie izquierdo, luego de que un autobús de la línea ADO le pasara una llanta encima.

El accidente ocurrió la tarde de este jueves en el cruce de la avenida Melchor Ocampo y la calle Mariano Matamoros, en pleno centro de la ciudad.

El percance se registró al-

Mujer es atropellada por ADO en Martínez

rededor de las 14:30 horas, cuando la mujer, originaria de la localidad Potrero Nuevo, municipio de San Rafael, cruzaba la vía. En ese momento, el autobús ADO con número económico 1040 circulaba por la avenida Ocampo y giró hacia la calle Matamoros, instante en el que una de sus llantas alcanzó a arrollar el pie

izquierdo de la víctima.

Tras el impacto, la mujer cayó al suelo con fuertes dolores y sangrado, siendo auxiliada por transeúntes que la colocaron en una zona segura mientras solicitaban apoyo a los cuerpos de emergencia.

Paramédicos de la Cruz Roja Mexicana y de Protección Civil y Bomberos acudieron al

sitio para brindarle atención prehospitalaria.

Posteriormente, la lesionada fue trasladada al hospital IMSS-Bienestar de esta ciudad para recibir atención médica especializada.

De acuerdo con testigos, ni el conductor ni la unidad de ADO permanecieron en el sitio después del incidente.

Ambos se dirigieron hacia la terminal de autobuses antes de la llegada del personal de Tránsito Municipal, por lo que los familiares de la víctima deberán presentar una denuncia ante la Fiscalía General del Estado para el deslinde de responsabilidades y el seguimiento legal correspondiente.



¡LAS MEJORES MARCAS!

EN LA COMPRA DE SUS LLANTAS EL MONTAJE, BALANCEO Y VALVULAS SIN COSTO.

CONTAMOS CON LÍNEA ECONÓMICA EN VARIAS MARCAS Y MEDIDAS

Renovamos sus llantas con la mejor marca y proceso.

Preq- Galgo

LLANTAS 11 R22.5 Y 11 R24.5 EN 16 Y 18 CAPAS

PARA SU CAMIÓN, TRAILER Y/O AUTOBUS.

Aceptamos tarjetas de débito, crédito

Miguel Hidalgo No.405,
Col. El Progreso,
San Juan Xiutetelco, Pue

Contactanos

231 116 22 61

Pollos y Costillas Mazatepec®

¡De los sabroso mucho!!®

BORZANI®

Sucursal Atempan
5 Oriente No.19
Col. Centro
Atempan, Puebla
Tel. 2313110359

Sucursal Acuaco
Carretera federal
Puebla - Teziutlán s/n
Col. Acuaco
Zaragoza, Puebla
Tel. 2333115376

Sucursal Teziutlán
Zaragoza no. 614 - a
Col. Centro
Teziutlán, Puebla.
Tel. 2313126470

LE OFRECEMOS A USTED Y A SU FAMILIA:

- Pollo ahumado al natural
- Pollo ahumado enchilado
- Pollo ahumado encacahuatado
- Costilla ahumada encacahuatada
- Longaniza ahumada
- Carnitas y cueritos
- Chamorro en caritas y ahumado
- Panceta

Disfrúte sus 7 deliciosos sabores de salsas

Todas nuestras preparaciones son de la más alta calidad.

ALTOTONGA, VER.-

En la carretera Perote-Altotonga

La mañana de este jueves una mujer perdió la vida en un aparatoso accidente automovilístico registrado en la carretera federal Perote-Altotonga, en el tramo conocido como El Caracol, ubicado al inicio de la autopista Xalapa-Puebla.

En el percance, dos personas más resultaron lesionadas y requirieron atención prehospitalaria.

El vehículo particular en el que viajaban las tres personas se salió del camino luego de que un camión de gran tamaño presuntamente los

habría orillado, provocando que perdieran el control. Automovilistas que pasaban por la zona detuvieron su marcha para brindar apoyo inicial y de inmediato solicitaron ayuda

al 911. Elementos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) acudieron al sitio y posteriormente arribó personal de la Guardia Nacional, que se en-

cargó de abanderar la zona para evitar más incidentes.

A su llegada, los rescatis- tas hallaron a dos mujeres y un hombre con lesiones en distintas partes del cuerpo;

una mujer presentaba golpes severos y ya no contaba con signos vitales. Los dos sobrevivientes fueron estabilizados y trasladados al Hospital Regional de Perote.

Accidente deja una mujer sin vida y dos heridos

• EL ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO FUE REGISTRADO SOBRE EL TRAMO CONOCIDO COMO EL CARACOL, CERCA DE LA AUTOPISTA XALAPA-PUEBLA.



Carretera Perote-Altotonga

Tráiler impacta automóvil de familia originaria de Altotonga, el saldo una adulta mayor sin vida y dos personas más lesionadas

AUTOBUSES

EXAL

CONSENTIDO EN TU CAMINO

☎ 246 126 18 05

XALTIPAN TERMINAL

☎ 231 106 56 45

CHIGNAUTLA TAQUILLA

☎ 231 251 00 51

México	Puebla	México	Puebla
05:00 am	5:00 am	05:30 am	4:30 am
09:30 am	6:30 am	10:00 am	5:30 am
11:00 am	14:00 pm	11:30 am	7:00 am
12:00 pm		12:30 pm	14:30 pm
14:30 pm		15:00 pm	
23:00 pm		23:30 pm	

Costos:

Chignautla -Puebla \$ 200 / Chignautla -México \$260

Redondo \$470

Mujer es asesinada cuando iba a dejar a sus hijos a la escuela

• LA MUJER FUE ATACADA POR DOS MOTOCICLISTAS A UNOS METROS DE LA PRESIDENCIA DE HUILANGO; SU EXPAREJA SERÍA EL PRESUNTO RESPONSABLE

TOCHIMILCO, PUE.-

Un posible feminicidio ocurrió esta mañana en plena calle de la comunidad de Huilango, perteneciente al municipio de Tochimilco, luego de que una mujer fuera atacada a balazos cuando era acompañada de sus hijos.

Una mujer que caminaba con sus hijos para llevarlos a la escuela, fue asesinada por dos sujetos armados que viajaban a bordo de una motocicleta. Aunque la mujer corrió para esconderse, recibió diversos impactos que le quitaron la vida en el sitio, a unos metros de la presidencia municipal.

El ataque ocurrió alrededor de las

7:20 de la mañana de este miércoles, minutos después de que la víctima identificada como Alma N. de 33 años, saliera de su casa rumbo a una escuela.

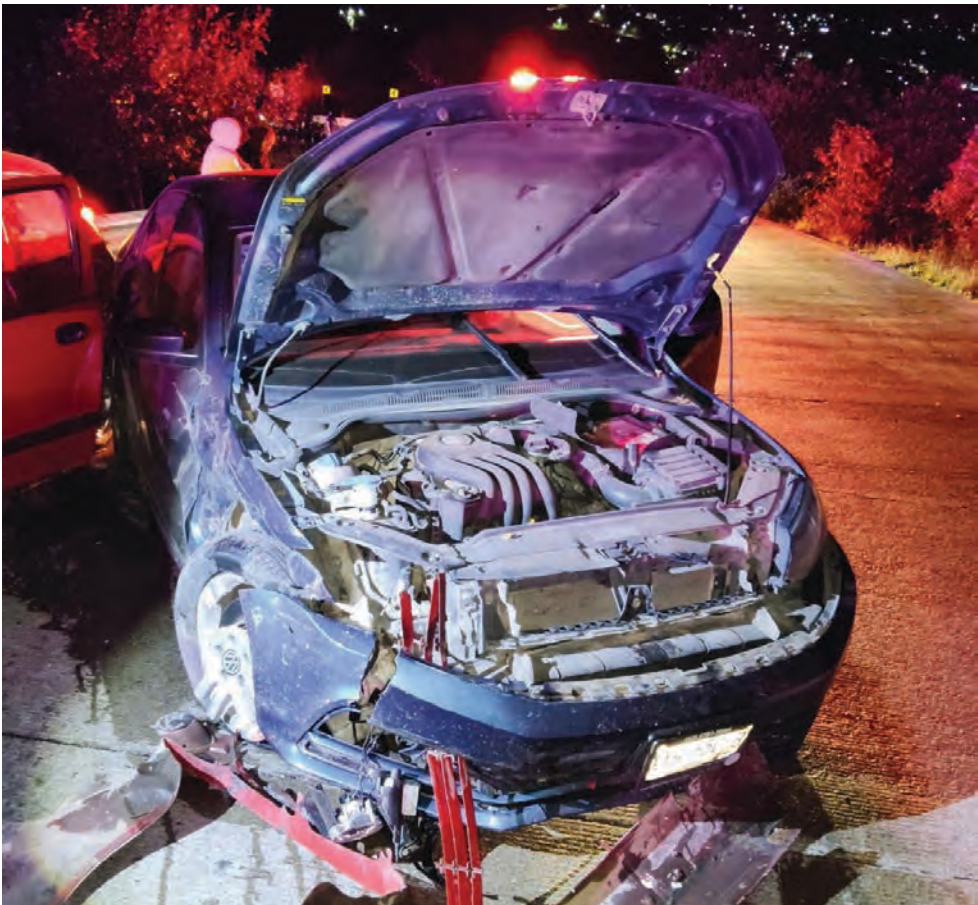
Paramédicos de Tochimilco acudieron al llamado de auxilio, pero al llegar confirmaron que la mujer ya no presentaba signos vitales.

La zona permaneció acordonada a la espera del personal de la Fiscalía del Estado (FGE) de Puebla, quien fue la encargada de realizar el levantamiento del cuerpo e iniciar las diligencias correspondientes.

Entre las primeras líneas de investigación no se descarta que su expareja sentimental pudiera estar relacionada con el ataque. Sin embargo, será la autoridad ministerial quien determine si el caso será investigado como feminicidio.

Vecinos de la víctima sostienen que ella ya había recibido varias amenazas de su ex pareja, por una presunta disputa por los menores.





• LOS CONDUCTORES AL PARECER CONDUJERON EN APARENTE ESTADO DE EBriedAD

TEZIUTLÁN, PUE.-

Carambola en el Arco Sur deja daños y tres lesionados

Una carambola registrada la noche del miércoles en el Arco Sur dejó como saldo daños materiales y varias personas con lesiones menores. El accidente ocurrió alrededor de las 22:00 horas, a la altura de la entrada a la colonia Santa Rosa, en el municipio de Chignautla. En el percance estuvieron involucrados tres vehículos: dos automóviles Volkswagen Jetta, uno color azul marino y otro color café, así como un Chevrolet Matiz de color rojo. Las tres unidades portaban placas del estado de Veracruz. De acuerdo con los primeros reportes, dos de los con-

ductores involucrados presentaban aliento alcohólico y dieron positivo a la prueba de alcoholemia realizada por personal de Protección Civil. Estos fueron identificados como Jorge N., de 38 años, y Héctor V., de 35 años. A su vez, el acompañante de Jorge N., identificado como Jaime N., de 53 años, también presentaba aliento alcohólico. Todos ellos vecinos de los municipios de Teziutlán y Zaragoza. Al lugar arribaron elementos de Protección Civil de Chignautla, bajo el mando de Marco Antonio Andrade Daza, así como personal de

Seguridad Pública Municipal y de la Policía Estatal de Caminos. Paramédicos de Protección Civil brindaron atención prehospitalaria a los involucrados, confirmando que las lesiones eran menores. Uno de los conductores evaluados, identificado como José Luis N., de 50 años y originario de Ayototco de Guerrero, resultó ileso. Las autoridades exhortan a la ciudadanía a evitar conducir bajo los efectos del alcohol, debido al riesgo que esto representa para la integridad de los conductores y de terceros.



OFRECE PAQUETES DE MATERNIDAD EN HABITACIÓN PRIVADA Y CONFORTABLE.

PAQUETES DE:
CIRUGÍA POR LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA GENERAL
CIRUGÍA GINECOLÓGICA

Teziutlán Centro

Av. Hidalgo

Catedral

Hotel Blue City

Av. Morelos

Maquila Gicsa

CBTIS

Aire Libre

Parque San Diego

Estamos a 500 Mts. Antes de Llegar a San Juan Acateno

UNIDAD MEDICA Santa Marina

Calle J.R. Gavilán No. 29, San Diego a 500 Metros antes de Llegar a San Juan Acateno.

Informes a los
Tels.231 311 31 35 – 231 107 59 74

TURBO LLANTAS DE TEZIUTLÁN

CONTAMOS CON LLANTAS AL MEJOR PRECIO

• ALINEACION • BALANCEO • SUSPENSION • FRENOS

EN LA COMPRA DE 4 LLANTAS GRATIS

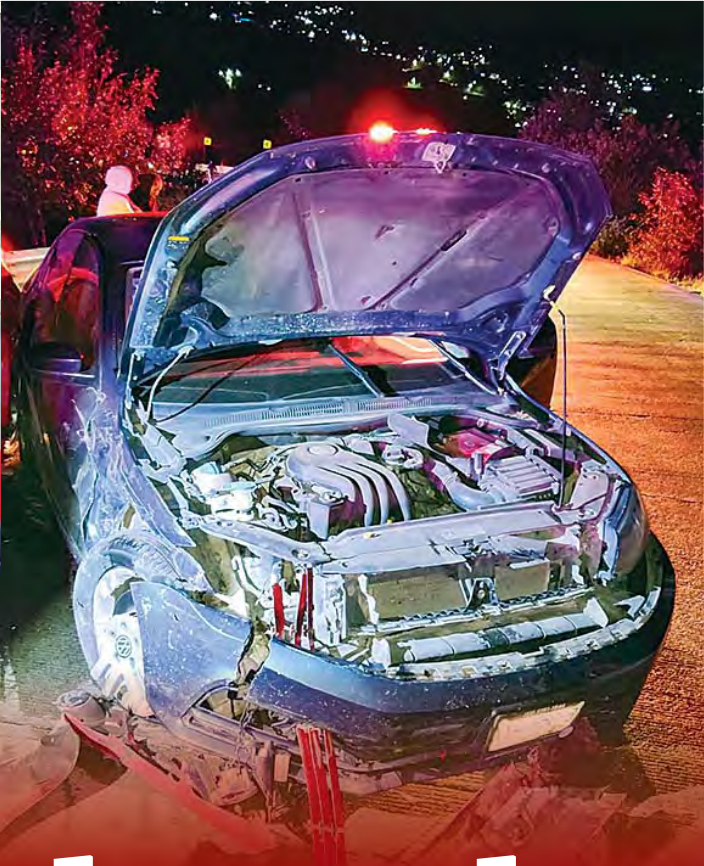
MONTAJE, VÁLVULAS, BALANCEO Y ALINEACIÓN POR COMPUTADORA

SumitomoGOOD YEARMICHELINContinentalFirestoneTORNEL

CARRETERA FEDERAL A PEROTE #15 FRENTE A LA DULCERIA

BARRIO DE XOLOCO

231-141-27-58 y 231-688-11-25



Carambola en el Arco Sur deja daños y tres lesionados

Los conductores al parecer conducían en aparente estado de ebriedad

Pase a la Pág. 19

En la carretera Perote-Altotonga

Accidente deja una mujer sin vida y dos heridos

EL ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO FUE REGISTRADO SOBRE EL TRAMO CONOCIDO COMO EL CARACOL, CERCA DE LA AUTOPISTA XALAPA-PUEBLA.

INF. PÁG. 18



Mujer es atropellada por ADO en Martínez

* TESTIGOS SEÑALAN QUE EL CONDUCTOR HUYÓ DEL LUGAR, MIENTRAS LA MUJER ERA AUXILIADA EN PLENA VÍA PÚBLICA

INF. PÁG. 17





PINTURAS BEREL TEZIUTLAN



Información General

7 años

Para Exteriores

Para Interiores

Base Agua

Alto poder cubriente

Mate

Satin

ECO CONFIABLE

Presentación

No. Colores de Linea

No. Colores Multitono

Secado al tacto

1L, 4L, 19L

32 + Blanco y Negro

P 573 T 279 D 399 N 243

1 hora máximo

Beneficios

EXTRAORDINARIA DURACIÓN

ALTA RESISTENCIA AL LAVADO

EXCELENTE PODER CUBRIENTE

FÁCIL APLICACIÓN

GARANTÍA

PODER CUBRIENTE

LAVABILIDAD

RENDIMIENTO

★★★★

★★★★★

★★★★

8 -10 M2/L

Pinta con Confianza Pinta con Berel

SUCURSAL CENTRO MATRIZ

JUAN CORDERO 300 A BO. DE SANTA JUANITA

TEL. 231 313 65 70 231 108 1080

SUCURSAL AHUATENO

Bo. AHUATENO FRENTE A BODEGA AURRERA AV. MORELOS

TEL. 231-312-0094 231-143-2104