

# EL VALOR

LOS CAMINOS DE LA VIDA



## LA SEGURIDAD VIAL ES PRIMORDIAL

El cuidado de la vida es un valor inconmensurable en cualquier actividad. Nada vuelve a ser igual después de un accidente.

En materia de creación de valor a través de la infraestructura, la SEGURIDAD comienza desde la misma concepción de una obra, es decir desde que surge la idea de llevarla a cabo.

Es necesario considerar que lo único importante de una obra de infraestructura se convierte en un servicio que la comunidad recibe con la finalidad de acceder a un mejor nivel de vida, e incluso se relaciona con la felicidad de las personas.

Para la creación de servicios de infraestructura, es fundamental que siempre se tenga la visión de la operación óptima y ello incluye también la SEGURIDAD DE LOS USUARIOS.

*En LATINSA todo el tiempo hemos hecho un gran esfuerzo para que nuestra participación tenga influencia en los temas de la óptima operación los proyectos tanto en la etapa de diseño como en la etapa de control de calidad, dimensiones y seguimiento*

*Los retos por afrontar seguirán y para eso tendremos que salir a buscar las oportunidades que existen en el mercado, ya que solamente el salir a encontrar el éxito nos pondrá en la probabilidad de encontrarlo.*

*En consecuencia habremos de dar cumplimiento a nuestros compromisos profesionales que permitan que sigamos visibles en un Mercado que cada vez se vuelve más agresivo y con prácticas que resultan francamente desleales..*

*A pesar de ello, nuestra competitividad está presente y en vías de integrar la tercera versión de este equipo de trabajo.*

*Con el orden y la disciplina podremos disfrutar mucho mas nuestro trabajo.*

**Ricardo de León**

**Octubre de 2021**

### PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

**Responsabilidad**  
.- Obligación de responder de los actos que alguien ejecuta o que otros hacen.

**Honradez.** - Rectitud de ánimo e integridad en el obrar.

**Honestidad.** - Decente, razonable, justo.

**Lealtad.** - Cumplimiento de los que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien.

**Compromiso.** - Obligación cotidiana, palabra dada.

# LA RELEVANCIA DE LA SUPERVISIÓN

La calidad de la obras es de suma importancia, ya que dicho encargo debe emplear una metodología adecuada para poder vigilar la realización de las actividades estipuladas en los contratos de obra, considerando tres aspectos principales; el tiempo en que se ejecuta el proyecto, deberá estar obligado a vigilar los plazos contractualmente adquiridos; los costos de ejecución, puesto que uno de los parámetros base para iniciar los procesos de una obra, es la revisión detallada del proyecto a ejecutar (desde el proceso de diseño hasta el de conclusión); y el más importante, la calidad, deberá estar vigilada desde todos los aspectos, regulaciones (nacionales o internacionales), materiales y equipos, con la finalidad de cumplir con los requerimientos legales establecidos en la Ley de Obras Públicas y Servicios Relacionados con las Mismas.

Toda vez que el personal técnico encargado de llevar a cabo la supervisión en las obras deberá tener el perfil afín, así como la experiencia necesaria, criterio y los conocimientos, que le permitirán la correcta toma de decisiones, que sin lugar a dudas determinará el éxito o fracaso de los proyectos.

Es importante resaltar que durante todos y cada uno de los procesos que intervienen en la obra pública (desde su planeación, diseño, construcción y mantenimiento), aquellos que son afectados directamente y en mayor medida, es el usuario de la infraestructura. Desafortunadamente el desenlace a la alteración de este proceso, resulta en el impacto económico y social, por lo que no se debe escatimar en la implementación de medidas de regulaciones para la calidad en las obras.

Con la colaboración de M.I. FRANCISCO PEREZ LANDEROS

[VIDA](#)

# Esto es lo que pasa con tu cuerpo cuando no desayunas

¿Realmente es malo no desayunar? La respuesta es más compleja de lo que parece.

lun 11 octubre 2021 09:00 AM

El desayuno saludable es clave para el día a día. ¿O no? (iStock)

**Redacción Life and Style**

El desayuno es la comida de campeones, pero también la que más sacrificamos para dormir más, o bien, para no llegar tarde a nuestras actividades laborales. Y aunque muchos expertos se dedican a difundir incansablemente las ventajas de un buen desayuno, también es cierto que hay gente que se asquea de tan sólo pensar en comida antes de cierta hora, o bien, están los que practican ayuno intermitente y desayunar no está en sus planes. Esto nos deja una pregunta inevitable. ¿Qué tan importante es desayunar? Dejemos que el cuerpo lo responda.

Esto es lo que pasa con tu cuerpo cuando no desayunas.

## **Aumenta tu riesgo de enfermedades**

La gente que se salta el desayuno corre mayor riesgo de contraer diabetes del tipo dos, obesidad ocasionada por resistencia a la insulina y regulación hormonal, así como un mayor riesgo de ataques cardíacos e hipertensión.

## **Privas a tu cuerpo de nutrientes esenciales**

El desayuno es el momento perfecto para darle a tu cuerpo los nutrientes que necesitas para triunfar en el día a día, como fibra y vitaminas. Saltarte el desayuno puede hacer que no consumas estos elementos en las cantidades que necesitas, lo que a su vez genera problemas de salud a largo plazo.

No desayunar afecta tus niveles de azúcar en la sangre, lo que a su vez hace que te dé hambre y que tu humor se altere. Además, tus niveles de energía y tus funciones cognitivas disminuyen.

### **Se te antojan alimentos menos saludables**

Al no desayunar no tienes energía ni nutrientes desde la noche anterior, lo que te hace más propenso a tomar malas decisiones, como romper el ayuno con una dona en lugar de una fruta. Y muchas veces no sucede porque quieras, sino porque ya va avanzado tu día y estás fuera, no tienes tiempo de cocinar o pasan mil cosas, y lo más fácilmente disponible es algo chatarra.

### **Agiliza tu cerebro**

El ayuno intermitente puede hacer que tu cerebro se agilice y se mantenga en mejor estado, según algunos doctores e investigadores. Después de doce horas de ayuno, el cuerpo entra en estado de cetosis, que es cuando quema grasa en vez de carbohidratos. La grasa es un combustible superior para el cuerpo y el cerebro, entonces, saltarte el desayuno puede hacerte más ágil mentalmente.

### **Tu proceso de envejecimiento va en retroceso**

El ayuno bien llevado te lleva a un estado llamado autofagia, en el que el cuerpo se deshace de su “basura” celular, como crecimiento cancerígenos y disfunciones metabólicas, en un intento de hacer el cuerpo más eficiente.

### **Tu sistema inmunológico se apaga**

Se ha visto que para mantener niveles inmunológicos saludables, el cuerpo necesita alimentarse constantemente.

### **Tu acidez estomacal se intensifica**

El cuerpo está mecanizado para liberar ácido en el estómago cuando tiene hambre, porque en teoría cuando eso pasa vas a comer algo y el cuerpo va a tener que digerirlo. Sin embargo, cuando no hay comida, el ácido subirá a otras áreas del estómago, e incluso al corazón.

## **Te mareas y te duele la cabeza**

La falta de combustible en el cerebro hace que sus células funcionen menos, y por eso nos mareamos y nos duele la cabeza. Es la forma de nuestro cerebro para decir que necesita ser alimentado.

## **Te falta proteína**

En teoría, el desayuno tendría que ser rico en proteínas, para así mantener nuestros niveles de energía durante el día. Si no desayunas pierdes una oportunidad para cubrir tu ingesta diaria.

## **Crece bacterias buenas**

Según la microbiología, saltarte el desayuno como parte del ayuno intermitente incrementa la mucosa necesaria para el crecimiento de bacterias buenas.

## **Tu aliento empeora**

Si de por sí el mal aliento es un clásico mañanero, no desayunar sólo lo hace peor, pues no hay nada que neutralice el olor.

## **Tienes mayor riesgo de obesidad**

Saltarte el desayuno te hace cuatro veces más propenso a ser obeso, pues al no tener comida aumentan tus antojos de comida azucarada.

## **Liberas endorfinas**

Cada vez que te saltas una comida, el cuerpo libera químicos para estimular la liberación de energía almacenada. El cuerpo percibe este ayuno como hambruna y comienza a comerse a sí mismo para sobrevivir. Las funciones no esenciales del cuerpo, como la memoria, se debilitan, y se liberan analgésicos naturales: endorfinas, hormonas famosas por hacerte sentir bien. Eso hace que puedas sentirte bien si no desayunas, pero no significa que tu cuerpo no esté batallando para funcionar.

## **Hay que transitar a energías limpias sin política ni ideología: Kerry**

En su intervención, John Kerry afirmó que los gobiernos del mundo, incluido México, deben participar de manera proactiva en cumplir con las metas medioambientales y con ello revertir las consecuencias del calentamiento global.

Ante el presidente Andrés Manuel López Obrador, dijo que el medio ambiente es un tema que no debe ser visto con política o ideología, sino como una necesidad para evitar que las inundaciones o las sequías sigan impactando de manera negativa a las naciones y su economía.

“Nosotros enfrentamos un gran desafío. Los ciudadanos mexicanos, el 80% de los ciudadanos mexicanos están preocupados por el cambio climático y ustedes ya han sido azotados por estos cambios climáticos.

“Las inundaciones, México ha sufrido de ellas, inundaciones en Estados Unidos, en China, incendios en Australia, en California, en diferentes partes del mundo, inclusive Siberia”, expuso Kerry.

El funcionario estadounidense consideró que caminar hacia la construcción de una economía sin contaminantes ofrece más oportunidades de desarrollo para los países del continente.

Explicó que, por ejemplo, en Estados Unidos la mayor demanda de trabajos estuvieron relacionados a la energía eólica y la instalación de paneles solares.

“La base industrial de México ya está muy integrada con toda América del Norte, se va a beneficiar enormemente de esta transición energética; por ejemplo, cuando nosotros pasemos a vehículos de gasolina a eléctricos va a haber trabajos muy buenos, con buenos sueldos aquí en México por las conexiones que ya hay en cuanto a la industria automotriz en ambos países”, abundó Kerry.

# 50 FRASES DE LIDERAZGO PARA EMPRENDEDORES

Las citas de estos personajes te ayudarán a inspirarte para dirigir a tus equipos de la mejor manera.

Por [John Rampton](#)

*Este artículo fue traducido de nuestra edición [en inglés](#). Las opiniones expresadas por los colaboradores de Entrepreneur son personales. Este artículo fue actualizado en Septiembre 11, 2021*

Todo emprendedor sabe que el éxito de sus negocios descansa en sus propios hombros. Sí, el producto puede ser resultado del trabajo en equipo, pero el **liderazgo** adecuado es lo que dirige a la compañía.



Taton Moïse vía Unsplash

Con ese tipo de presiones, es fácil sentirse estresado, solo y abrumado, pero todo buen líder ha enfrentado algún obstáculo que ha definido su grandeza. Muchas veces es precisamente esa experiencia en momentos difíciles lo que los convierte en modelos a seguir.

Te dejamos 50 frases sobre liderazgo que podrían servirte sin importar si eres un emprendedor, el dueño de un negocio o un líder de equipo.

1. "Un buen líder lleva a las personas a donde quieren ir. Un gran líder las lleva a donde no necesariamente quieren ir, pero deben de estar". - Rosalynn Carter, ex Primera Dama de Estados Unidos.
2. "Un líder es mejor cuando la gente apenas sabe que existe, cuando su trabajo está hecho y su meta cumplida, ellos dirán: Lo hicimos nosotros". - Lao Tzu, filósofo chino.
3. "Es difícil dirigir la caballería si piensas que te ves gracioso montando a caballo" - Adlai E. Stevenson II, político estadounidense.
4. "Los grandes líderes son casi siempre grandes simplificadores. Pueden interrumpir cualquier argumento, debate y duda y ofrecer una solución que todos puedan entender". - Colin Powell, ex Secretario de Estado de EU.
5. "La primera responsabilidad de un líder es definir la realidad. La última es dar las gracias. Entre ambas circunstancias, el líder es un sirviente". - Max De Pree, escritor y hombre de negocios.
6. "Si tus acciones inspiran a otros a soñar más, aprender más, hacer más y convertirse en algo más, entonces eres un líder".- John Quincy Adams, ex presidente de Estados Unidos.
7. "Un líder es un repartidor de esperanza".- Napoleón Bonaparte, conquistador francés.
8. "Un líder es como un pastor. Se queda detrás del rebaño dejando que los animales más hábiles caminen adelante mientras todos los demás los siguen sin darse cuenta de que en realidad están siendo dirigidos desde la retaguardia".- [Nelson Mandela](#), ex presidente de Sudáfrica.
9. "Aquel que nunca aprendió a obedecer no puede ser un buen comandante". – Aristóteles, filósofo griego.
10. "El liderazgo es el arte de conseguir que alguien haga algo que tú quieres porque él quiere hacerlo".- Dwight D. Eisenhower, ex general y presidente de Estados Unidos.
11. *"En el siguiente siglo, los líderes serán aquellos que impulsen a otros".- [Bill Gates](#), fundador de Microsoft.*
12. "Un buen líder es aquella persona que acepta más de lo que le toca de culpa y menos de lo que le corresponde de crédito".- John Maxwell, orador estadounidense.
13. "Conviértete en el tipo de líder que las personas seguirían voluntariamente, incluso si no tienes el título o la posición".- Brian Tracy, autor motivacional.



14. "Los líderes que ofrecen sangre, sudor y lágrimas siempre obtienen más de sus seguidores que aquellos que ofrecen seguridad y diversión. Llegado el momento adecuado, los seres humanos tienden a ser heroicos".- George Orwell, escritor británico.

15. *"Empiezo cada día diciéndome que soy una influencia positiva para este mundo".- Peter Daisyme, emprendedor tecnológico.*

16. "Gánate el liderazgo día con día".- Michael Jordan, basquetbolista estadounidense.

17. "Antes de ser líder, el éxito sólo se trata del crecimiento propio. Una vez que te vuelves un líder, el éxito se define por el crecimiento de otros".- Jack Welch, ex director de GE.

18. "Liderazgo es elevar la visión de una persona, llevar su rendimiento a un mayor estándar y construir una personalidad más allá de sus limitaciones normales".- Peter Drucker, filósofo de administración.

19. "Mi trabajo no es ser complaciente con las personas. Mi trabajo es empujar a estos grandes trabajadores que tenemos y hacerlos aún mejores".- Steve Jobs, fundador de Apple.

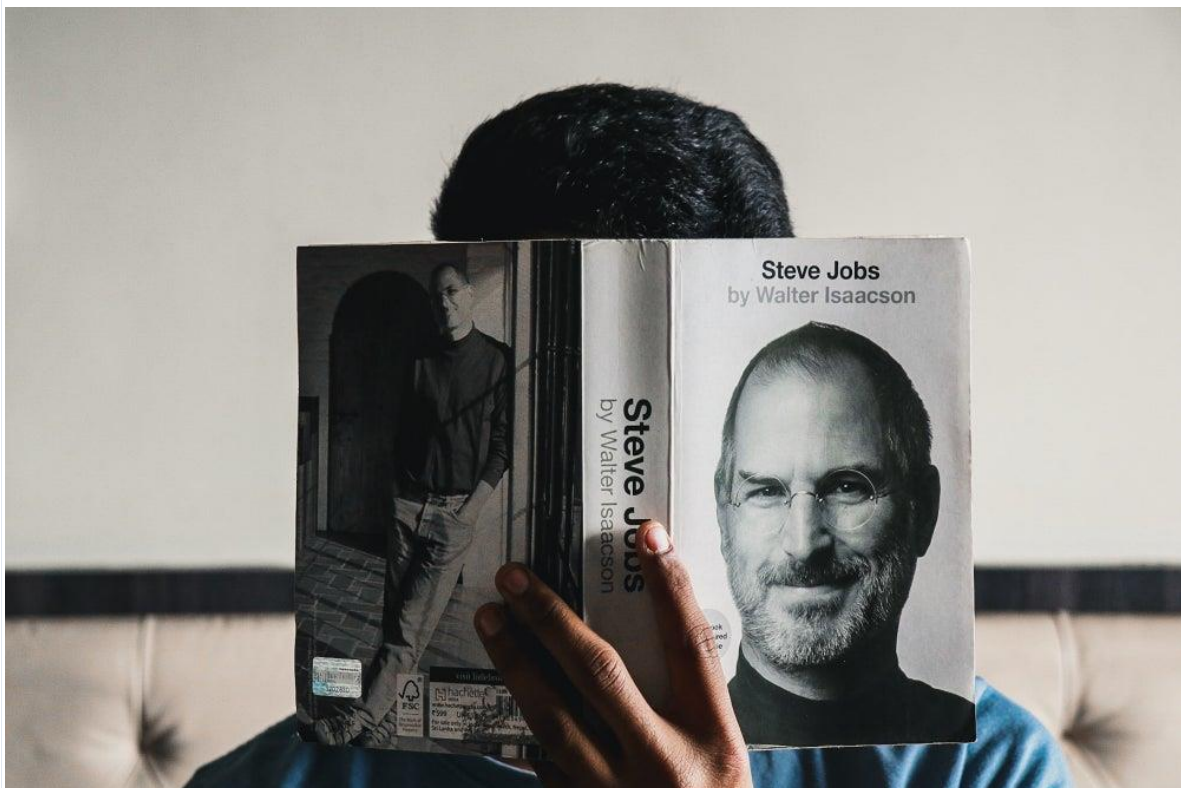


Imagen: [Md Mahdi](#) vía [Unsplash](#)

20. "Las personas no deben sentirse obligadas. Deben ser capaces de elegir a su propio líder".- Albert Einstein, científico alemán.

21. "Los grandes líderes encuentran formas de conectarse con su gente y ayudarla a alcanzar todo su potencial".- Steven J. Stowell, coach especialista en negocios.

22. "Para alcanzar cualquier éxito a largo plazo como entrenador o desde cualquier posición de liderazgo debes ser obsesivo de alguna manera".- Pat Riley, ex entrenador de la NBA.

23. "Si crees que estás liderando y te volteas y no hay nadie siguiéndote, entonces sólo saliste a caminar".- Benjamin Hooks, luchador por los derechos civiles.

24. "El desafío del liderazgo es ser fuerte, pero no rudo; amable, pero no débil; atrevido, pero no abusivo; considerado, pero no flojo; humilde, pero no tímido; orgulloso, pero no arrogante; tener buen humor, pero no ser tonto".- Jim Rohn, orador motivacional.

25. "Aquel que quiera dirigir una orquesta deberá dar la espalda a la multitud.- Max Lucado, predicador.

26. *"Hacer grandes cosas es difícil, pero ordenar grandes cosas lo es aún más".- Friedrich Nietzsche, filósofo alemán.*

27. "Para mí es absolutamente necesario tener personas que piensen por mí y que a la vez sigan mis órdenes".- George Washington, ex presidente estadounidense.

28. "Los líderes no nacen, se hacen. Y se hacen de la misma manera que todo lo demás: a través del trabajo duro".- Vince Lombardi, ex entrenador de fútbol americano.

29. "El hombre más peligroso del mundo es un líder cobarde". - Stephen King, escritor estadounidense.

30. "Un hombre siempre tiene dos razones para hacer las cosas: una buena razón y la verdadera razón".- J.P. Morgan, banquero estadounidense.

31. "Los patos salvajes siguen al líder de su parvada por la forma de su vuelo y no por la fuerza de su graznido".- Proverbio chino.

32. "Un hombre no mide su altura en los momentos de confort, sino en los de cambio y controversia".- Martin Luther King, Jr., activista.

33. "Ningún hombre que quiera hacerlo todo solo o llevarse todo el crédito por hacerlo, será un buen líder".- Andrew Carnegie, industrial estadounidense.

34. "Los líderes promedio elevan los estándares para sí mismos, los buenos líderes los elevan para otros. Los grandes líderes inspiran a los demás a elevar sus propios estándares".- Orrin Woodward, autor sobre liderazgo.

35. "Aquellos que tratan de dirigir a las personas sólo pueden hacerlo siguiendo a la muchedumbre".- Oscar Wilde, escritor irlandés.

36. "Los líderes sobresalientes hacen un esfuerzo extra para aumentar la autoestima de su personal. Si la gente cree en sí misma, es increíble lo que pueden conseguir".- Sam Walton, fundador de Walmart.

37. "El ejemplo no es lo que más influencia a personas. Es lo único".- Albert Schweitzer, filósofo alemán.

38. "Si tus acciones crean un legado que inspira a otros a soñar más, aprender más, hacer más y ser algo más, entonces eres un gran líder".- Dolly Parton, cantante estadounidense.

39. "A veces recuerdo cuán vacía puede ser la etiqueta del liderazgo y cuán heroico es tener verdaderos seguidores".- Warren Bennis, fundador de los estudios sobre liderazgo.

40. "En este mundo tienes que ser o martillo o yunque".- Henry W. Longfellow, poeta estadounidense.

41. "Es absurdo que un hombre gobierne a otros cuando no se puede gobernar a sí mismo (*Absurdum est ut alios regat, qui seipsum regere nescit*)".- Proverbio latino.

42. "La historia del mundo es la biografía de grandes hombres".- Thomas Carlyle, historiador británico.

43. "Un mandatario debe ser lento para castigar y rápido para recompensar".- Ovidio, poeta romano.

44. "No tienes que tener una posición de altura para poder ser un líder".- Henry Ford, industrial estadounidense.

45. "Confía en la fuerza de tu cuerpo y corazón. Elige por estrella la autosuficiencia, la fe, la honestidad y la industria. No tomes demasiados consejos, mantén el timón y dirige tu propio barco, y recuerda que el gran arte de mandar es tomar una participación equitativa del trabajo. Pon fuego sobre la marca que quieres golpear. La energía y la determinación con el motivo correctos son las palancas que mueven al mundo".- Noah Porter, filósofo estadounidense.

46. "No apagues la vela de otros si no hará que la tuya brille con más fuerza".- Jaachynma N.E. Agu, autora sobre liderazgo.

47. "No puedo darte la fórmula del éxito pero sí puedo darte la del fracaso: trata de complacer a todos".- Herbert Swope, periodista estadounidense.

48. *"Aquel que ha aprendido a obedecer, sabrá cómo dirigir".- Solón, estadista griego.*

49. "Si tienes suerte, una fantasía solitaria puede convertirse en un millón de realidades".- Maya Angelou, novelista estadounidense.

50. "El mejor ejecutivo es aquel que tiene el buen sentido de elegir buenos hombres para hacer lo necesario y suficiente autocontrol para no estorbar cuando lo hacen".- Theodore Roosevelt, ex presidente estadounidense.

# TRASTORNOS MENTALES: LA EPIDEMIA QUE COBRA MÁS VÍCTIMAS

Una fuerza de trabajo saludable y emocionalmente estable es un activo productivo, seguro, que dota de sostenibilidad al negocio, señala Jonathán Torres.

## **Jonathán Torres**

mar 19 octubre 2021 12:00 AM

La crisis de salud mental ya estaba entre nosotros pero, ahora, está tomando una escala nunca antes vista pues se ha incrementado el número de personas con nuevas condiciones de salud mental, apunta Jonathán Torres. (iStockphoto)

**(Expansión)** - Son una tentación. Para muchas personas, tomar un antidepresivo o un ansiolítico para enfrentar este enloquecedor momento no es una opción sino una decisión. Los seres humanos, por naturaleza, activamos los nervios cuando no sabemos lo que va a pasar, pero esta niebla mental se ha instalado entre nosotros y últimamente la hemos llevado a niveles muy altos. Lo peor es que no hay muchas salidas para escapar.

La falta de abrazos, el aislamiento, las muertes, las secuelas físicas que está dejando la pandemia están llevando a muchas personas a pensar que pueden subir por las paredes, que duermen con un enemigo invisible.

Perder la cabeza es mal visto. Pocas personas hablan abiertamente de su visita al psiquiatra, las enfermedades mentales son consideradas como un síntoma de debilidad. Pero todos podemos encontrarnos con algún desequilibrio mental.

Las enfermedades de salud mental constituyen una epidemia silenciosa que ha afectado al mundo mucho antes del COVID-19. Hay tres datos muy crudos: según la OMS, una de cada cuatro personas sufrirá algún tipo de trastorno mental a lo largo de su vida; una persona se suicida en el mundo cada 40 segundos, aproximadamente; mientras que las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general.

Dicho esto, la crisis de salud mental ya estaba entre nosotros pero, ahora, está tomando una escala nunca antes vista pues se ha incrementado el número de personas con nuevas condiciones de salud

mental o que experimentan un empeoramiento de condiciones pre-existentes.

La economía tampoco puede operar adecuadamente con la paranoia que gravita en la atmósfera. Si analizáramos cómo se tuerce la economía con determinadas condiciones psiquiátricas, cuántas horas de trabajo se pierden, el impacto que la depresión tiene en las familias, estaríamos convencidos de que abordar la salud mental de un modo más serio es una buena inversión. Desafortunadamente no es así.

De acuerdo con el Centro de Investigación Económica y Presupuestaria, uno de cada tres mexicanos presentará algún desorden psiquiátrico en su vida. Los países de ingreso medio-alto, como México, destinan en promedio 2.4% de su gasto público en salud a la salud mental. En pocas palabras estamos fritos.

A partir de esta semana, más de la mitad del país estará en semáforo epidemiológico verde y así el regreso a las oficinas ya está aquí, lo que significará para algunas personas su reincorporación a determinadas actividades, pero para otras será un pivote para detonar sus ataques de pánico, paranoia, trastornos mentales. ¿Cuántos empleados derraman felicidad por el regreso a su trabajo?

En 2019, Mercer Marsh Beneficios levantó una encuesta regional de tendencias de salud mental en América Latina y El Caribe, en la que participaron más de 800 empresas de 11 países, que daban cuenta que la salud mental de los empleados no era una prioridad para las empresas; 79% no contaba con ningún estudio para medir y evaluar el bienestar emocional de sus colaboradores, 71% tampoco habría desarrollado ningún programa de apoyo emocional.

A simple vista, pueden observarse grados de concientización alrededor de los problemas de salud mental, pero nada más. Hoy, las condiciones emocionales y mentales no están cubiertas, por ejemplo, dentro de una póliza de gastos médicos mayores. “Solo un tercio de las aseguradoras en América Latina ofrece terapias online para problemas de salud mental versus 68% a nivel global”, afirma Ariel Almazán, Wellness, Health & Claims Director de Mercer Marsh Beneficios. “Hoy en México son casi nulas las pólizas de planes médicos con este alcance”.

El impacto, si no tomamos en serio la salud mental de los empleados, puede ser devastador. Por ello, la salida empieza por promover una cultura del bienestar, pulsar las emociones de los colaboradores y empatizar con ellos, hacer un recuento de los daños, pensar en programas de apoyo personalizados para prevenir el uso de drogas, suicidios, reconocer que hay cosas que no se resuelven solamente echándole ganas.

No es un acto de buena voluntad. Una fuerza de trabajo saludable y emocionalmente estable es un activo productivo, seguro, que dota de sostenibilidad al negocio.

Un nuevo fenómeno empieza a registrarse: personas enfermas en etapas más jóvenes, lo que puede impactar negativamente en su productividad; millennials con altos grados de depresión, ansiedad, estrés. Hay talento joven que no la está pasando nada bien.



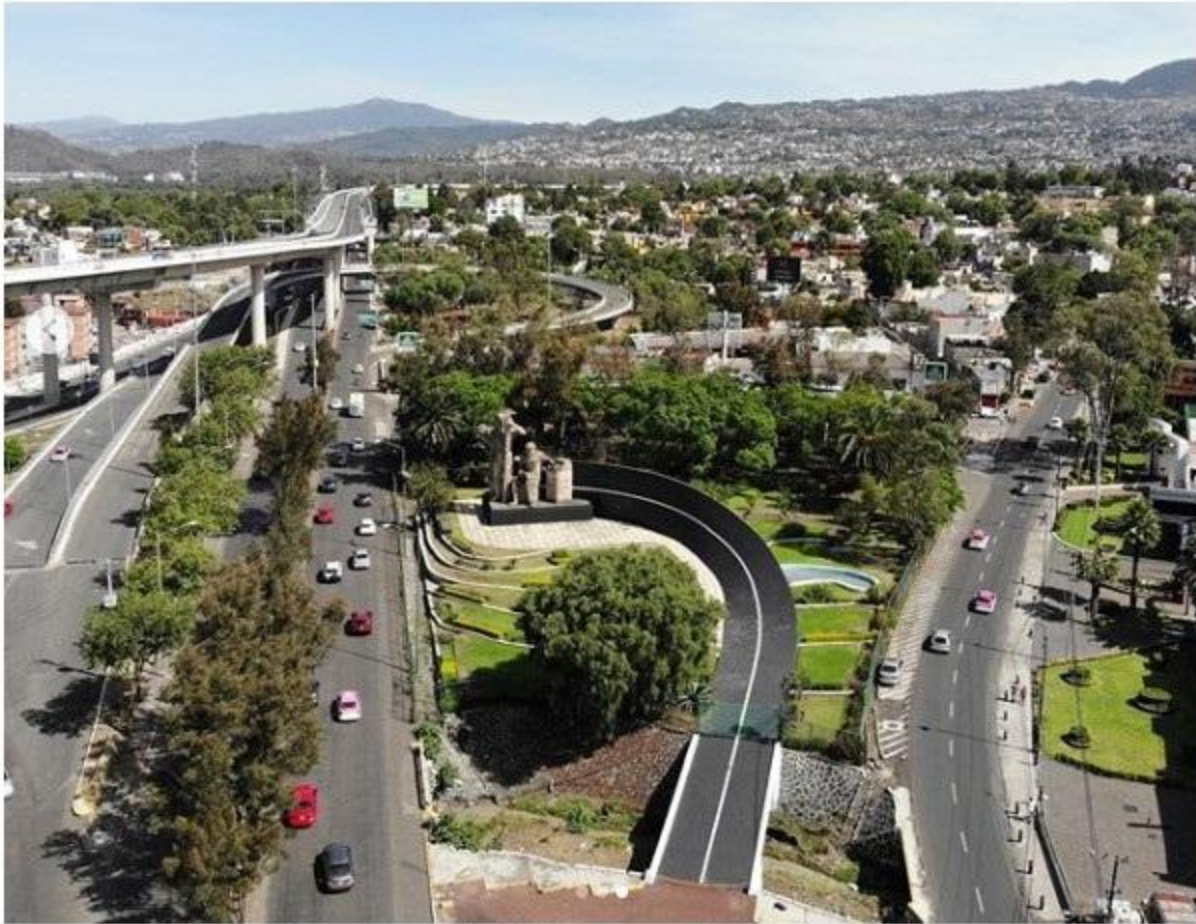


Foto actual del Monumento al Caminero

Monumento al Caminero, obra del escultor Joaquín Gutiérrez, el cual fue inaugurado en 1956, pocos años después de que se finalizó la construcción de la autopista a Cuernavaca, este monumento fue realizado en reconocimiento a los trabajadores constructores de caminos de todo el país, siendo esta la primera autopista moderna que se construía en el país.

Foto: Instagram Beto\_Serrano



Compartio: Eva Tejada



## 1 DE OCTUBRE

Día del Arquitecto



## 2 DE OCTUBRE

Conmemoración de la Matanza de Tlatelolco



## 4 DE OCTUBRE

Día mundial de los animales



## 12 DE OCTUBRE

Día de la raza.



## 17 DE OCTUBRE

Día del Caminero



## 19 DE OCTUBRE

Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama



## 23 DE OCTUBRE

Día del Médico.



## 24 DE OCTUBRE

Día de la [ONU]



Trinidad Martínez

# EL CONSEJO DE DERECHOS HUMANOS DE LAS NACIONES UNIDAS ACABA DE RECONOCER EL DERECHO A UN AMBIENTE SANO COMO DERECHO HUMANO, MEDIANTE LA ADOPCIÓN DE LA RESOLUCIÓN A/HRC/48/L.23 REV.1

Naciones Unidas

A/HRC/48/L.23/Rev.1



**Asamblea General**

Distr. limitada  
5 de octubre de 2021  
Español  
Original: inglés

## Consejo de Derechos Humanos

48º período de sesiones

13 de septiembre a 8 de octubre de 2021

Tema 3 de la agenda

**Promoción y protección de todos los derechos humanos, civiles, políticos, económicos, sociales y culturales, incluido el derecho al desarrollo**

Albania\*, Alemania, Armenia\*, Bosnia y Herzegovina\*, Bután\*, Cabo Verde\*, Chile\*, Chipre\*, Costa Rica\*, Croacia\*, Ecuador\*, Eslovaquia\*, Eslovenia\*, España\*, Fiji, Finlandia\*, Grecia\*, Haití\*, Honduras\*, Islas Marshall, Italia, Luxemburgo\*, Macedonia del Norte\*, Maldivas\*, Marruecos\*, México, Mónaco\*, Montenegro\*, Namibia, Panamá\*, Portugal\*, República Dominicana\*, San Marino\*, Suiza\*, Túnez\*, Uruguay y Vanuatu\*: proyecto de resolución

**48/... El derecho humano a un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible**

1. Reconoce el derecho a un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible como un derecho humano importante para el disfrute de los derechos humanos;

2. Observa que el derecho a un medio ambiente sin riesgos, limpio, saludable y sostenible está relacionado con otros derechos que son conformes al derecho internacional vigente;



Human Rights Documents

# MANTENIMIENTO EN CARRETERAS



Hemos escuchado en noticias que han sucedido accidentes muy peligrosos por la falta de mantenimiento en carreteras, donde no solo los materiales de construcción fueron de mala calidad sino también la ingeniería aplicada no fue la adecuada.

La conservación de caminos y carreteras tiene como objetivo garantizar un tránsito seguro y ameno para los conductores.

## Razones para la conservación de caminos y carreteras

Tanto caminos como carreteras sufren de un deterioro permanente, el cual sucede por distintos agentes (en su mayoría relacionados con la naturaleza), por ejemplo, el agua, la gravedad en taludes y el propio tránsito de vehículos. Todos ellos inciden sobre la obra en mayor o menor medida.

Sin importar su origen, el deterioro de una camino o carretera tiene diferentes etapas; las cuales van desde una etapa inicial (desgaste lento y poco visible), hasta llegar a una etapa crítica en la que las condiciones para hacer uso de la infraestructura son muy poco viables.

Es muy importante destacar que la conservación de caminos y carreteras es una acción que debe ser periódica, y es que el camino va experimentando un proceso de desgaste y debilitamiento lento, principalmente en la superficie de rodadura. A este tipo de situaciones no se les puede restar importancia, ya que es la única forma de prevenir un desgaste mayor en los proyectos.

## Tipos de conservación para caminos y carreteras

Seguindo las recomendaciones de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT) es necesario realizar lo siguiente en materia de conservación carretera:

- Mantenimiento de rutina
- Mantenimiento preventivo
- Mantenimiento periódico
- Mantenimiento de emergencia

### **Mantenimiento de rutina**

Es lo que se realiza en el transcurso del año, la finalidad de este mantenimiento es evitar el inicio del deterioro de la carretera en cuestión.

Las actividades a realizar son las siguientes:

- Limpieza de zanjas
- Limpieza de alcantarillas
- Limpieza de deslizamientos de tierra menores
- Despeje de zanjas y zonas laterales
- Reparación de la señalización vertical
- Limpieza de las salidas de los puentes
- Limpieza de los elementos derramados en la carretera (Calzada)
- Repintado de señalización horizontal
- Relleno de baches en la vía
- Mantenimiento preventivo
- Se realiza antes de la temporada con la mayor presencia de precipitaciones.

### **Mantenimiento preventivo de carreteras**

Las actividades a realizar son las siguientes:

- Limpieza de zanjas
- Limpieza de alcantarillas
- Limpieza de los pilotes del puente
- Dragado de ríos
- Limpieza de los torrentes
- Mantenimiento periódico
- Esto se hace cada 1 a 5 años, asegurando así la vida útil de la carretera.

### **Mantenimiento periódico de carreteras**

Las actividades a realizar son las siguientes:

- Reconfiguración de la plataforma
- Sellado de asfalto
- Capa de refuerzo de asfalto
- Sustitución de escombros
- Perfiles y nivelación

### **Mantenimiento de emergencia**

Es la que se realiza durante la época de lluvias, ya que en este período puede haber casos de emergencia.

Las actividades a realizar son las siguientes:

- Limpieza de deslizamientos de tierra
- Sustitución de la plataforma
- Construcción de variantes
- Estabilización de taludes

### **Mantenimiento vial rutinario**

Es el conjunto de actividades que se realizan de forma permanente a lo largo de la carretera y que se realizan diariamente en los diferentes tramos de la carretera. Su objetivo principal es la conservación de todos los elementos de la carretera con la mínima cantidad de alteraciones o daños y, en la medida de lo posible, preservar las condiciones que tenía después de la construcción o rehabilitación. Debe ser de carácter preventivo e incluir en este mantenimiento las actividades de limpieza de las obras de drenaje, tala de vegetación y reparación de defectos específicos de la plataforma, entre otras. Los sistemas de mantenimiento de carreteras subcontratados también incluyen actividades socio-ambientales, atención a emergencias menores en las carreteras y cuidado y vigilancia de las mismas.



# 6

## EJERCICIOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS EN PIERNAS Y GLÚTEOS

1



2 sets 15 reps  
(de cada lado)

2



3 sets 10 reps

3



3 sets 20 reps



5 sets 15 reps

5



2 sets 15 reps

6



2 sets 20 reps



01 OCTUBRE 2021

# Feliz día del ARQUITECTO





## 17 DE OCTUBRE 2021 FELIZ DIA DEL CAMINERO



**SUPERVISANDO Y PROYECTANDO LOS CAMINOS DE MÉXICO**





# LO QUE CALLAMOS LOS CAMINEROS



*Feliz cumpleaños*

**03 de Octubre**

**Juan Francisco Pérez Landeros**

**28 de Octubre**

**José Simón Ramírez Tello**

