



VIERNES 12
de agosto de 2022, Salina Cruz, Oax.

imparcialoaxaca.mx/istmo

DEL ISTMO

f El imparcial del Istmo / @ImparcialIstmo

Año XLIX / No. 16,900

Edición: 24 páginas



FOTOS: CORTESÍA

► La capacitación se extiende por horas.

DENUNCIAN IRREGULARIDADES

APEC exige destitución de coordinadora de CONAFE

ASEGURAN QUE MARÍA JUDITH ROSADO CASTILLO EJERCE ABUSO DE PODER Y MALTRATO

FAUSTINO ROMO

JUCHITÁN DE ZARAGOZA, OAX.- Presidentes de la Asociación Promotora de Educación Comunitaria (APEC) del Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE), solicitan la renuncia o cambio de la coordinadora del

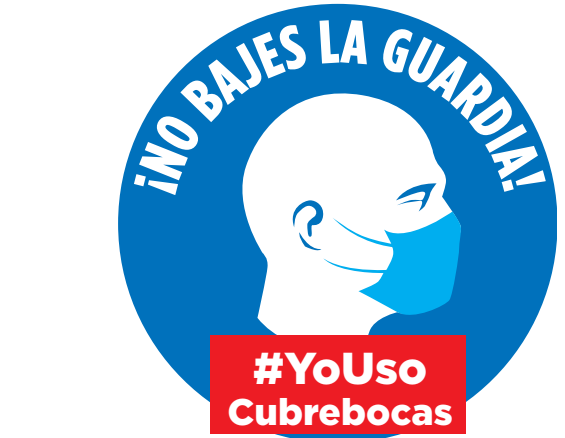
CONAFE, sede Tehuantepec-Petapa María Judith Rosado Castillo, a quien acusan de abuso del poder y maltrato.

En un comunicado dirigido a la Coordinadora territorial del CONAFE Oaxaca, Alejandra Brito Rodríguez, los inconformes explicaron el caso en donde se ven afectados los líderes comunitarios, ya que son amenazados con

darlos de baja ante cualquier falta, ya sea por un asunto de salud o familia.

Asimismo, los tienen en una capacitación de 9:00 a 18:00 horas en pleno sol, y hay a veces se alarga hasta las 20:00 horas. Esto por falta de coordinación con sus académicas, teniendo los bajo llave.

PÁGINA 3



CIIT CONECTARÁ CON EL TREN MAYA Y GUATEMALA

INFORMACIÓN 5



ABANDONA 4T CARRETERAS INDÍGENAS DE LA COSTA CHICA

INFORMACIÓN 13

OPINIÓN

EDITORIAL
SALUD: TAREA PENDIENTE

BARATARIA
POR EL RUCIO

LA PÁGINA DEL LECTOR

REFLEXIONANDO



La democracia es una forma de gobierno en la que cada cuatro años se cambia de tirano"

Vladimir Lenin

EFEMÉRIDES

■ **1854.** En el concurso del Himno Nacional se declara triunfadores a Francisco González Bocanegra y a Jaime Nunó Roca, autores, respectivamente, de la letra y la música de la pieza ganadora.

■ **1855.** El general Antonio López de Santa Anna renuncia a la Presidencia de la República. Triunfa así el Plan de Ayutla.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA



Caminar después de comer ayuda a combatir la diabetes

SANTORAL

- San Aniceto de Nicomedia
- Santa Digna de Augsburgo
- Santa Eunomia de Augsburgo
- San Euplo de Catania
- Santa Euprepia de Augsburgo
- San Focio de Nicomedia
- Beato Antonio Perulles Estívil
- Beato Carlos Leisner

DIVISAS



DÓLAR USA

COMPRA

VENTA

\$ 19.32

\$ 20.47

EURO

COMPRA

VENTA

\$ 20.58

\$ 20.59

AGENCIAS

Salir a caminar después de comer puede reducir el nivel de azúcar en sangre y el riesgo de diabetes de tipo 2, sugiere un estudio. Según los expertos, lo óptimo es hacerlo entre 60 y 90 minutos después de comer, ya que es cuando los niveles de azúcar en sangre suelen alcanzar su punto máximo y permite a los músculos absorber el combustible de la comida. El objetivo debe ser un paseo de 15 minutos, pero incluso los "mini paseos" de dos a cinco minutos ofrecen algún beneficio.

Investigadores de la Universidad de Limerick en Irlanda analizaron siete estudios en los que se comparaban los efectos de estar sentado, de pie o caminando sobre medidas de salud cardíaca,



como los niveles de insulina y azúcar en sangre. Descubrieron que caminar ligeramente después de una comida tenía un impacto significativo en la moderación de los niveles de azúcar en sangre.

En cinco de los estudios, ninguno de los participantes tenía prediabetes o diabetes de tipo 2. En los dos restantes se examinó una mezcla de personas con y sin

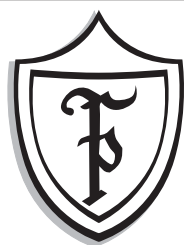
dichas enfermedades. Se pidió a los participantes que estuvieran de pie o caminaran de 2 a 5 minutos cada 20 o 30 minutos a lo largo de un día.

Los siete estudios demostraron que unos pocos minutos de caminata de ligera intensidad después de una comida eran suficientes para mejorar significativamente los niveles de azúcar

en sangre en comparación con estar sentado. Cuando los participantes hacían esto, sus niveles de azúcar en sangre subían y bajaban más gradualmente.

Evitar las fluctuaciones bruscas de los niveles de azúcar en sangre es fundamental para los pacientes que controlan la diabetes. También se cree que las fluctuaciones bruscas contribuyen al desarrollo de la diabetes de tipo 2.

Incluso el mero hecho de estar de pie ayudó a reducir los niveles de azúcar en sangre, aunque no tanto como caminar ligeramente. Esto se debe a que caminar ligeramente requiere un compromiso más activo de los músculos que estar de pie y utiliza el azúcar cuando hay mucha cantidad circulando en el torrente sanguíneo.



DIRECCIÓN EN INTERNET:

imparcialoaxaca.mx

CORREO ELECTRÓNICO:

imparcial.istmo@gmail.com

EL IMPARCIAL DEL ISTMO, FUNDADO EL 20 DE ENERO DE 1972, es una publicación de circulación diaria, editado y distribuido por PUBLICACIONES FERNÁNDEZ PICHARDO, S.A. DE C.V. Oficinas en calle Pacífico No. 13 local 6 barrio Cantarranas, Salina Cruz, Oax., C.P. 70680. Tel. (971) 714-0513 y 714-2080. Impreso en los talleres de Publicaciones Fernández Pichardo, S.A. de C.V. en Armenta y López 312 Col. Centro, Oaxaca, Oax. C.P. 68000. Teléfonos: (951) 516-2812, 516-9320 y 516-6699

Representante en México, D.F.: Medios Masivos Mexicanos, S.A. de C.V. Luz Saviñón 13 Piso 6, Col. Del Valle, México, D.F. C.P. 03100. Teléfono: (55) 5340-2450.

Oficinas en México, D.F.: Cleveland 33-3, Col. Nochebuena, México, D.F. C.P. 03720 Teléfonos: (55) 5611-1694 y 5611-4912

Número de Certificado de Reserva de Derechos otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2009-071014270300-101.

Número de Certificado de Licitud de Título: 14 535

Número de Certificado de Licitud de Contenido: 12 108

Editor Responsable: Ramón Benjamín Fernández Pichardo.

Miembro fundador de la Asociación Mexicana de Editores (AME).

Servicios noticiosos: Agencia Reforma, Universal, Associated Press (AP), Agencia AMEX.

Conforme a la Ley, Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización expresa de la Dirección.

Tiraje: 12,160 ejemplares

el IMPARCIAL
DEL ISTMO

DIRECTORIO

BENJAMÍN FERNÁNDEZ PICHARDO
DIRECTOR Y GERENTE GENERAL

CRISTINA
OLIVERA MARTÍNEZ
EDITORIA

EL PERIÓDICO EL IMPARCIAL DEL ISTMO ES UNA PUBLICACIÓN EDITADA POR LA SOCIEDAD MERCANTIL DENOMINADA "PUBLICACIONES FERNÁNDEZ PICHARDO, S.A. DE C.V." ÉSTA ÚLTIMA CUENTA CON UNA PROTECCIÓN LEGAL OTORGADA POR LA AUTORIDAD COMPETENTE QUE PROTEGE SU DERECHO DE AUTORÍA DE TODO LO ESCRITO Y FORMADO EN DICHO PERIÓDICO, EN SUS PÁGINAS ELECTRÓNICAS Y EN CUALQUIER MEDIO IMPRESO O ELECTRÓNICO CONOCIDO O POR CONOCERSE, POR LO QUE SE PROHIBE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL POR TERCEROS DE LA INFORMACIÓN QUE APARECE EN ESTE PERIÓDICO Y SUS PÁGINAS ELECTRÓNICAS, LO QUE CONSTITUYE UNA VIOLACIÓN FLAGRANTE A LA LEY DE DERECHOS DE AUTOR SANCIONADA CIVIL Y PENALMENTE. POR LO ANTERIOR, ABSTÉNGANSE DE PLAGIAR INFORMACIÓN TOTAL O PARCIAL, SIN NUESTRA AUTORIZACIÓN EXPRESA.

Caminos y carreteras que conectan a municipios con sus agencias presentan graves daños

LA ZONA ES INTRANSITABLE

Abandona 4T carreteras indígenas de la costa chica

MARIO MÉNDEZ

PINOTEPA NACIONAL OAX.- A dos años de culminar el gobierno de la Cuarta Transformación (4T) que encabeza el presidente Andrés Manuel López Obrador, las carreteras que conectan a los municipios y comunidades indígenas de la costa chica de Oaxaca se encuentran en el olvido.

En el marco del Día Internacional de los Pueblos Indígenas, que se celebró el pasado 9 de agosto, ciudadanos y automovilistas denunciaron que la 4T no ha aterrizado a través del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) ningún proyecto de infraestructura que mejore las condiciones viales de municipios y comunidades indígenas, las cuales presentan caminos y carreteras deterioradas, con baches y en lugar de pavimento, ahora sólo son terracerías.

Automovilistas del lugar exigen a las autoridades competentes que den una urgente solución a la problemática.

Asimismo, hacen un lla-



FOTO: CORTESÍA

► Con las lluvias el problema empeoró en su totalidad.

mado a las autoridades competentes para que se rehabilite la carretera local de Pinotepe de Don Luis y San Juan Colorado, perteneciente a la región de los Jicayanes.

Según informaron, esta vía ya estaba en mal estado,

pero por las recientes lluvias quedó intransitable, ya que existe demasiado lodo, sin embargo, aún así tienen que transitar porque no hay otro camino.

Ante esta situación, piden a las autoridades

competentes municipales, estatales y federales, atender esta problemática debido a que la única vía que sirve para llegar a Pinotepe Nacional a donde tienen que realizar actividades comerciales.

Piden que los proyectos aterricen

En tanto, automovilistas reportaron las malas condiciones en las que se encuentra la carretera local San Pedro Jicayán-Santiago-San Juanito-San

Pedro Atoyac.

No obstante, dijeron que posiblemente al tratarse de una zona indígena, los tres niveles de gobierno no los voltean a ver. Por otra parte, pobladores de la comunidad indígena de Santa María Jicaltepec, perteneciente a Pinotepe Nacional, insisten en que pronto aterrice un proyecto de infraestructura.

También, por un conflicto que mantienen con la cabecera municipal de San Antonio Tepetlapa, los pobladores de San Pedro Tulixtlahuaca, tomaron la iniciativa de habilitar un camino de terracería, así como la construcción de un puente en el Río Las Hamacas, todo con recursos propios para poder transitar hacia Pinotepe Nacional.

El pasado mes de febrero una representación de esta comunidad indígena llegó hasta el Palacio Nacional para pedir una audiencia con el presidente Andrés Manuel López, a fin de que resolviera la problemática, pero a pesar que fueron atendidos en la calle por personal del Estado Mayor Presidencial, no les dieron ninguna solución.