

REVISTA



# vocotech

LA MEJOR CAPACITACIÓN PARA TODOS

REVISTA DIGITAL MENSUAL

REVISTA DIGITAL MENSUAL, AÑO 02, NÚMERO 03, TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS, JUNIO 2021



La capacitación es un elemento fundamental que te permite fortalecer o adquirir nuevos conocimientos para incorporarte al mercado laboral o aumentar tu productividad y competitividad, mejorando así tu calidad de vida.

NUESTRO COMPROMISO ES CONTIGO  
*HACEMOS LA DIFERENCIA*



Instituto de Capacitación y Vinculación Tecnológica del Estado de Chiapas  
14a. Pte. Nte. N°239 Esq. Circunvalación Pichucalco, Col. Moctezuma C.P. 29030  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Teléfono: (961) 612.16.21 / 612.71.21  
[www.icatech.gob.mx](http://www.icatech.gob.mx)

## DIRECTORIO

Directora General de ICATECH  
Mtra. Fabiola Lizbeth Astudillo Reyes

Secretario Particular  
Arq. Gerardo Jiménez Villalobos

Unidad Ejecutiva  
Mtro. Javier Enrique López Ruiz

Unidad Jurídica  
Lic. Ana Ivette Camacho Prado

Dirección Administrativa  
Mtro. Walter Domínguez Camacho

Dirección de Planeación  
C.P. Salvador Betanzos Solís

Dirección Técnica Académica  
Dr. Erich Armando Cruz Castellanos

Dirección de Vinculación  
Lic. María del Pilar Nieves Pedrero Zardain

Directora de la Unidad de Capacitación Comitán  
Mtra. María Concepción Aguilar Cancino

Director de la Unidad de Capacitación Jiquipilas  
Lic. Alexia Sánchez Flores - Encargada

Directora de la Unidad de Capacitación Catazajá  
Lic. Nancy Zapata León - Encargada

Director de la Unidad de Capacitación Reforma  
Ing. Alán Raúlses Solís Pulido - Encargado

Directora de la Unidad de Capacitación Tapachula  
Lic. María del Rosario Uribe Barragán

Director de la Unidad de Capacitación  
San Cristóbal de las Casas  
Mtro. José Roberto Gómez Corzo

Directora de la Unidad de Capacitación  
Tuxtla Gutiérrez  
Lic. Iliana Michelle Ramírez Molina

Directora de la Unidad de Capacitación Tonalá  
Lic. Elena Rueda Avendaño

Director de la Unidad de Capacitación Ocosingo  
Lic. Jesús Antonio Moguel Brindis

Directora de la Unidad de Capacitación Villaflor  
Lic. Flor del Rosario Cruz Magdaleno

Directora de la Unidad de Capacitación Yajalón  
Lic. Rosa María Torres Guerra - Encargada



## Ubica tu Unidad de Capacitación más cercana

**Unidad de Capacitación Comitán**  
Antiguo camino a La Trinitaria s/n,  
Col. Parque Industrial C.P. 30000  
Comitán de Domínguez, Chiapas.  
Teléfono: 963 632 7699

**Unidad de Capacitación Jiquipilas**  
Predio Nueva Aurora,  
Cerrada Prolongación de la 1a. Pte. s/n.  
Col. Juan Sabines., Col. Centro  
C.P. 30431  
Jiquipilas, Chiapas.  
Teléfono: 968 681 1029

**Unidad de Capacitación Catazajá**  
Blvd. Tuxtla Gutiérrez s/n. C.P. 29980  
Barrio Corazón de Jesús  
Catazajá, Chiapas.  
Teléfono: 916 366 0060

**Unidad de Capacitación Reforma**  
Calle Chihuahua S/N. entre  
Prol. Chihuahua y calle Aguascalientes.  
Zona V-A, Mna. R-71.,  
Col. Adolfo López Mateos C.P. 29500  
Reforma, Chiapas.  
Teléfono: 917 328 8973

**Unidad de Capacitación Tapachula**  
Calle Juana de Arco S/N;  
entre Blvd. Palacios y Cebolla.  
Col. Octavio Paz. C.P. 30784  
Tapachula, Chiapas.  
Teléfono: 962 626 6651

**Unidad de Capacitación San Cristóbal de las Casas**  
Avenida Patzcuaro s/n, Lagos de María  
Eugenio San Cristóbal de las Casas, Chiapas.  
Teléfono: 967 131 5844

**Unidad de Capacitación Tuxtla Gutiérrez**  
Av. Barrio San Jacinto N° 154, entre calle  
Pájaros y calle Conejos,  
Fracc. El Diamante C.P. 29000  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.  
Teléfono: 961 264 0251

**Unidad de Capacitación Tonalá**  
Carretera Tonalá-Paredón km 3.5 ,  
Col. La Victoria C.P. 30500 Tonalá, Chiapas.

**Unidad de Capacitación Ocosingo**  
2<sup>a</sup>. Calle Poniente Sur No. 209 entre  
5<sup>a</sup> Sur Ote y 6<sup>a</sup> Sur Ote, Barrio Guadalupe  
C.P. 29950 Ocosingo, Chiapas.

**Unidad de Capacitación Villaflor**  
Carretera Villaflor la sirena km 1.5 Predio  
El Juey C.P. 30470 Villaflor, Chiapas.  
Teléfono: 961 668 5528

**Unidad de Capacitación Yajalón**  
Prolongación de la 2a. Av. Norte Poniente  
s/n. Barrio El Campo  
C.P. 29930  
Yajalón, Chiapas.  
Teléfono: 919 674 0388

## EDITORIAL

**Encargado de Proyecto**  
Jefe del Área de Mercadotecnia  
Mtro. Roberto Eduardo Grajales González

**Editora**  
Lic. Brenda Guadalupe Calvo Besares

**Fotografía**  
Lic. Dubin Vázquez Cruz  
Lic. Jesús Gerardo Herrera Anzueto

**Colaboradora**  
Lic. Citlali Carolina Morales Corroy

**Diseño Editorial**  
Lic. Alejandra Muñoz Duchateau  
Lic. Luis Alberto nucamendí Villa

[www.icatech.gob.mx](http://www.icatech.gob.mx)



Icatech Chiapas



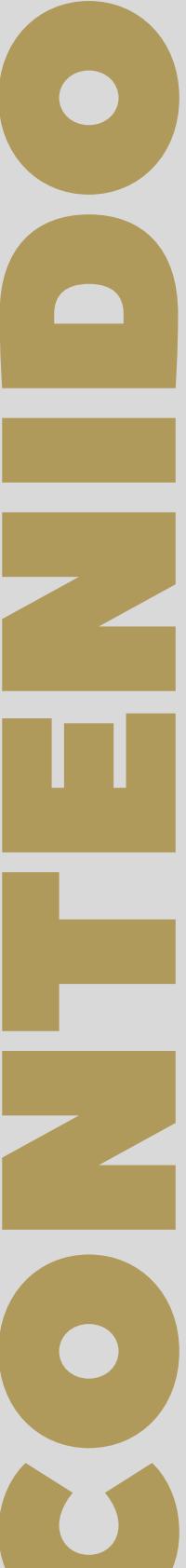
IcatechChiapasOficial



@IcatechChiapas



Icatech Chiapas

- 
- 04** Chiapas, primera entidad en iniciar vacunación anti COVID-19 a población de 40 a 49 años
  - 05** Realiza ICATECH Pronunciamiento de Cero Tolerancia al Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual
  - 06** Jóvenes comparten experiencias en el Primer Encuentro de Juventudes Empresarias Chiapanecas
  - 08** Entregan constancias de capacitación sobre Prevención de Embarazos en Adolescentes
  - 10** Desarrollan el primer exoesqueleto infantil que ayudará a caminar a niños con parálisis cerebral
  - 12** ICATECH firma Convenio de Colaboración con la Secretaría de Protección Civil del Estado
  - 13** El valle de la Muerte ya no es el lugar más caluroso de la Tierra
  - 15** 3 factores de riesgo del cáncer de mama acorde a la OMS
  - 18** Microbosques: la nueva alternativa para combatir al cambio climático

# CHIAPAS, PRIMERA ENTIDAD EN INICIAR VACUNACIÓN ANTI COVID-19 A POBLACIÓN DE 40 A 49 AÑOS

- La primera etapa de inmunización dirigida a este rango de edad comienza en Arriaga, Escuintla, Tonalá, Pijijiapan y Acacoyagua

El gobernador Rutilio Escandón Cadenas informó que ha arrancado la jornada de vacunación anti COVID-19 para las personas de 40 a 49 años en Chiapas, y explicó que con esto la entidad se convierte en la primera del país en avanzar en la protección preventiva de este sector poblacional ante dicha enfermedad.

Subrayó que la primera etapa de inmunización dirigida a ese rango de edad, inicia en Arriaga, Escuintla, Tonalá, Pijijiapan y Acacoyagua, y pronto se efectuará en otros municipios hasta dar cobertura a toda la población, al tiempo de convocar a las personas que cuentan con más de 40 años a que acudan a los módulos establecidos a recibir este biológico, a fin de salvaguardar su salud y vida.

Tras agradecer el envío permanente de las vacunas anti COVID-19 a la entidad, el mandatario reconoció el esfuerzo comprometido y solidario de las autoridades federales, estatales y municipales que participan en estas acciones a favor de la protección de la integridad de las chiapanecas y los chiapanecos.

Asimismo, insistió en el llamado a no bajar la guardia, seguir con la actitud responsable y cumplir con las recomendaciones de las y los expertos de la salud, especialmente el lavado de manos, no tocarse la cara, guardar sana distancia, hacer uso del cubrebocas y extremar precauciones al asistir a los centros laborales o al acudir a lugares con espacios reducidos.

Finalmente, la Secretaría de Salud estatal precisó que para la vacunación de la población de 40 años en adelante se aplicará la marca AstraZeneca, y detalló que se instalarán 13 puntos de inmunización en los municipios de Arriaga, Escuintla, Tonalá, Pijijiapan y Acacoyagua; al tiempo de anunciar la próxima puesta en marcha de la Campaña "No me confío, me vacuno, te protejo y me sigo cuidando", con el objetivo de concientizar sobre la importancia de continuar con las medidas de autocuidado.





# REALIZA ICATECH PRONUNCIAMIENTO DE CERO TOLERANCIA AL HOSTIGAMIENTO SEXUAL Y ACOSO SEXUAL

El Instituto de Capacitación y Vinculación Tecnológica del Estado de Chiapas (ICATECH), realizó a través de la plataforma Zoom, un Pronunciamiento de Cero Tolerancia al Hostigamiento y Acoso Sexual, con la presencia de todo el personal que labora en esta institución.

Lo anterior, con el objetivo de prevenir y erradicar conductas que generen violencia física y psicológica, así como para garantizar una vida libre de violencia, bienestar, igualdad y derecho a un desarrollo integral.

La Directora general del ICATECH, Fabiola Lizbeth Astudillo Reyes, exhortó a todo el personal que ahí labora, a sumarse a la campaña Cero Tolerancia al Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual,

a comprometerse e interpretar y publicar el protocolo bajo los principios de pleno respeto a los derechos humanos.

“Solo con instituciones apegadas a los principios de derechos humanos, prevalecerán ambientes laborales respetuosos y libres de violencia y discriminación”, finalizó.

A través de este pronunciamiento, el ICATECH manifiesta su absoluto rechazo a conductas que transgredan los principios de igual, y cualquier forma de violencia contra las mujeres.



## Jóvenes comparten experiencias en el Primer Encuentro de Juventudes Empresarias Chiapanecas

- Gobierno de Chiapas destaca aportación y capacidad de jóvenes para lograr el crecimiento del estado
- Convocan a las juventudes a continuar actuando de manera seria y responsable, para conformar una cultura de trabajo y desarrollo

El emprendimiento es una fuente de crecimiento económico que contribuye a la generación de empleo, a la productividad y a la innovación, y al ser la juventud un segmento estratégico, se fomentan acciones que le permitan desarrollar sus capacidades y vocación, como el Primer Encuentro de Juventudes Empresarias Chiapanecas que se realizó con el objetivo de crear un espacio donde puedan dialogar y compartir sus experiencias.

Durante este evento, que reunió a representantes de distintas cámaras empresariales, el gobernador Rutilio Escandón Cadenas señaló que cada vez se nota más el trabajo de las y los jóvenes, quienes, dijo, constituyen un capital humano fundamental a fin de sacar adelante a los pueblos y comunidades, por ello, les refrendó su respaldo y dejó en claro que tienen un gobierno aliado para caminar juntos y aprovechar su energía y capacidad.

Tras apuntar que la unidad entre sociedad y autoridades es clave al enfrentar cualquier reto, el mandatario convocó a las juventudes a continuar actuando de manera seria y responsable, primero en la academia y luego en la práctica, para conformar una cultura de trabajo y desarrollo.

Al reconocer a las y los jóvenes que forman parte de los diversos sectores empresariales que participan en este encuentro, el Instituto de la Juventud del Estado de Chiapas destacó que, hoy más que nunca, se les brinda todo el apoyo, pues se han convertido en la semilla del cambio y en generadores de acciones para alcanzar el bien común y el progreso de la entidad.

En tanto, la Secretaría de Economía y del Trabajo resaltó que Chiapas cuenta con una gran riqueza natural y cultural, pero también con la fortaleza de la juventud, por lo que se impulsa su preparación y acceso a empleos dignos y bien remunerados, con el objetivo de evitar la migración y brindarles una mejor expectativa de vida. Precisó que, tras el proceso electoral, se reiniciará la incorporación al Programa Jóvenes Construyendo el Futuro.



# AISLAMIENTO EN CASA DE UNA PERSONA CON COVID-19



Sigue las indicaciones pertinentes del médico.



Comunícate con el paciente a través del celular y recuerda que la puerta de su habitación debe permanecer cerrada.



Lava tus manos constantemente con agua y jabón antes y después de tener contacto con la persona con COVID-19.

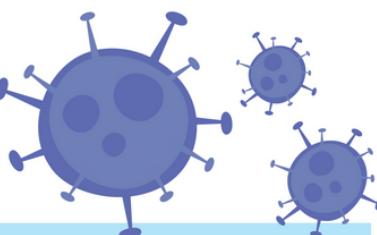


Lo más recomendable es que el paciente no salga de su habitación; si lo hace, debe usar mascarilla.



Si es posible, reserva un cuarto de baño para él. En caso contrario, desinféctalo con solución clorada.

# COVID-19



La COVID-19 fue identificada por primera vez en China, en diciembre de 2019.

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de Salud la declaró como pandemia.



## Entregan constancias de capacitación sobre Prevención de Embarazos en Adolescentes

El Instituto de Capacitación y Vinculación Tecnológica del Estado de Chiapas (ICATECH), realizó la entrega simbólica de constancias de capacitación a beneficiarios del Curso “Formación para la Prevención de Embarazos No Deseados en Adolescentes”, del Colegio de Bachilleres de Chiapas (COBACH).

Con la finalidad de capacitar a los docentes, orientadores y personal administrativo del COBACH, quienes obtuvieron los conocimientos necesarios que les permitirán orientar y guiar a los adolescentes, hacia la toma de buenas decisiones en cuanto a su sexualidad y métodos de prevención.

Esta capacitación tiene como objetivo, formar agentes replicadores en los sectores más vulnerables de nuestra entidad y poder así, atender a la población adolescente de 12 municipios con el mayor índice de embarazos.

El Instituto de Capacitación y Vinculación Tecnológica del Estado de Chiapas (ICATECH), con estas acciones de Capacitación Especializada, se coadyuva en el fortalecimiento de la educación y en la disminución de este fenómeno social.





# Historia de Éxito

## ROSAL ELVIA PINEDA ENRÍQUEZ

Mi nombre es Rosal Elvia Pineda Enríquez soy originaria de Arriaga Chiapas pero radico en Berriozábal. Me enteré de los cursos de Icatech a través de internet; yo estudié enfermería pero en mi primer embarazo me vi mal de salud, dejé mi carrera y me dedique a ser ama de casa.

Mi esposo buscó cursos de capacitación en Chiapas por internet y encontró el ICATECH, hablé por teléfono y al día siguiente me presente en las instalaciones de la unidad de capacitación Tuxtla paso limón, la instructora a cargo del curso de costura, me orientó y me comentó que debía de hacer para comenzar con mi capacitación. Llevo ocho meses capacitándome y tengo 6 meses que puse un pequeño taller en mi casa junto con mi mamá.

Gracias a los cursos, puedo brindar pequeños cursos, doy clases a niñas de bajos recursos que son de mi comunidad; económicamente me ha ido bien, desde que aprendí algunas técnicas, hay un ingreso extra en mi casa, ya tengo clientela y me enfoco más a diseñar y elaborar vestidos de niñas.

Recomiendo mucho los cursos del Icatech porque en lo personal me han servido mucho, la instructora es excelente enseñando.

**Soy Icatech de corazón.**



## DESARROLLAN EL PRIMER EXOESQUELETO INFANTIL QUE AYUDARÁ A CAMINAR A NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL

Así funcionará ATLAS 2030: el primer exoesqueleto que le permitirá a niños con parálisis cerebral elevar su motricidad y fuerza muscular.

Para los niños que nacen con parálisis cerebral, las posibilidades de independencia motriz son realmente reducidas. Ya que sus músculos no cuentan con la fuerza suficiente para acompañar el movimiento de los huesos, dependen de dispositivos exógenos para poder trasladarse. El desarrollo de un nuevo exoesqueleto llegó para cambiar esta posibilidad.

El exoesqueleto fue nombrado ATLAS 2030. Se trata de un desarrollo robótico español diseñado para ayudar a niños que padecen de atrofia muscular, espinal y parálisis cerebral a poder caminar. Tras ser aprobado por la Agencia del Medicamento y el Producto Sanitario, su distribución comercial en hospitales de todo el mundo será una realidad.

Esta tecnología pediátrica recibió el distintivo CE: una especie de pasaporte que da la garantía de funcionamiento que proporciona la Unión Europea. De esta forma, podrá pasar de los laboratorios de prueba a los ensayos clínicos y, eventualmente, a los centros de rehabilitación. En principio, el exoesqueleto ayudará a los niños que han sufrido afectaciones musculares decantadas por la parálisis cerebral. Fue desarrollado por la investigadora del Centro de Automática y Robótica (CAR) Elena García Armada, cofundadora de la empresa Marsi Bionics.



FUENTE:

[HTTPS://WWW.MUYINTERESANTE.COM.MX/CIENCIA-TECNOLOGIA/DESARROLLAN-EL-PRIMER-EXOESQUELETO-INFANTIL-QUE-AYUDARA-A-CAMINAR-A-NINOS-CON-PARALISIS-CEREBRAL/](https://www.muyinteresante.com.mx/ciencia-tecnologia/desarrollan-el-primer-exoesqueleto-infantil-que-ayudara-a-caminar-a-ninos-con-paralisis-cerebral/)

El éxito del ATLAS 2030 está en que cuenta con 10 articulaciones robóticas, que interpretan la intención de movimiento del paciente en rehabilitación. Además, lo logra hacer de una manera no invasiva, y responde a los pasos que quiera dar la persona que lo esté utilizando.

De la misma manera, este desarrollo permite trabajar de manera pasiva, generando un patrón de marca especial para cada persona. Así, de acuerdo con los expertos encargados del diseño, la terapia muscular se da de manera integral y lúdica, para que el niño y sus familiares se sientan más motivados con el progreso.

A través de los ensayos clínicos, el ATLAS 2030 demostró la capacidad de retrasar las complicaciones asociadas a la atrofia muscular espinal, así como a la parálisis cerebral. Después de años de investigación, el producto finalmente será comercializable en todo el mundo.



## **ICATECH firma Convenio de Colaboración con la Secretaría de Protección Civil del Estado**

Para coadyuvar en el proceso de recertificación ISO 9000 denominado PP5, el Instituto de Capacitación y Vinculación Tecnológica del Estado de Chiapas (ICATECH), y la Secretaría de Protección Civil del Estado, realizaron la firma de un Convenio de Colaboración Interinstitucional.

El ICATECH trabajará de manera coordinada con el Área de Recursos Humanos y la Coordinación de Delegaciones de la Secretaría de Protección Civil en la identificación de necesidades de capacitación con el objetivo de favorecer la recertificación ISO 9000 del proceso PP5.

Así también, este proyecto implica la certificación por medio del ICATECH para 8 cursos diferentes de personas que integran los comités municipales de protección civil en Chiapas.

Para la certificación de este proyecto, se impartirán los cursos de: Elaboración de mapas de peligro, Elaboración de plan de prevención y resiliencia comunitaria, Gestión integral de riesgos de desastres, Manejo de radios de comunicación, Evaluación de daños y análisis de necesidades, Fenómenos perturbadores, Violencia de género, y Programa Preventivo PP5.

# EL VALLE DE LA MUERTE YA NO ES EL LUGAR MÁS CALUROSO DE LA TIERRA



Nuevos datos de temperaturas han demostrado que hay un lugar aún más caluroso que este valle desértico situado en California

¿Cuál es el lugar más caluroso de la Tierra? Hasta el año pasado, el valle de la Muerte, en el desierto de Mojave y que en 1994 fue declarado Parque Nacional, ostentaba ese récord con temperaturas que el pasado 16 de agosto alcanzarían los 54,4 °C, siendo una nueva marca desde que se tienen registros confiables.

Así, si bien el calor del aire en el valle de la Muerte puede alcanzar los 56,7 °C, las temperaturas de la superficie son en realidad mucho más altas en otros dos lugares: el desierto de Lut en Irán y el desierto de Sonora en América del Norte.

Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad de California, Irvine, ha descubierto, gracias a datos satelitales de alta resolución del Servicio Geológico de Estados Unidos de las últimas dos décadas, que las temperaturas de la superficie en estos dos lugares pueden alcanzar alturas abrumadoras de hasta 80,8 °C, aunque el desierto de Lut tiene un calor más constante.

El desierto de Lut ocupa el primer lugar en cuanto a la temperatura de la superficie terrestre más alta del mundo. Entre 2002 y 2019, contó regularmente con extremos abrumadores, probablemente porque está ubicado entre una cadena de montañas, que atrapan el aire caliente sobre las dunas. En 2005, los datos iniciales encontraron que la región alcanzó los 70,7 ° C, aunque los autores de este nuevo artículo dicen que probablemente sea una subestimación y que la temperatura real fuese mucho más alta.

Desde los estudios anteriores, la NASA ha actualizado su software de satélites, lo que permite una mejor detección de las temperaturas de la superficie terrestre. Usando esta nueva actualización, los investigadores afirman que las temperaturas en el desierto de Lut son en realidad 10 grados más altas de lo que se creía. El desierto de Sonora, que limita con Estados Unidos y México, también puede alcanzar temperaturas extremadamente altas, aunque esto ocurre con menos frecuencia que en el desierto de Lut, probablemente debido a su baja elevación. Se encuentra principalmente en una sombra de lluvia, y la baja elevación de este desierto significa que el aire tiene pocas posibilidades de elevarse y enfriarse.

### ¿CUÁNTO HA CONTRIBUIDO EL CAMBIO CLIMÁTICO AL ASCENSO DE LAS TEMPERATURAS?

Los científicos lo desconocen, pero los días de mayor calor registrados por los satélites han ocurrido en los años más recientes, especialmente durante el evento de La Niña, una oscilación climática que puede fluctuar con el calentamiento global.

"Si bien el comportamiento de la atmósfera en respuesta a más emisiones antropogénicas está bien estudiado, la respuesta de la superficie terrestre bajo diferentes vías de emisión no se comprende bien", comentan los autores en su estudio publicado en la revista Bulletin of the American Meteorological Society. "Se espera que la investigación futura en esta dirección pueda arrojar luz no solo sobre cómo han cambiado los extremos en el pasado, sino también sobre cómo afectarán probablemente a nuestro planeta en el futuro".

Fuente:

[https://www.muyinteresante.es/naturaleza/articulo/el-valle-de-la-muerte-ya-no-es-el-lugar-mas-caluroso-de-la-tierra-801621597881?utm\\_term=Autofeed&utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR0yPmg97qzAFNe4N7K5P4mJYxlanylumM\\_fr1BrsOuhbfWxTgh8IPgtWs0#Echobox=1621601350](https://www.muyinteresante.es/naturaleza/articulo/el-valle-de-la-muerte-ya-no-es-el-lugar-mas-caluroso-de-la-tierra-801621597881?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR0yPmg97qzAFNe4N7K5P4mJYxlanylumM_fr1BrsOuhbfWxTgh8IPgtWs0#Echobox=1621601350)



# 3 factores de riesgo del cáncer de mama acorde a la OMS



El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. La incidencia de cáncer de mama está aumentando en el mundo en desarrollo debido a la mayor esperanza de vida, el aumento de la urbanización y la adopción de modos de vida occidentales.

Estos son tres factores de riesgo del cáncer de mama acorde a la OMS:

Los antecedentes familiares de cáncer de mama multiplican el riesgo por dos o tres.

Algunas mutaciones, sobre todo en los genes BRCA1, BRCA2 y p53, se asocian a un riesgo muy elevado de ese tipo de cáncer. Sin embargo, esas mutaciones son raras y explican solo una pequeña parte de la carga total de cáncer mamario.



Los factores reproductivos asociados a una exposición prolongada a estrógenos endógenos, como una menarquia precoz, una menopausia tardía y una edad madura cuando el primer parto figuran entre los factores de riesgo más importantes.

Las hormonas exógenas también llevan un mayor riesgo de cáncer de mama. Por lo que, las usuarias de anticonceptivos orales y de tratamientos de sustitución hormonal tienen más riesgo que las mujeres que no usan esos productos.

La lactancia materna tiene un efecto protector (IARC, 2008, Lacey et al., 2009).



Danaei y colaboradores (Danaei et al., 2005) han calculado la contribución de diversos factores de riesgo modificables, exceptuando los factores reproductivos, a la carga global de cáncer de mama.

Los autores concluyen que el 21% de todas las muertes por este tipo de cáncer registradas en el mundo son atribuibles al consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, y la falta de actividad física.

Esa proporción fue mayor en los países de ingresos altos (27%), y el factor más importante fue el sobrepeso y la obesidad. En los países de ingresos bajos y medios, la proporción de cánceres de mama atribuibles a esos factores de riesgo fue del 18%, y la falta de actividad física fue el factor determinante más importante (10%).

La diferente incidencia del cáncer de mama en los países desarrollados y los países en desarrollo puede explicarse en parte por los efectos de la alimentación, unidos a la mayor edad del primer embarazo, el menor número de partos y el acortamiento de la lactancia (Peto, 2001).

La creciente adopción de modos de vida occidentales en los países de ingresos bajos y medios es un determinante importante del incremento de la incidencia de cáncer de mama en esos países.

## Fuentes de consulta

<https://www.ngenespanol.com/salud/3-factores-de-riesgo-cancer-de-mama/?fbclid=IwAR0L7dzfd8dQuYtfGEWVzKga59aYjYH1yUpZUhvgzjiADRwsR0ruCrrPGAI>



# ICATIP

## Belleza



Hola soy Adriana y el día de hoy les daré un Icatip, en esta ocasión aplicaremos una mascarilla de carbono para el cuidado de la piel de los caballeros. La mascarilla de carbono tiene un gran beneficio y es muy recomendable para el cutis graso; una vez exfoliada y limpiada la piel se aplica la mascarilla, una capa ni muy gruesa ni muy delgada, nos ayuda para purificar y cerrar poros que están muy abiertos a causa de la contaminación.

Dejamos reposar unos cuantos minutos y recuerda que, para retirar en su totalidad, debes de jalar hacia arriba; una vez terminado el tratamiento, te recomiendo utilizar una crema hidratante para ayudar a que la piel quede luminosa y fresca. Recuerda, antes de aplicarte la crema verifica que no eres alérgico a ninguno de los componentes del producto ya que de lo contrario puedes conseguir que tu piel tenga grandes problemas como la dermatitis de tipo irritativo. Antes de probar el nuevo producto, unta un poco de este en la parte inferior de tu mano.

# MICROBOSQUES: UNA TÉCNICA DE REFORESTACIÓN A ESCALA

El punto de este esfuerzo no es sembrar árboles en espacios al azar. Por el contrario, esto podría resultar contraproducente para los ecosistemas urbanos de diferentes orografía, que requieren de especies vegetales específicas. En lugar de eso, se planteó emplear el antiguo método japonés del Miyawaki.

Aunque puede parecer contraintuitivo, sembrar árboles en áreas reducidas hace que estos crezcan 10 veces más rápido que los monocultivos. El punto es preparar la tierra utilizada con nutrientes, de manera que reciba especies vegetales endémicas y se propicie su desarrollo de manera saludable y sustentable.

Los resultados fueron casi inmediatos en los Países Bajos. Los microbosques crecieron densamente en tan sólo unos cuantos años. Al ser plantados muy cerca los unos de los otros, se propulsa la creación de un ecosistema pequeño que, además de sostenerse a sí mismo, promueve que aves, insectos y otras especies animales los habiten. No sólo eso: ayudan a purificar el aire de las áreas urbanas conforme los árboles envejecen.

## Más allá de la jardinería

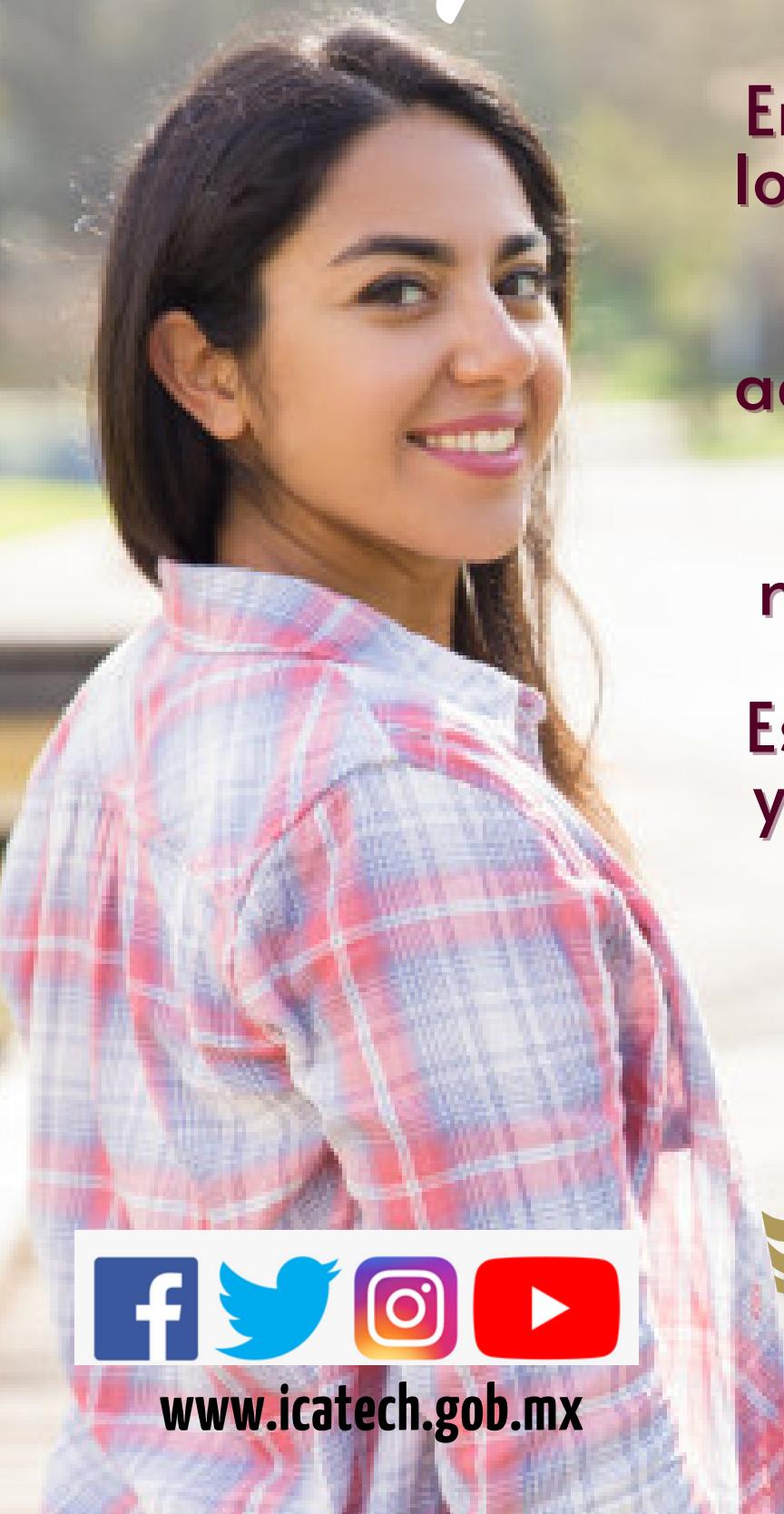
Clara Manuel, ingeniera forestal urbana, se ha involucrado en los últimos años activamente en el desarrollo de este método en las ciudades más gentrificadas de los Países Bajos, como Utrecht y Ámsterdam. La experta destaca que los microbosques son como “burbujas resilientes de naturaleza”. Para ella, esto no se trata de un simple acto de jardinería.

Según la investigación conducida, un sólo microbosque atrajo cerca de 600 especies de animales, que hoy habitan en él y lo hacen funcionar. Con respecto a los cuestionamientos sobre si realmente podría generar una tendencia positiva que mitigue el calentamiento global, los científicos aseguran que es posible ralentizar la crisis climática.

Sin embargo, por sí solos no pueden acabar con ella, porque para esto se requeriría terminar con las emisiones de dióxido de carbono por completo. A pesar de esto, el proyecto se ha ampliado a las escuelas primarias neerlandesas. Así, los niños reciben educación ambiental que les permite ser sensibles a la situación climática, e involucrarse activamente en la solución del problema —al menos, a nivel local.



# Capacítate



En ICATECH tenemos los mejores cursos de capacitación y las instalaciones adecuadas y seguras de acuerdo a los protocolos de la nueva normalidad.

Estudia con nosotros y mejora tu calidad de vida.

---

 **icatech**  
La mejor capacitación  
al alcance de todos



[www.icatech.gob.mx](http://www.icatech.gob.mx)