

○ **Corona Capital:  
un festival con  
mucho sabor**

○ **Luchando  
contra el cáncer  
de mama**

ENCUENTRO SEMANAL





## Un poco... sólo un poco de tiempo...

**D**esde épocas remotas el tiempo ha sido una de las mayores preocupaciones del hombre. Su vertiginoso transcurrir lo llena de sensaciones que van desde el asombro hasta la ansiedad. Como resultado de esa inquietud se han hecho un gran número de profecías, obras de arte, invenciones, disertaciones...

Y es que... ¿existirá alguien a quien no le afecte su paso? Parejas, familias, empleadores, empleados, amigos, conocidos, gobernantes, gobernados, maestros, estudiantes... todos en algún momento dado pedimos, exigimos, sugerimos o extrañamos una fracción minúscula o mayúscula de tiempo... Tiempo para vivir, pensar, actuar, comer, valorar, iniciar, recomenzar, descansar, disfrutar, aprender, pasarla bien, apapachar, arreglarte, consentirte, cuidarte...

Piensa en el tiempo y, mientras lo haces, procura aprovecharlo al máximo, pues termina escapándose "como agua entre tus dedos".



## UN FESTIVAL CON MUCHO SABOR

**E**l *Corona Capital Music Fest* es sinónimo de pluralidad y apertura que promete convertirse en uno de los grandes a nivel internacional.

Hoy todo el mundo habla de este festival e incluso es comparado con el legendario *Glastonbury*, el más antiguo y afamado evento de este tipo en todo el mundo, cuya historia se remonta a la Inglaterra de 1970. ¿Sabes por qué el *Corona Capital* se ganó ese lugar en menos de tres años? A continuación te lo decimos, ¡Échale un ojo a la siguiente lista para saberlo!

- Todo comenzó en 2010, cuando la Curva 4 del Autódromo Hermanos Rodríguez se estremeció por primera vez con el sonido del *Corona Capital Music Fest*, el cual se caracterizó desde entonces por traer a bandas de alto calibre a México.
- Los protagonistas en ese momento fueron *The Pixies*, *Interpool* y *Jammes*.
- De acuerdo con Guillermo Parrá, director del festival, aquella primera edición puso en movimiento a 50,000 caderas aproximadamente.
- Un año más tarde, con la presencia de *The Strokes* y *Portishead*, la cifra se elevó a 80,000.
- En 2012, la buena onda se hizo evidente entre las más de cien mil almas distribuidas en los escenarios *Corona*, *Corona Ligth*, *Capital* y *Bisco Club*.
- El evento fue un éxito rotundo, con más de 70 bandas presentes.
- El mejor momento quedó a manos de *New Order*, *The Black Keys* y *Florence and The Machine*, quienes cerraron la noche con broche de oro y escribieron una página en la historia de los festivales más importantes a nivel mundial.

# LUCHANDO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

**V**ivir plenamente y disfrutar de cada instante es lo que muchas mujeres anhelan. Sin embargo, para algunas es bastante difícil hacerlo por padecer cáncer de mama.

En México esta enfermedad ha destruido la vida de miles de mujeres. Según cifras la OMS (Organización Mundial de la Salud) el cáncer de mama ya es la principal causa de muerte de la mujer mexicana. Por fortuna, su detección temprana puede evitar el penoso desenlace.

## NO TE PARALICES, MEJOR PONTE EN ACCIÓN

La OMS señala algunas medidas necesarias para minimizar el riesgo de padecer cáncer, por ejemplo:

- **Controlar el peso y realizar ejercicio físico.**
- **Conocer nuestros antecedentes familiares. Esto es un tema de vital importancia, pues nos permite dar un seguimiento preciso de nuestra salud.**
- **Limitar el consumo de alcohol también resta peligro.**
- **Evitar infecciones como el Virus del Papiloma Humano. ¡Una razón más para tener cuidado con nuestra vida sexual!**
- **Evitar las radiaciones. ¡Aguas con el sol!**

- **Detectar a tiempo el cáncer de mama puede salvar tu vida.**
- El 90% de los casos detectados en etapas tempranas son curables.
- El autoexamen mamario se debe realizar una vez por mes y una semana después del inicio de tu menstruación.

Aunque este padecimiento es frecuente en todo el mundo, en México las muertes por su causa son mucho mayores en comparación con los países desarrollados. La razón es la desinformación y, por lo tanto, la tardía detección del cáncer.

Pero hay una buena noticia: sólo necesitas dedicar diez minutos para hacerte una autoexploración, y detectar cualquier anomalía en tus senos. Además, hay que recordar que a partir de los 40 es necesario realizar anualmente una mastografía.

### ¿Qué es una mastografía?

La mastografía es una técnica de Rayos X que se usa para el estudio de las glándulas mamarias. Este estudio logra encontrar lesiones de menos de un milímetro, lo que permite detectar este padecimiento en etapas tempranas. La detección en etapas iniciales del cáncer de mama resulta en una mayor probabilidad de curación con tratamientos menos invasivos y menos costosos. La mastografía consta de cuatro placas como mínimo; puede requerir más, dependiendo del tamaño de las mamas o de la indicación del médico especialista para evaluar algo adicional.



Corría el año de 1983 cuando en Texas se realizó la primera carrera para obtener recursos destinados a la investigación del cáncer de mama.

El éxito de la iniciativa fue tal que comenzó a replicarse en otros estados y países y por ello se determinó que octubre sería el mes internacional para la concientización del cáncer de mama.

## **NO TE CONFÍES...**

En sus etapas iniciales, el cáncer de mama es muy pequeño para que se pueda sentir y no causa signos ni síntomas. Sin embargo, a medida que crece se pueden presentar cambios en la apariencia o la sensibilidad de las mamas. Entre los síntomas se incluyen:

- **Aparición de un bulto en las mamas (senos) o debajo del brazo (axila).**
  - Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas.
  - **Irritación o hundimientos en la piel de las mamas.**
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas.
  - **Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.**
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- **Cualquier cambio en el tamaño o la forma de las mamas.**
  - Dolor en cualquier parte de las mamas.

*Recuerda que la información puede salvar vidas. Hoy puedes hacer algo por todas... Pasa esta información a quienes puedas.*

# ¿DESNUT

Si te has preguntado por qué en ocasiones sientes mareos, fatiga, pocas ganas de estudiar o hasta de salir con amigos, y además te das cuenta que estás perdiendo peso, es porque posiblemente sufres desnutrición.

Acerca de este problema habló Ignacio Blanco Duarte, doctor en el plantel "Ricardo Flores Magón", Coyoacán. "Esta enfermedad se origina por una alimentación deficiente, malos hábitos y, en gran medida, en problemas afectivos, sociales, culturales y económicos".

Muchos jóvenes, a veces, se enfrentan a circunstancias que los sobrepasan emocionalmente. Puede ser algún problema familiar, entre sus amigos o en la escuela, y en algunos casos no se tiene la madurez para entenderlo y actuar con responsabilidad.

"Es cuando se cae, por ejemplo, en depresión, lo que puede derivar en que el adolescente deje de comer por lapsos prolongados de tiempo, o sacie su hambre con comida "chatarra" o de bajo contenido alimenticio", enfatizó el doctor Blanco Duarte.



# RIDO YO?

septiembre 2012

ENCUENTRO SEMANAL  
**1est**

Continuó: "También es frecuente que los jóvenes no coman cuando se encuentran solos, ya sea porque sus padres o familia no pueden estar a la hora de la comida, o sus actividades no coinciden en horario con las de los demás. Entonces, los jóvenes optan por comer cualquier cosa o, incluso, solo una vez al día".

Pero cuando estos malos hábitos se hacen crónicos, explicó el doctor Ignacio Blanco, a largo plazo pueden crear hipertensión, infecciones, osteoporosis, gripas constantes, alteraciones de la piel, apatía, caída del cabello o hasta cardiopatías.

De tal forma, puntualizó, el organismo se vuelve vulnerable y la vida personal, escolar y social del joven que padece desnutrición se ve afectada considerablemente. Su organismo se deteriora y la persona afectada se convierte en un ser con poca disposición para realizar sus actividades.

Así, de una buena alimentación dependen las ganas y la fuerza para salir adelante de un problema emocional y físico, para disfrutar de la vida, pero sobre todo, para querer vivirla. Por eso, en el IEMS, en este caso en el plantel Coyoacán, los estudiantes y sus familias se reúnen dos veces por semestre para recibir orientación sobre dicho problema, así como acerca de otros temas de interés a favor de la estabilidad de los alumnos, concluyó el doctor Blanco Duarte.



**Entonces ya sabes: si te sientes mal, raro, deprimido, con malestares, es importante que no dejes pasar el tiempo y busques apoyo profesional. Una opción es que acudas con el doctor de tu prepa, quien te orientará o canalizará a la institución correspondiente.**

## **Porque tengo el alma cubierta de abrojos/ en esta ventana yo pongo los ojos**

### **Destinatarios:**

*Enamorados, locos, soñadores, amantes del juego, adictos al ritmo, inquietos, inconformes, sensibles, vitales, expresivos, buscadores, nostálgicos, perfeccionistas, observadores... seres dispuestos a acariciar la palabra, a consentirla, a calentarla, a saborearla...*

### **Asunto:**

*Cita con el verso, la estrofa, el poema, la rima, la métrica, las figuras literarias.*

### **Acompañantes:**

*Gustavo Adolfo Bécquer, Federico García Lorca, Rafael Alberti, Francisco de Quevedo y Villegas, Antonio Machado.*

### **Sitio:**

[http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/recursos\\_educativa/metrica/oa1.html](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/recursos_educativa/metrica/oa1.html)