LÍDERES DE LA SALUD 2026

SALUD COMERCIAL: EL BIENESTAR TAMBIÉN SE REFLEJA EN LAS VENTAS

EL ACTIVO QUE FORTALECE A LAS EMPRESAS: EL RESPETO POR UNO MISMO

EL DERECHO A LA SALUD

LA REVISTA

RED DE NEGOCIOS

DINÁMICA Y EMPRENDEDORA



$80.00

Las voces que están transformando la salud

LA REVISTA **RED DE NEGOCIOS®**
DINÁMICA Y EMPRENDEDORA



SI QUIERES DAR ***VISIBILIDAD A TU MARCA,*** COMPARTIR TU TRAYECTORIA Y ***CONECTAR CON UNA COMUNIDAD*** EMPRESARIAL, ESTE ESPACIO ES PARA TI.

SÉ SOCIO DISTRIBUIDOR
Expande nuestra comunidad empresarial.

SÉ COORDINADOR EDITORIAL
Conecta líderes e historias que merecen ser conocidas.

PUBLICA TU HISTORIA
Conecta líderes e historias que merecen ser conocidas.

¡ÚNETE HOY MISMO!

Donde las historias se convierten en conexiones y las conexiones en oportunidades.

ALIANZA ESTRATÉGICA
PARA EMPRENDEDORES

mercado pago

TU NEGOCIO MERECE MÁS

Llévate una
terminal de Mercado Pago

GRATIS

al adquirir nuestro
Paquete Empredador

TODO LO QUE TU NEGOCIO
EN UN SOLO PAQUETE



MÁS QUE UNA TERMINAL,
TODO PARA IMPULSTAR TU NEGOCIO

RED DE VINCULACIÓN
EMPRESARIAL Y DE NEGOCIOS

¿QUIERES DAR A CONOCER TU EMPRESA O SERVICIOS?

¡HAZ REALIDAD TUS IDEAS UNIÉNDOTE A NUESTRA RED DE VINCULACIÓN EMPRESARIAL!

BENEFICIOS:

1. **Compartes** información **sobre tu servicio o negocio** con los demás miembros de la Red.
2. **Formas parte de nuestra plataforma** que incluye tu logo, contacto y reseña de servicios/productos en nuestra página web.
3. **Participas en la revista y contenidos** mediante una entrevista.

DIRECTORIO

Rosario Guzmán Santander	DIRECCIÓN GENERAL
María Guadalupe Guzmán Santander	DIRECCIÓN DE RELACIONES PÚBLICAS
Denia Lizette Rodríguez Vera	DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO
Rocío Sánchez	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA
Sergio Romero Rincón	DIRECCIÓN DE MARKETING
Alejandro García Hernández	COORDINACIÓN DE ARTE Y DISEÑO
Pablo Estévez Guzmán	ATENCIÓN A CLIENTES
Christopher Estévez Guzmán	DIRECCIÓN DE CIRCULACIÓN
Jorge Escamilla	ALIANZA PROYECTO RADIO MX
Guillermo Tobón Sosa	CONTABILIDAD
Edith Paola Vara Cisneros	COORDINADORA ESPECIAL EDITORIAL
Eduardo Lechuga Morales	LOGÍSTICA Y DISTRIBUCIÓN
Carlos Franco Niño	DIRECCIÓN DE VICULACIÓN EMPRESARIAL

ARTICULISTAS

Dr. Julio López Kerlegand
Dr. Raúl Morales Reyes
Dra. Edith Paola Vara Cisneros
Dra. María de Lourdes Santiago G.
Dra. Mónica Catalina Osorio G.
Dra. Montserrat Ixchel González Pérez
César Gustavo Cabrera Escobar
Alejandro Yoseff Godinez Hernández
ABrisa Veloz Villegas
Karla Arlae Rojas Quezada
Jorge Escamilla
Miguel Ángel Rubio
Ricardo González Escobar
Agustín Antonio Herrera Fragoso
Miguel Caballero
Redacción Red de Negocios
Dr. Oswaldo Bravo Franco

EMBAJADORES ACADÉMICOS

Karla Arlaé Rojas Quezada | Eduardo Ramírez | Miguel Ángel Rubio
Ricardo González Escobar | Samuel González | Blanca Valdez

¿Te gustaría que tu opinión fuera publicada? Escríbenos a nuestro correo electrónico y no te pierdas la siguiente edición.

222 95 89 300 y 301 **contacto@revistareddenegocios.com**

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

222 509 62 64

/La Revista Red de Negocios **/La Revista Red de Negocios**

/La Revista Red de Negocios **@RevistaReddeNegocios**



LAUDUS NOBILIS
SEGOB
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

La Revista Red de Negocios Dinámica y Emprendedora. Publicación bimestral editada y publicada por: RDN Medios Estrategicos SAS de CV, Oficinas generales: Calle Cholula No. 23 Col. Independencia Puebla, Pue., T. (222) 958 93 01 y 958 93 00. Editor responsable Ma. del Rosario Guzmán Santander. Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo emitido por Indautor 04 - 2024 - 100316312700 - 102. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 17375. Franqueo pagado, permiso de publicación periódica autorizado por CORREOS DE MÉXICO. Suscripción $1,099.00.

Impresión: Impresos LOAR. Azafrán 281 Col. Granjas México Alcaldía Iztacalco CP 08400; Tel. 5585 33 36 53/ 5592 19 80 01.

Distribuida en toda la República por GBN COMERCIALIZADORA S.A. DE C.V., Federico Davalos Núm. 35, Col. San Juan Tlihuaca, Deleg. Azcapotzalco, Ciudad de México.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista del editor o la editorial. Todos los derechos reservados, prohibida la reproducción total o parcial, incluyendo cualquier medio electrónico o magnético, sin el permiso escrito del editor. La Revista Red de Negocios Dinámica y Emprendedora es una Marca Registrada.

PRÓXIMAMENTE

LA REVISTA **RED DE NEGOCIOS**

DINÁMICA Y EMPRENDEDORA



ASESORES LEGALES Y PATRIMONIALES 2026



CONTENIDO

10
DR. JULIO LÓPEZ KERLEGAND

12
DR. RAÚL MORALES REYES

14
DRA. EDITH PAOLA VARA CISNEROS

16
DRA. MARÍA DE LOURDES SANTIAGO GONZÁLEZ

18
DRA. MÓNICA CATALINA OSORIO G.

20
DRA. MONTSERRAT IXCHEL GONZÁLEZ PÉREZ

22
CÉSAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR

24
ALEJANDRO YOSEFF GODINEZ HERNÁNDEZ

26
BRISA VELOZ VILLEGAS

28
LISTADO 100 REFERENTES DE LA SALUD 2026

34
LA PROTECCIÓN LABORAL DENTRO DE LA ECONOMÍA CIRCULAR
Karla Arlaé Rojas Quezada

42
PREFIERO EL TURNO DE 9 A 7
Jorge Escamilla

46
SALUD COMERCIAL: EL BIENESTAR TAMBIÉN SE REFLEJA EN LAS VENTAS
Miguel Ángel Rubio

48
EL ACTIVO QUE FORTALECE A LAS EMPRESAS: EL RESPETO POR UNO MISMO
Ricardo González Escobar

52
DERECHO A LA SALUD
Agustín Antonio Herrera Fragoso

56
LA TRANSFORMACIÓN DEL INVERSIONISTA
Miguel Caballero

60
LA MEDICINA ENTRE EL TIEMPO Y EL COSTO
Redacción Red de Negocios

64
SALUD FINANCIERA
Dr. Oswaldo Bravo Franco

PRÓXIMAMENTE



LA REVISTA

RED DE NEGOCIOS

DINÁMICA Y EMPRENDEDORA

EL HOMBRE PROMINIENTE EN LOS NEGOCIOS 2027

EDITORIAL

Una nueva era para la salud

La medicina está cambiando, y con ella, quienes tenemos la responsabilidad de cuidar la salud. Hoy, una nueva generación de médicos y profesionales de la salud ocupa un papel cada vez más relevante en hospitales y servicios de atención, frente a pacientes mejor informados, nuevas tecnologías y retos que exigen preparación constante.

Estar a la vanguardia no significa únicamente conocer lo más reciente; significa comprender las necesidades de una sociedad con más enfermedades, mayores carencias y una creciente demanda de atención de calidad.

En esta nueva era, los tres niveles de atención son fundamentales. El primero representa la primera batalla: la prevención y la detección oportuna. El segundo permite atender enfermedades que requieren valoración especializada, mientras que el tercero concentra los padecimientos más complejos, aquellos que incluso necesitan alta especialidad.

Reconocer el valor de cada nivel es también reconocer que la salud se construye en equipo. Por ello, en Revista Red de Negocios queremos abrir un espacio para hablar de la importancia de contar con profesionales actualizados, comprometidos y preparados para los desafíos del presente y del futuro.

Porque la salud no solo necesita médicos que sepan más, sino profesionales que sepan responder mejor a las necesidades de su sociedad.

Edith Paola Vara Cisneros
Médico especialista en medicina familiar

PRÓXIMAMENTE



LA REVISTA

RED DE NEGOCIOS

DINÁMICA Y EMPRENDEDORA

COACHING & CONFERENCISTAS

$80.00

DR. JULIO LÓPEZ KERLEGAND

PEDIATRA INTENSIVISTA CARDIOVASCULAR

Doctor en Alta Dirección
Jefe de Terapia Intensiva Pediátrica en CMN Siglo XXI, IMSS
Jefe de Terapia Intensiva Pediátrica en Hospital Ángeles Lomas Health System
Especialista en cuidados críticos y atención integral pediátrica



"Cuidar a un niño es proteger su vida, acompañar a su familia y construir su futuro."

Pediatra de formación, intensivista de corazón y papá de dos, he hecho del cuidado de la vida de los más pequeños mi prioridad. Desde esa trinchera, muchas veces situada entre la vida y la muerte, he tenido la oportunidad de cumplir aquel sueño que nació cuando era estudiante de medicina: ejercer en algunos de los mejores hospitales de México y dedicar mi preparación a quienes más lo necesitan.

En terapia intensiva pediátrica entendemos que atender a un paciente va mucho más allá de tratar una enfermedad. El manejo debe ser integral: cuidar su condición física y psicológica, procurar una nutrición adecuada, iniciar una rehabilitación temprana y acompañar a los padres durante todo el proceso.

El pediatra conoce cómo se comporta el niño ante una enfermedad, pero no siempre alcanza a dimensionar lo que viven sus padres. Por ello, la comunicación debe ser abierta, clara y libre de juicios. Dar tranquilidad a la familia también repercute en la recuperación: padres informados y acompañados participan activamente en el tratamiento, convirtiendo al médico y a la familia en un verdadero equipo.

Como jefe de una Unidad de Cuidados Intensivos, he aprendido que las decisiones deben ser precisas y oportunas. Hay que anticiparse, establecer objetivos claros, eliminar aquello que genera ruido y, sobre todo, trabajar en equipo dejando los egos a un lado.

La comunicación dentro del equipo debe ser recíproca, respetuosa y positiva. Decir "lo estás haciendo bien", "son los mejores" o "haremos todo lo que esté en nuestras manos" puede parecer sencillo, pero adquiere enorme valor cuando el escenario es complejo.

Tengo la fortuna de ejercer tanto en el sector público como en el privado. Considero positiva la universalización de la salud siempre que se garantice una atención digna

y una adecuada optimización de los recursos. En el ámbito privado, cada vez observamos más pacientes protegidos mediante seguros de gastos médicos mayores.

La preparación médica tampoco termina al obtener un título. Los médicos debemos mantenernos capacitados y certificados en nuestras áreas de especialización, adquiriendo nuevos conocimientos y perfeccionando nuestras habilidades año con año. Al igual que sucede con los pilotos, parte de nuestra experiencia depende de nuestras "horas de vuelo". Los pacientes también pueden verificar la certificación de sus especialistas mediante el Comité Normativo Nacional de Consejos de Especialidades Médicas (CONACEM).

Los tratamientos que utilizamos se sustentan en conocimientos y protocolos desarrollados y evaluados a partir de la experiencia médica acumulada con grandes poblaciones de pacientes.

Todo medicamento o procedimiento puede ofrecer beneficios y, dependiendo de las características de cada persona, también presentar posibles efectos adversos; por eso cada tratamiento requiere valoración y seguimiento médico. Hoy la inteligencia artificial comienza a integrarse como una herramienta adicional y diferentes sistemas robóticos ya forman parte de la realidad médica. La tecnología seguirá avanzando, pero el criterio profesional, la experiencia y el componente humano continúan siendo fundamentales.

Nuestra labor busca preservar la vida; sin embargo, también existen momentos en los que los esfuerzos terapéuticos se han agotado y enfrentamos enfermedades incurables. En esos escenarios, los cuidados paliativos adquieren una importancia esencial: permiten procurar calidad de vida durante la evolución de la enfermedad y aliviar, en la medida de lo posible, el dolor y el sufrimiento. También debemos reconocer cuándo someter un cuerpo extremadamente debilitado a grandes tratamientos puede dejar de representar un beneficio.

Cuidar significa igualmente acompañar y procurar bienestar físico, mental y espiritual.

"La pandemia transformó profundamente nuestra manera de entender la salud. Nos mostró la extraordinaria capacidad de transmisión que puede tener un virus y, al mismo tiempo, la fragilidad del cuerpo humano. Nos hizo más conscientes de acciones sencillas como el lavado de manos y las medidas destinadas a disminuir la transmisibilidad. En lo profesional, me enseñó a actuar con mayor rapidez y a avanzar a pasos agigantados en el tratamiento de los pacientes, porque cuando el tiempo se pierde, lo que está en juego son vidas. También reforzó una convicción: renunciar a la vacunación significa poner en riesgo avances científicos y médicos construidos durante generaciones."

Finalmente, debemos cuidar a la niñez desde su núcleo más importante: la familia. Educar con valores y otorgar a los niños el lugar que les corresponde dentro de nuestra sociedad es también una forma de proteger su salud y su futuro. No podemos construir un mundo que los aparte, olvidando algo elemental: todos fuimos niños. Permitamos que imaginen, jueguen, aprendan y disfruten su mundo de fantasía mientras los acompañamos en la construcción de su carácter. Cuidar a un niño no consiste únicamente en ayudarlo a superar una enfermedad; significa proteger su presente para darle la oportunidad de convertirse mañana en un adulto sano, consciente y humano. En cada decisión, el bienestar del niño es vital.

DR. RAÚL MORALES REYES

MEDICINA DE REHABILITACIÓN

Fundador y Director de Clínica Integral Funcionalia Sporting
Especialista en rehabilitación intervencionista y ecografía neuromusculoesquelética
Director del Diplomado Internacional de Rehabilitación Intervencionista
Docente y formador de médicos especialistas en rehabilitación
Formación avanzada en dolor intervencionista, medicina regenerativa y tecnologías terapéuticas

/Dr. Raul Morales

@drmoralesrh



"Innovar es crear mejores posibilidades para recuperar función y calidad de vida."

La medicina también puede significar recuperar aquello que parecía perdido: movimiento, autonomía, confianza y calidad de vida. Desde esa visión, el Dr. Raúl Morales Reyes ha construido una trayectoria que integra rehabilitación intervencionista, tecnología, precisión diagnóstica y formación de nuevas generaciones de especialistas.

Fundador y director de Clínica Integral Funcionalia Sporting, representa una manera contemporánea de ejercer la Medicina de Rehabilitación: aquella que combina conocimiento científico con innovación para ampliar las posibilidades de recuperación del paciente.

La Medicina de Rehabilitación vive una transformación. Nuevas herramientas permiten al especialista observar estructuras musculoesqueléticas con mayor precisión y realizar procedimientos guiados mediante imagen, integrando tecnología a la valoración y tratamiento del paciente. En este escenario se desarrolla buena parte del trabajo profesional del Dr. Morales Reyes, cuya práctica está enfocada en rehabilitación intervencionista, ecografía neuromusculoesquelética, procedimientos ecoguiados y manejo integral de las patologías musculoesqueléticas y del dolor.

Su ejercicio profesional conjuga atención clínica y dirección médica, pero también una búsqueda permanente por incorporar conocimiento y nuevas herramientas terapéuticas.

CONOCIMIENTO QUE SE MULTIPLICA.

Hay médicos que encuentran en la enseñanza otra forma de ejercer su profesión. Por ello el Dr. Morales Reyes dirige el Diplomado Internacional de Rehabilitación Intervencionista y participa activamente en la formación de médicos residentes de Medicina de Rehabilitación a nivel nacional, particularmente en ecografía neuromusculoesquelética, razonamiento clínico y técnicas de rehabilitación intervencionista.

Su actividad académica incluye además la participación

como profesor y ponente en congresos y talleres. A ello se suma su labor como speaker de ASPID Pharma y como speaker de tecnologías ESWT —terapia con ondas de choque extracorpóreas— y HILT —terapia láser de alta intensidad— para BTL.

Enseñar, compartir experiencias y contribuir a la preparación de otros especialistas se convierte así en una extensión natural de su práctica médica.

PREPARARSE PARA LA MEDICINA QUE VIENE.

Médico Cirujano por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, el Dr. Raúl Morales Reyes realizó posteriormente la Especialidad en Medicina de Rehabilitación por la Universidad Autónoma de Yucatán.

Su preparación incluye formación avanzada en ecografía musculoesquelética e intervencionista, ultrasonido musculoesquelético y lesiones deportivas, además de certificación internacional relacionada con el tratamiento médico mediante ondas de choque y medicina regenerativa.

Actualmente continúa ampliando su perfil profesional mediante estudios en Gestión Clínica, Dirección Médica y Asistencial, así como formación avanzada vinculada con ultrasonido, dolor intervencionista y medicina regenerativa.

No se trata únicamente de acumular conocimientos. Se trata de mantenerse preparado para una medicina que evoluciona y que exige especialistas capaces de integrar ciencia, tecnología y criterio clínico.

LIDERAZGO DESDE LA MEDICINA.

Fundar y dirigir una clínica, atender pacientes y simultáneamente participar en la preparación de otros médicos dibuja un perfil que trasciende el consultorio. El liderazgo del Dr. Raúl Morales Reyes parte del conocimiento, pero encuentra su razón de ser en algo profundamente humano: la recuperación de la funcionalidad de las personas.

Detrás de una lesión musculoesquelética o de un cuadro de dolor existe alguien que quiere volver a caminar con seguridad, practicar un deporte, trabajar, realizar sus actividades cotidianas o recuperar independencia. Ahí es donde la tecnología deja de ser solamente tecnología. Se convierte en una herramienta para recuperar posibilidades.

La trayectoria del Dr. Raúl Morales Reyes refleja el avance de una especialidad que hoy incorpora intervencionismo, ecografía, nuevas tecnologías terapéuticas, educación médica y modelos de atención cada vez más especializados.

Su trabajo clínico y académico forma parte de ese proceso de transformación.

Porque innovar en salud no consiste únicamente en incorporar nuevos procedimientos o equipos. Innovar significa utilizar el conocimiento disponible para ofrecer mejores posibilidades a las personas.

Y cuando hablamos de rehabilitación, esas posibilidades pueden resumirse en algo tan sencillo y, al mismo tiempo, tan trascendente: Volver a moverse, recuperar autonomía y volver a vivir con mayor plenitud.

DRA. EDITH PAOLA VARA CISNEROS

ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR

Experiencia en atención integral de pacientes adultos y pediátricos
Manejo de enfermedades agudas, crónicas y pacientes críticos
Experiencia profesional en IMSS y SEDESA
Trayectoria en investigación médica y proyectos académicos y científicos



“Prevenir hoy es la mejor inversión para construir una vida más saludable mañana.”

La medicina está cambiando, y con ella, quienes tenemos la responsabilidad de cuidar la salud. Hoy, una nueva generación de médicos y profesionales está tomando un papel cada vez más relevante frente a pacientes mejor informados, nuevas tecnologías y retos que exigen preparación constante. Esta transformación representa una oportunidad, pero también una responsabilidad: prepararnos para responder de manera humana, ética y profesional a las necesidades de una sociedad que enfrenta desafíos cada vez más complejos.

Estar a la vanguardia no significa únicamente conocer los avances científicos o utilizar nuevas herramientas tecnológicas. También implica comprender que cada paciente tiene una historia, un contexto familiar, condiciones sociales y necesidades particulares. La información médica está al alcance de muchas personas y los pacientes llegan a consulta con preguntas, expectativas y, en ocasiones, diagnósticos que han investigado previamente. Ante esta realidad, el profesional de la salud debe mantenerse actualizado, aprender continuamente y convertirse en un guía confiable que ayude a distinguir entre información útil y aquella que puede generar confusión.

En esta nueva era, los tres niveles de atención son fundamentales. El primero representa la primera batalla: prevención, promoción de la salud y detección oportuna. El segundo permite atender enfermedades que requieren valoración especializada, estudios específicos o tratamientos que no pueden resolverse en el primer contacto. El tercero concentra los padecimientos más complejos, aquellos que necesitan atención hospitalaria avanzada, subespecialidades o alta especialidad. Cada nivel tiene una función indispensable y, cuando existe coordinación entre ellos, se fortalece la atención integral.

Como médica especialista en medicina familiar, considero que el primer nivel tiene un valor que debemos reconocer y fortalecer. El médico familiar no solamente atiende síntomas; conoce antecedentes, identifica factores de riesgo, acompaña a las familias y puede detectar oportunamente cambios

que podrían convertirse en enfermedades graves. Es, en muchos casos, el primer profesional que escucha al paciente y quien orienta su recorrido dentro del sistema de salud.

La prevención debe comenzar antes de que aparezca la enfermedad. En mi experiencia profesional, uno de los desafíos más importantes consiste en explicar que la alimentación, la actividad física, el descanso, el manejo del estrés y los hábitos cotidianos no son aspectos secundarios. Son pilares para conservar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial y diversos padecimientos cardiovasculares y cerebrovasculares.

Cuidar la salud requiere decisiones diarias. Una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades individuales puede contribuir a prevenir alteraciones metabólicas. La actividad física ayuda a mantener movilidad, fuerza y salud cardiovascular. Las revisiones médicas permiten identificar riesgos oportunamente. En algunos casos, la suplementación puede ser útil como complemento, siempre que se valore individualmente y no se presente como sustituto de una alimentación adecuada, del ejercicio o de la atención médica.

Es importante comprender que la prevención no garantiza que una persona nunca enfermará. Su objetivo es reducir riesgos, detectar problemas a tiempo y evitar, en la medida de lo posible, complicaciones que afecten la calidad de vida. Cuando una enfermedad está establecida, la intervención de especialistas es indispensable; sin embargo, muchas veces el camino hacia esa atención pudo comenzar mucho antes, desde una consulta de primer nivel, una revisión oportuna o una conversación sobre hábitos saludables.

La salud también representa una inversión. Atender una enfermedad avanzada puede implicar mayores costos económicos, emocionales y sociales para el paciente, su familia y las instituciones. Por ello, invertir en prevención, educación y seguimiento no debe considerarse un gasto innecesario, sino una estrategia para proteger el bienestar y favorecer una vida más activa.

Reconocer el valor de cada nivel de atención es también entender que la salud se construye en equipo. El médico familiar, el especialista, el personal de enfermería, nutriólogos, psicólogos, trabajadores sociales y todos los profesionales involucrados tienen una responsabilidad compartida. La colaboración, la comunicación y el respeto entre disciplinas permiten ofrecer una atención más completa y centrada en la persona.

Por ello, en Revista Red de Negocios queremos abrir un espacio para hablar de la importancia de contar con profesionales actualizados, comprometidos y preparados para los desafíos del presente y del futuro. La sociedad necesita médicos que sepan más, pero también profesionales que sepan escuchar, prevenir, orientar y responder con sensibilidad a las necesidades de sus pacientes.

Mi invitación es a reflexionar sobre la manera en que estamos cuidando nuestra salud. No esperemos a que aparezca una enfermedad para comenzar a preocuparnos. La prevención empieza con acciones pequeñas y constantes, y requiere la participación de cada persona, cada familia y cada institución.

Cuidar la salud desde hoy es una forma de proteger nuestro bienestar y construir el futuro que queremos vivir.

DRA. MARÍA DE LOURDES SANTIAGO GONZÁLEZ

ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y CARDIOLOGÍA

Certificada por el Consejo Mexicano de Cardiología
Formación avanzada en Electrofisiología Cardíaca
Experiencia en arritmias, dispositivos cardiacos, ablación e investigación cardiovascular



"Una trayectoria con conocimiento, precisión y actualización médica"

Durante siglos, las mujeres tuvieron que demostrar que podían ocupar espacios que la sociedad había reservado casi exclusivamente para los hombres. En la medicina, ese camino estuvo lleno de barreras. Elizabeth Blackwell se convirtió en 1849 en la primera mujer en obtener un título de medicina en Estados Unidos.

En México, Matilde Montoya hizo historia en 1887 al convertirse en la primera médica titulada del país, después de enfrentar obstáculos académicos y sociales por intentar ejercer una profesión considerada masculina.

Marie Curie transformaría para siempre la ciencia al convertirse en la primera mujer en recibir un Premio Nobel y en la única persona galardonada en dos disciplinas científicas distintas. Sus historias recuerdan que muchos espacios que hoy parecen naturalmente abiertos a las mujeres fueron, en realidad, conquistados.

Más de un siglo después, las mujeres ocupan universidades, laboratorios, quirófanos y hospitales. La Dra. María de Lourdes Santiago González pertenece a una generación de médicas que ha conquistado espacios cada vez más amplios dentro de la profesión.

Médica cirujana por la Universidad Nacional Autónoma de México, con formación posterior en Medicina Interna y Cardiología, su trayectoria ha estado marcada por la disciplina académica y la búsqueda constante de nuevos retos. Cuenta con certificación por el Consejo Mexicano de Cardiología y actualmente continúa su preparación en Electrofisiología Cardíaca.

Elegir Electrofisiología no fue casualidad. Dentro de ese mundo, encontró una disciplina que integra de manera profunda el razonamiento clínico, la electrocardiografía, la tecnología y la toma de decisiones complejas.

Para ella, comprender una arritmia implica ir más allá de lo evidente y reconstruir, a partir de señales y patrones, lo que ocurre eléctricamente dentro del corazón. Es un área exigente, aunque también satisfactoria cuando

mejora la vida del paciente. En ese recorrido, uno de sus mayores logros no puede resumirse en un diploma, una certificación o una calificación. Ha sido descubrir hasta dónde podía llegar y aprender a confiar en su propia capacidad. Para la Dra. Santiago, avanzar también ha significado reconocer el camino recorrido y "seguírsela creyendo": entender que aspirar a más no es arrogancia, sino reconocer el propio potencial y continuar construyéndolo.

Su formación hospitalaria también le ha permitido observar que algunos desafíos de la medicina no se encuentran exclusivamente frente a la enfermedad. Dentro de las instituciones persisten, en ocasiones, jerarquías rígidas y modelos de liderazgo donde la intimidación, el autoritarismo o incluso el maltrato pueden normalizarse bajo la idea de que la presión forma médicos más fuertes.

Cuestionar estas dinámicas no significa disminuir la exigencia académica, sino preguntarse si realmente es necesario lastimar para enseñar y qué clase de especialistas y líderes quiere formar la medicina del futuro.

A ello se suman sesgos de género que pueden parecer pequeños, pero revelan construcciones culturales profundas. Una realidad a la que las médicas no deberían acostumbrarse es entrar a una habitación y ser llamadas automáticamente "señoritas", mientras que la presencia de un hombre provoca casi de inmediato el reconocimiento de "doctor". Años de universidad, residencia, especialización y certificaciones pueden quedar invisibilizados durante unos segundos por una palabra que refleja una idea aprendida sobre quién representa tradicionalmente la autoridad médica.

Lo más complejo es que esta percepción no procede únicamente de los hombres; algunas pacientes mujeres también pueden reproducirla de manera inconsciente.

Ahí radica uno de los aspectos más profundos del patriarcado: no es una lucha entre mujeres y hombres, sino una estructura cultural que ambos pueden aprender y perpetuar.

Transformar esta realidad exige valentía y una nueva manera de ejercer liderazgo. Aspira a ser una líder justa, amable e igualitaria, capaz de exigir sin humillar y reconocer el valor de cada integrante de un equipo. Considera que la autoridad no necesita intimidación, que el respeto no disminuye la exigencia y que una responsabilidad de quien enseña consiste en no reproducir aquello que alguna vez hizo más difícil su propio camino.

Su filosofía profesional parte de una idea sencilla: cada día existe la posibilidad de ser mejores que el día anterior. Mejor médica, mejor especialista y mejor persona.

Con una visión orientada a la alta especialidad y a la cardiología contemporánea, la Dra. Santiago González construye una trayectoria donde conocimiento, precisión y actualización convergen para contribuir al cuidado de la salud cardiovascular.

Cada generación ha heredado espacios que otras mujeres ayudaron a conquistar. El reto de la siguiente no consiste solamente en ocuparlos, sino en transformarlos. Para la Dra. María de Lourdes Santiago González, abrirse camino significa avanzar, creer en la propia capacidad y contribuir a que quienes vengan después encuentren una medicina más justa, más humana y más libre.

DRA. MÓNICA CATALINA OSORIO GRANJENO

MÉDICA ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR Y MAESTRA EN TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

Docente de médicos residentes en el IMSS
Formación en discapacidad, vida independiente y profesionalización docente
Experiencia en terapia familiar, investigación y divulgación en salud

/monica.osorio.7146



“La discapacidad transforma el camino, pero nunca define el valor ni los límites de una persona.”

La Dra. Mónica Osorio es médica familiar docente y terapeuta familiar. Vive con discapacidad visual a causa de retinosis pigmentaria, una enfermedad genética, progresiva y sin cura.

Fue diagnosticada a los cinco años. Durante mucho tiempo, decir que tenía una enfermedad fue más sencillo que reconocerse como una persona con discapacidad.

Cuando su discapacidad todavía no era evidente para los demás, aprendió a ocultarla. Después del diagnóstico sus padres se angustiaron y algunas cosas comenzaron a cambiar.

Hablaron con su maestra de preescolar y le explicaron que no sabían bien cuánto veía, pero que necesitaba un trato especial.

Ella no quería ese trato. No le gustaba que explicaran ante sus compañeros que le entregarían el libro en la mano porque no veía bien, ni quedarse con la maestra mientras los demás jugaban. Aprendió que era mejor ocultar lo que le pasaba y prefería que pensaran que era distraída o torpe. Ese aprendizaje tuvo consecuencias. Se caía frecuentemente, llevaba las rodillas llenas de costras, chocaba con objetos y recibía balonazos en educación física porque no los veía venir. Años después, durante la carrera de Medicina, continuó ocultando su enfermedad.

Con sus amigos tenía que explicar lo que sucedía para que pudieran comprenderla y apoyarla; muchas veces ellos le ofrecieron un brazo para desplazarse por los hospitales. Mientras estudiaba para comprender la enfermedad de otras personas, todavía no entendía del todo qué significaba vivir con discapacidad.

En su vida profesional también recibió el consejo de ocultar su condición. Con los años, su propio médico también transformó su manera de hablarle: tenía derechos, debía seguir trabajando y encontrar la forma. Encontrarla fue indispensable porque la retinosis pigmentaria siguió avanzando.

Su visión central se deterioró. Llegaron la rehabilitación, el bastón y los lectores de pantalla. Aprendió a utilizar NVDA en la computadora y VoiceOver en el teléfono. Finalmente llegó un momento muy confrontativo: ya no podía leer documentos impresos, ni siquiera con letras grandes. Pedía apoyo, pero no siempre sabía explicar qué necesitaba. Aun con bastón, tecnología y capacitación, había actividades laborales que no podía realizar sola, como revisar documentos impresos o trasladarse para supervisar a sus alumnos.

Llegó a pensar en pensionarse. Mientras se preparaba ese proceso, otra médica llegó para aprender las funciones que ella desempeñaba. La capacitó y un día recibió esta pregunta: "¿Y qué va a hacer ahora? ¿Se va a quedar sin hacer nada? Usted todavía puede dar clases. Póngase a dar clases". Comprendió que algunas cosas habían cambiado, pero seguía teniendo mucho que aportar. Ya no podía realizar ciertas tareas sin apoyo, pero podía seguir formando médicos.

Tuvo que aprender sobre discapacidad, vida independiente y derechos humanos. También comprendió que solicitar ajustes y condiciones que le permitieran trabajar no significaba pedir privilegios. Incluso necesitó orientación jurídica y comprendió que su seguridad no podía ser exclusivamente su responsabilidad. Eso modificó su visión de la discapacidad. Durante años pensó que tenía que adaptarse a todo; hoy sabe que la inclusión también exige que los entornos aprendan a eliminar barreras.

La medicina familiar le había enseñado algo similar: un médico familiar no observa solo una enfermedad; conoce a la persona, su familia, su contexto, recursos, pérdidas, capacidades y circunstancias. La atención debe individualizarse: ninguna persona puede reducirse a un diagnóstico. Comprendió que ese principio también se aplicaba a ella.

Hoy continúa como docente de médicos residentes. Da clases, consulta y terapia familiar, y participa en programas de divulgación sobre cultura, ciencia, tecnología y terapia familiar en radio y medios digitales. Practica CrossFit, disfruta una buena película y sigue aprendiendo.

Como ya no puede leer libros impresos, los audiolibros se convirtieron en otra manera de entrar en las historias, especialmente la novela negra y la histórica.

Vivir con discapacidad no es fácil y ella no busca romantizarla: atraviesa todas las esferas de su vida.

Hay momentos en que duele: cuando se golpea, se cae, descubre algo que ya no puede hacer como antes o alguien pretende hacerla sentir menos por no ver. También ha comprendido que autonomía no significa hacerlo todo sola. A veces significa saber qué puede hacer, dónde necesita apoyo y contar con un entorno que le permita participar en igualdad.

Su vida tiene dificultades, pero también amigos, alumnos, pacientes, familia, trabajo, proyectos, aprendizaje y experiencias maravillosas. Vive con discapacidad visual: es parte de su historia y ha transformado su manera de relacionarse con el mundo. Impone limitaciones reales y requiere adaptaciones reales, pero no explica por completo quién es.

Quizá esa sea una de las enseñanzas más importantes que le han dado tanto la discapacidad como la medicina familiar: antes que un diagnóstico o una limitación, siempre hay una persona. Y la vida, con todo lo que implica, sigue.

DRA. MONTSERRAT IXCHEL GONZÁLEZ PÉREZ

MEDICINA INTERNA Y REUMATOLOGÍA



Médica adscrita al Servicio de Reumatología del INER.
Investigadora en enfermedades autoinmunes y enfermedad pulmonar intersticial.
Autora y coautora de publicaciones científicas internacionales.
Actualmente cursa la Maestría en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud en la UNAM.

“Detectar a tiempo el daño pulmonar puede cambiar el rumbo de una enfermedad autoinmune.”

Cuando pensamos en enfermedades autoinmunes solemos imaginar articulaciones inflamadas, piel afectada o cansancio persistente. Pocas veces pensamos en los pulmones. Sin embargo, en la práctica clínica de la reumatología, el pulmón es uno de los órganos que con frecuencia se ve comprometido, muchas veces de forma silenciosa hasta que el daño ya es considerable.

Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando el sistema de defensa del cuerpo, diseñado para protegernos de virus y bacterias, comienza a atacar por error a los propios tejidos.

Padecimientos como la artritis reumatoide, la esclerosis sistémica, el lupus, la dermatomiositis y el síndrome antisintetasa pueden inflamar y cicatrizar el tejido pulmonar.

A este grupo de afectaciones se le conoce como enfermedad pulmonar intersticial y representa una causa importante de morbilidad y mortalidad en pacientes reumatológicos.

El síndrome antisintetasa merece una mención particular. Es una enfermedad autoinmune poco conocida fuera de los círculos especializados, caracterizada por anticuerpos dirigidos contra enzimas esenciales para la síntesis de proteínas, llamadas aminoacil-ARNt-sintetasas. Quienes lo padecen pueden presentar debilidad muscular, engrosamiento y agrietamiento de la piel de las manos —“manos de mecánico”—, artritis y enfermedad pulmonar intersticial. En algunos casos, la afectación pulmonar evoluciona rápidamente durante brotes agudos y puede llegar al síndrome de dificultad respiratoria aguda, una condición grave que exige diagnóstico y manejo oportunos.

Lo que hace particularmente complejas a estas enfermedades es su enorme variabilidad. Un mismo diagnóstico puede manifestarse de forma leve y estable durante años en una persona, y de manera agresiva y rápidamente progresiva en otra. Esta heterogeneidad exige un seguimiento individualizado, con revaloraciones periódicas de la función

respiratoria y de la actividad de la enfermedad de fondo. El reto principal es la detección oportuna. Síntomas como tos seca persistente, fatiga al esfuerzo o sensación de falta de aire suelen atribuirse a causas más comunes, como sedentarismo, estrés o edad. Esta confusión puede retrasar el diagnóstico y el inicio de un tratamiento capaz de frenar el avance del daño pulmonar. Por ello, es importante que todo paciente con una enfermedad autoinmune sistémica sea evaluado integralmente, incluyendo estudios de función pulmonar y, cuando sea necesario, tomografía de tórax de alta resolución.

La investigación en este campo ha avanzado notablemente. Hoy sabemos que ciertos perfiles de anticuerpos, la extensión de la fibrosis pulmonar observada en estudios de imagen y factores como el sexo masculino se asocian con un peor pronóstico. Esta información permite identificar de manera temprana a pacientes con mayor riesgo y personalizar su seguimiento y tratamiento, en lugar de aplicar un mismo esquema para todos.

El abordaje requiere, casi siempre, un equipo multidisciplinario. Reumatología, neumología, radiología e incluso cuidados intensivos deben trabajar de manera coordinada, especialmente cuando la enfermedad pulmonar aparece de forma aguda y grave. Esta colaboración entre especialidades ha permitido mejorar la supervivencia y la calidad de vida de quienes viven con estas condiciones.

También es importante combatir la idea de que las enfermedades autoinmunes son exclusivamente "enfermedades de las articulaciones" o "de la piel". Su naturaleza sistémica implica que distintos órganos pueden verse comprometidos y el pulmón, por su función vital, merece vigilancia particular. La detección temprana no solo mejora el pronóstico respiratorio; en determinados casos puede salvar la vida del paciente.

Para el paciente, reconocer las señales de alarma también es fundamental. Falta de aire que antes no existía al subir escaleras o caminar distancias cortas, tos seca que se prolonga durante semanas o fatiga desproporcionada ante el esfuerzo habitual son motivos para solicitar valoración médica, especialmente cuando ya existe un diagnóstico de enfermedad autoinmune. La comunicación abierta entre paciente y médico tratante continúa siendo una de las herramientas diagnósticas más valiosas.

Como médicos, el compromiso es doble: seguir generando evidencia científica que permita comprender mejor estos mecanismos y mejorar los tratamientos disponibles y, al mismo tiempo, acercar este conocimiento a la población y a otros profesionales de la salud. El objetivo es que la sospecha diagnóstica aparezca antes y que cada paciente reciba la atención que necesita en el momento adecuado.

Las enfermedades autoinmunes seguirán representando un reto médico complejo. Sin embargo, cada avance en la comprensión de su relación con el pulmón nos acerca a diagnósticos más tempranos, tratamientos más precisos y una atención cada vez más individualizada.

Comprender que una enfermedad autoinmune puede ir mucho más allá de las articulaciones o la piel permite ampliar la vigilancia y actuar antes de que aparezcan complicaciones graves.

El reto no consiste únicamente en tratar el daño cuando aparece, sino en identificarlo a tiempo y tomar decisiones oportunas que ayuden a preservar la función pulmonar y mejorar la calidad de vida del paciente.

CÉSAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR

PARAMÉDICO Y TÉCNICO EN URGENCIAS MÉDICAS NIVEL AVANZADO

16 años de experiencia en atención prehospitalaria y rescate
Líder de Rescate en Fórmula 1
Instructor y formador de nuevos paramédicos
Director General de HealthWebCE



“Salvar vidas, formar profesionales y convertir la experiencia en un legado al servicio de los demás.”

En el universo de la medicina prehospitalaria, la diferencia entre la vida y la pérdida se mide en segundos, templanza y una profunda vocación de servicio. CÉSAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR ha convertido esta premisa en el motor de su existencia durante los últimos 16 años. Actualmente consolidado como Paramédico Especialista e Instructor de Urgencias Médicas, su trayectoria es un testimonio viviente de entrega y disciplina a través de instituciones pilares como la Secretaría de Salud y la Cruz Roja.

Su historia no es solo la de un profesional de la salud, sino la de un líder versátil que transforma la adversidad en esperanza en escenarios terrestres, aéreos, de alta seguridad y en el automovilismo mundial.

La semilla de su vocación germinó hace más de una década y media, impulsada por un deseo genuino de ser el primer rostro de auxilio en los momentos vulnerables de un ser humano. Desde sus primeros días en las ambulancias, CESAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR comprendió que el uniforme de paramédico exige una preparación técnica impecable, pero, sobre todo, una sensibilidad humana a toda prueba. Esta filosofía lo llevó a integrarse activamente en las filas de las dependencias oficiales de salud, donde su dedicación pronto lo distinguió como un elemento operativo de alto rendimiento, confiabilidad y liderazgo táctico en el campo de acción.

A lo largo de su carrera, su búsqueda por la excelencia operativa ha sido incesante, acumulando cerca de 250 reconocimientos, diplomas y cursos de actualización. Ha dedicado miles de horas a dominar especialidades críticas, destacando sus certificaciones en espeleología por la Cruz Roja, disciplina que le otorgó el dominio de técnicas de rescate vertical en entornos naturales. Su alta competencia técnica lo ha llevado a impartir capacitaciones especializadas en instituciones del más alto nivel en México, incluyendo la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), la Cámara de Diputados y diversas dependencias gubernamentales.

Uno de los pilares más destacados en la evolución profesional de CÉSARGUSTAVO CABRERA ESCOBAR, es su formación de élite avalada internacionalmente. En la Cruz Roja, escaló con éxito la rigurosa estructura académica hasta dominar los tres niveles de especialización: Básico, Intermedio y Avanzado. Decidido a confrontar sus conocimientos con los estándares globales más exigentes, extendió su preparación en los Estados Unidos, donde cursó y obtuvo certificaciones equivalentes en los tres niveles de atención médica prehospitalaria, consolidando una visión global en el manejo del trauma y soporte vital.

El verdadero templo de un paramédico es la emergencia bajo máxima presión, donde ha demostrado capacidades extraordinarias. Su liderazgo lo llevó a desempeñarse como Líder de Rescate en la Fórmula 1, la máxima categoría del automovilismo mundial, donde la precisión en la extracción médica se calcula en milésimas de segundo. Asimismo, su experiencia abarca el rescate extremo salvando vidas en ríos subterráneos bajo total oscuridad, y su valiente labor en la primera línea de la crisis por COVID-19, realizando complejos traslados aeromédicos en helicóptero de pacientes críticos bajo estrictos protocolos de bioseguridad.

Consciente de que la experiencia adquirida en el campo de batalla no debía quedarse solo en su memoria, decidió dar un paso estratégico y evolutivo en su carrera: convertirse en mentor. Su pasión por salvar vidas se transformó orgánicamente en la pasión por enseñar. Como instructor certificado, comenzó a transmitir los protocolos de soporte vital avanzado a nuevas generaciones de paramédicos, sembrando en ellos no solo el conocimiento técnico de vanguardia, sino los valores de disciplina, ética y empatía que caracterizan su propio servicio en las calles.

Su amplio dominio y carisma en el ámbito de las urgencias médicas trascendieron las fronteras operativas, llevándolo a colaborar con la industria del entretenimiento y la divulgación cultural. CÉSAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR participó activamente en la capacitación técnica y asesoría de actores para la reconocida serie de televisión Paramédicos. Mediante esta colaboración, logró proyectar con realismo, dignidad y fidelidad el trabajo diario de los cuerpos de rescate en México, inspirando al público televidente y dignificando la profesión ante millones de espectadores.

Esta visión educativa integral culminó con uno de sus logros más significativos: la fundación e instalación de su propia escuela profesional para aspirantes a paramédicos.

Como Director General de esta institución, ha diseñado un modelo educativo de excelencia que replica los rigurosos estándares de la Cruz Roja y las certificaciones internacionales de Texas. Su escuela no es solo un Centro de Capacitación, sino una incubadora de líderes prehospitalarios, donde jóvenes con vocación se transforman en los profesionales que el país necesita para salvaguardar la vida comunitaria.

Mirando hacia el futuro, la misión de CÉSARGUSTAVO CABRERA ESCOBAR sigue más vigente que nunca. Sus más de 250 distinciones son el reflejo de una trayectoria impecable, pero su verdadero legado se construye día con día: una red de paramédicos altamente capacitados bajo su tutela, una escuela que es referente de calidad y una vida entera dedicada a demostrar que la noble labor del primer respondiente es el arte de preservar la esperanza humana.

ALEJANDRO YOSEFF GODINEZ HERNÁNDEZ

ENTRENADOR FITNESS Y COACH NUTRICIONAL

Coach Nutricional por Precision Nutrition Nivel 1
Certificado como Entrenador Fitness por National Academy of Sports Medicine
Diplomado en Terapia Cognitivo Conductual
Licenciado en Psicología

@alexyoseff



"El músculo no es solo fuerza: es salud, energía y protección para toda la vida."

Durante mucho tiempo nos hicieron creer que ganar músculo era asunto exclusivo de deportistas de alto rendimiento o de personas obsesionadas con la estética en el espejo.

La realidad médica actual demuestra algo muy distinto: el músculo es el verdadero motor central de la salud cotidiana, sin importar tu edad. No se trata únicamente de verse más fuerte o de levantar grandes cantidades de peso. Mantener una buena masa muscular significa conservar una estructura capaz de sostenernos, movernos, protegernos y responder mejor a las exigencias de todos los días.

El problema es que el estilo de vida moderno nos mantiene amarrados a una silla durante horas. Trabajamos frente a una computadora, conducimos para trasladarnos, utilizamos elevadores y pasamos buena parte del tiempo libre frente a una pantalla. Poco a poco hemos eliminado de nuestra rutina muchos de los esfuerzos físicos que antes eran normales. Esa falta de movimiento puede parecer inofensiva, pero deteriora de manera constante nuestro organismo y reduce una capacidad que será cada vez más importante conforme pasan los años.

El cuerpo funciona bajo una regla sencilla y prácticamente no negociable: lo que no usas, lo vas a perder. Nuestro organismo busca ser eficiente y ahorrar energía. Si los músculos reciben constantemente el mensaje de que no son necesarios, porque pasamos la mayor parte del día sentados y rara vez hacemos un esfuerzo considerable, el cuerpo no tiene motivos para conservar toda esa masa muscular. Con el tiempo comienza a perderse fuerza, resistencia y capacidad para realizar actividades que antes parecían sencillas.

Esta pérdida no solamente se refleja en el gimnasio. Aparece en situaciones cotidianas: levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las bolsas del supermercado, mover un objeto pesado, jugar con los hijos, cargar a los nietos o simplemente mantener una postura adecuada durante varias

horas. Lo preocupante es que muchas personas comienzan a considerar estas dificultades como una consecuencia inevitable de la edad, cuando una parte importante del deterioro también está relacionada con años de inactividad. El músculo, además, participa activamente en el funcionamiento metabólico. Cada vez que comes, la masa muscular actúa como una gran esponja capaz de utilizar parte de la glucosa que circula en la sangre. Cuando contamos con músculos activos, nuestro organismo dispone de un tejido que demanda energía constantemente y que contribuye a manejar mejor los nutrientes que consumimos. Por eso desarrollar y conservar masa muscular va mucho más allá de una cuestión estética.

Cuando los músculos son pequeños o casi nunca los activamos, disminuye esa capacidad de utilizar energía de manera eficiente. El exceso de glucosa permanece circulando y, acompañado de otros factores como una alimentación inadecuada y el sedentarismo, puede favorecer el aumento de grasa corporal, el descontrol metabólico y problemas como la diabetes tipo 2. El entrenamiento de fuerza se convierte entonces en una herramienta poderosa para ayudar al cuerpo a mantenerse activo y funcional. Entrenar también modifica la manera en que enfrentamos las tareas diarias.

Un cuerpo más fuerte necesita utilizar un porcentaje menor de su capacidad máxima para realizar el mismo esfuerzo. Algo que antes parecía pesado puede volverse manejable. Subir varios pisos deja de representar una prueba agotadora, cargar las compras requiere menos esfuerzo y levantarse del suelo deja de convertirse en una maniobra complicada. Esa diferencia se traduce en independencia y confianza.

A nivel físico, el músculo funciona como una especie de armadura invisible. Una musculatura adecuada ayuda a estabilizar las articulaciones, sostiene la columna vertebral y mejora nuestra capacidad para producir y controlar movimiento. No significa que tener músculos elimine automáticamente cualquier lesión o dolor, pero sí proporciona al cuerpo mejores herramientas para tolerar las cargas que forman parte de la vida cotidiana.

Por eso el ejercicio de fuerza no debería entenderse únicamente como una actividad para jóvenes o atletas. Puede adaptarse a distintas edades, capacidades y niveles de experiencia.

Entrenar fuerza no significa necesariamente cargar una barra extremadamente pesada. Puede comenzar con ejercicios sencillos, movimientos con el propio peso corporal, bandas, máquinas o cargas progresivas. Lo importante es ofrecer al organismo un estímulo suficiente para recordarle que esa fuerza sigue siendo necesaria. Tampoco es necesario vivir metido en el gimnasio. Uno de los errores más frecuentes es pensar que para obtener resultados debemos entrenar durante horas todos los días. En realidad, una rutina bien estructurada, ejecutada con constancia y adaptada a las características de cada persona puede generar cambios importantes. La calidad del entrenamiento, la progresión y la recuperación importan tanto como el entusiasmo con el que comenzamos.

Construir músculo significa construir una reserva para el futuro. Es prepararnos para seguir moviéndonos, trabajando, viajando, jugando y realizando nuestras actividades con la mayor independencia posible. La fuerza que desarrollamos hoy puede convertirse en una herramienta fundamental para la persona que seremos dentro de diez, veinte o treinta años.

El músculo no es únicamente apariencia ni rendimiento deportivo. Es movimiento, capacidad, energía y protección. Cuidarlo significa invertir en la manera en que queremos vivir ahora y en cómo queremos llegar al futuro. No necesitas vivir en un gimnasio: necesitas darle a tu cuerpo razones suficientes para mantenerse fuerte. La constancia de hoy ayuda a cuidar tu vida futura.

BRISA VELOZ VILLEGAS

ASESORA NUTRICIONAL

Su experiencia profesional se enfoca en la educación nutricional y la orientación para mejorar hábitos de alimentación, mediante recomendaciones personalizadas que consideran el estilo de vida, el contexto social y los recursos disponibles de cada persona.

/Brisa skin & body

@brisa.skin.and.body



“Una buena nutrición no exige perfección: se construye con decisiones que se adaptan a tu vida.”

Muchas personas llegan a una asesoría nutricional con la sensación de haber fallado. Han intentado seguir planes de alimentación, pero sus horarios cambiaron, el presupuesto no alcanzó o las recomendaciones no encajaron en su rutina. Mi primera tarea es escuchar su historia. Cuando un plan no se sostiene, vale la pena preguntar qué obstáculos encontró la persona antes de concluir que le faltó voluntad.

Desde 2017 doy asesorías nutricionales. Estudié durante cinco años la Licenciatura en Nutrición y estoy en proceso de titulación. También cursé un diplomado en psicología con enfoque inclusivo. Estas experiencias fortalecieron una convicción que guía mi trabajo: la educación nutricional debe ser accesible y respetuosa con cada persona, sin discriminar por su cuerpo, sus recursos o sus circunstancias.

Para acompañar a alguien necesito conocer más que una lista de lo que come. En la primera cita conversamos sobre sus hábitos, antecedentes de salud, horarios y estilo de vida. Pregunto qué quiere mejorar, qué ha intentado antes y qué le dificultó continuar. Si cuenta con estudios o parámetros bioquímicos, los revisamos como parte de la valoración. Estos datos aportan información, pero ninguna medición sustituye la conversación.

A veces el mayor avance consiste en hacer preguntas que nadie había planteado: ¿quién compra y prepara los alimentos?, ¿cuánto tiempo hay para comer durante la jornada?, ¿qué opciones existen cerca del trabajo?, ¿qué parte de un plan anterior resultó más difícil? Las respuestas permiten encontrar posibilidades concretas. Una asesoría nutricional no debería consistir en entregar las mismas indicaciones a todas las personas.

En mi experiencia, la dificultad para seguir un plan suele tener varias razones. Alguien puede saber qué alimentos le conviene incluir sin tener tiempo para cocinarlos. Otra persona puede recibir recomendaciones que superan su presupuesto. También influyen la convivencia familiar, el contexto social,

los horarios y la relación con la comida. Por eso considero la nutrición de forma integral: alimentación, entorno y aspectos emocionales forman parte de una misma conversación.

También importa cómo conversamos los profesionales de la salud con quienes buscan ayuda. A veces se intenta impulsar el cambio mediante el miedo. Quien vive con una enfermedad puede saber que su salud necesita atención; repetirle únicamente la gravedad de su situación, sin escuchar sus dificultades ni mostrarle pasos posibles, puede aumentar su temor en vez de ayudarle a actuar. Prefiero una conversación que reconozca sus inquietudes, explique y permita recuperar la confianza para comenzar, sin sustituir la atención médica que necesite.

Esto no significa prometer soluciones inmediatas. Significa trabajar con honestidad para distinguir lo que puede modificarse ahora de aquello que necesitará más tiempo. Un cambio pequeño, posible y sostenido puede aportar más que un plan estricto que se abandona a los pocos días. Durante la asesoría procuro escuchar sin juzgar, resolver dudas y acordar pasos que tengan sentido en la vida diaria. El objetivo no es perseguir la perfección, sino construir decisiones que puedan convertirse en hábitos.

También quiero cuestionar la idea de que comer saludable exige gastar una fortuna. No es necesario basar la alimentación en productos de moda o ingredientes difíciles de conseguir. Aprender a elegir y organizar alimentos dentro de los recursos disponibles es parte del proceso. Si una recomendación no cabe en el presupuesto, no basta con repetirla: debemos encontrar alternativas que la persona pueda conseguir, preparar y consumir regularmente.

Por la misma razón, me interesa conocer qué disfruta comer cada persona. Los hábitos no se construyen únicamente a partir de restricciones. Una recomendación puede ser adecuada sobre el papel y resultar inviable cuando se enfrenta a horarios, gustos, responsabilidades y dinámicas familiares reales. La participación de quien recibe la asesoría es fundamental para encontrar alternativas que pueda incorporar y ajustar con el tiempo.

horarios fijos, prefiero conocer cómo transcurre su día antes de sugerir una organización. Si dispone de poco tiempo para cocinar, podemos buscar opciones prácticas. Cada respuesta permite convertir las recomendaciones en decisiones que pueda poner a prueba y adaptar.

Mi enfoque es educativo. Además de conversar sobre qué cambios realizar, procuro explicar por qué se proponen y responder las preguntas que surgen. Quiero que la persona comprenda mejor sus hábitos, aprenda a identificar sus necesidades, tome decisiones informadas y gane confianza para cuidarse. La meta no es que dependa de asesorías de por vida, sino que desarrolle herramientas útiles para continuar por su cuenta.

A quien quiere empezar y no sabe cómo, le diría esto: observa tus hábitos con curiosidad, haz preguntas y busca orientación que tome en cuenta tu realidad. No necesitas esperar a tener más tiempo, más dinero o una rutina perfecta para cuidarte. Como me gusta recordarlo: «Cada comida es una oportunidad para tomar buenas decisiones que mejoren nuestra salud». Mejorar la alimentación puede comenzar hoy y adaptarse conforme cambia tu vida.

THEMIS

Líder mundial en información jurídica mexicana

Últimos días

Preventa 2027



Una trayectoria que permanece una visión que evoluciona

Escanea este código y haz tu compra fácil y rápido

12 Meses sin intereses
Difiere tus compras a meses sin intereses con tu tarjeta de crédito.

Envío sin costo
Recibe tus obras sin costo adicional.

Quedan pocos días, adquiere ya tus obras 2027 y sé de los primeros en recibirlas

Contáctanos

- ventas@themis.com.mx
- whatsapp 55 4373 7954
- 55548 22770 ext. 120
- www.themis.com.mx

Se parte de nuestras comunidades:

- Editorial Themis
- @EditorialThemis
- @editorialthemis
- Editorial Themis Oficial

Adquiere algunas de nuestras obras en:

amazon

mercado envíos FULL

Aplican restricciones ▪ Las imágenes son ilustrativas ▪ Campaña válida del 1 de septiembre al 30 de noviembre de 2026 ▪ Las obras impresas serán entregadas en orden de recepción de pedidos pagados a partir del 25 de enero de 2027

100 REFERENTES DE LA SALUD 2026

RED DE NEGOCIOS, DINÁMICA Y EMPRENDEDORA, HACE UN MERECIDO RECONOCIMIENTO a los profesionales de la medicina ya que es una de las profesiones más milenarias y nobles que existen; una vocación dedicada al estudio de las enfermedades del cuerpo humano, de la mente y de las emociones.

Hoy, esta noble profesión trasciende más que nunca, frente a las vertiginosas estadísticas que se presentan en los distintos rubros de la salud, tanto en la medicina interna como en las más connotadas especialidades.

Por ello, hoy queremos reconocer a esos hombres y mujeres que entregan su tiempo, su estudio y su vida para engrandecer esta profesión y generar alivio, no solamente a quienes enfrentan la enfermedad, sino también a sus familias.

Este listado es un merecido homenaje a estos profesionales de la salud. Mencionamos a algunos de los muchos especialistas que encabezan nuestras listas, aclarando que no es exhaustiva, pues nuestro reconocimiento se extiende con igual respeto a todos los médicos y médicas que día a día se esfuerzan por salvaguardar la salud y avanzar en la investigación médica.

A nombre de nuestro Consejo Especializado de la revista Red de Negocios, les brindamos un merecido homenaje a este importante sector de la salud.



DR. JULIO LÓPEZ KERLEGAND
Pediatra Intensivista Cardiovascular



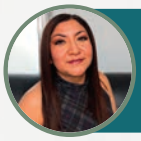
DR. RAÚL MORALES REYES
Medicina de Rehabilitación



DRA. EDITH PAOLA VARA CISNEROS
Especialista en medicina familiar



DRA. MARÍA DE LOURDES SANTIAGO GONZÁLEZ
Medicina Interna y Cardiología



DRA. MÓNICA CATALINA OSORIO G.
Medicina Familiar y maestra en Terapia Familiar Sistémica



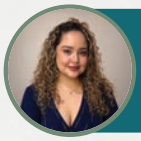
DRA. MONTSERRAT IXCHEL GONZÁLEZ PÉREZ
Medicina Interna Y Reumatología



CÉSAR GUSTAVO CABRERA ESCOBAR
Paramédico y técnico en urgencias nivel médicas avanzado



ALEJANDRO YOSEFF GODINEZ HERNÁNDEZ
Entrenador Fitness y coach nutricional



BRISA VELOZ VILLEGAS
Asesora Nutricional

100 REFERENTES DE LA SALUD 2026

NOMBRE	ESPECIALIDAD / ÁREA	UBICACIÓN
JUAN MIGUEL ABDO FRANCIS	GASTROENTEROLOGÍA	CDMX
LAURA SUSANA ACOSTA TORRES	ESTOMATOLOGÍA	GUANAJUATO
ÁLVARO AGUAYO GONZÁLEZ	HEMATOLOGÍA	CDMX
JOSUE RUIZ HERNANDEZ	URGENCIÓLOGO	PUEBLA
SARA GLORIA AGUILAR NAVARRO	GERIATRÍA	CDMX
CARLOS ALBERTO AGUILAR SALINAS	ENDOCRINOLOGÍA	CDMX
SUSANA VANESSA RODRÍGUEZ CAMPOS	QUÍMICO FARMACOBIÓLOGO	PUEBLA
JOSEFINA MARÍA ALBERÚ GÓMEZ	CIRUGÍA / TRASPLANTES	CDMX
MARÍA DOLORES ALCÁNTAR CURIEL	MICROBIOLOGÍA	CDMX
JORGE CARLOS ALCOCER VARELA	REUMATOLOGÍA	CDMX
ERICK ALEXANDERSON ROSAS	CARDIOLOGÍA	CDMX
PALOMA ALMEDA VALDÉS	ENDOCRINOLOGÍA	CDMX
PATRICIA ALONSO VIVEROS	ANATOMÍA PATOLÓGICA	CDMX
CELIA MERCEDES ALPUCHE ARANDA	INFECTOLOGÍA	MORELOS
SYLVIA M. CHÁVEZ CÓRDOVA	ANATOMÍA PATOLÓGICA	ESTADO DE MÉXICO
MARÍA ASUNCIÓN ÁLVAREZ DEL RÍO	BIOÉTICA	CDMX
MARÍA DEL CARMEN AMIGO CASTAÑEDA	REUMATOLOGÍA	CDMX
IRMA GABRIELA ANAYA SAAVEDRA	ESTOMATOLOGÍA	CDMX
ÁNGEL ANTONIO ARAUZ GÓNGORA	NEUROLOGÍA	CDMX
MARÍA DE LOURDES ARELLANES GARCÍA	OFTALMOLOGÍA	CDMX
MARÍA ALEXANDRA ARIAS MENDOZA	CARDIOLOGÍA	CDMX
LOURDES ANDREA ARRIAGA PIZANO	INMUNOLOGÍA	CDMX
OSCAR GERARDO ARRIETA RODRÍGUEZ	ONCOLOGÍA	CDMX
ANA CRISTINA ARTEAGA GÓMEZ	GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA	CDMX
ROSA AMARILIS ZÁRATE GRAJALES	ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD	CDMX
PATRICIA AMALIA VOLKOW FERNÁNDEZ	INFECTOLOGÍA	CDMX
CYNTHIA MAYTÉ VILLARREAL GARZA	ONCOLOGÍA	NUEVO LEÓN
ANA CECILIA ZAZUETA MENDIZÁBAL	BIOQUÍMICA	CDMX
LUZ CONSUELO ZEPEDA ROMERO	OFTALMOLOGÍA	JALISCO
MARÍA ELENA MEDINA-MORA ICAZA	PSIQUIATRÍA / SALUD MENTAL	CDMX
PATRICIA OSTROSKY SHEJET	INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA / GENOTOXICOLOGÍA	CDMX
ANA CAROLINA SEPÚLVEDA VILDÓSOLA	PEDIATRÍA / EDUCACIÓN MÉDICA	CDMX
INGEBORG BECKER FAUSER	INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA / INMUNOLOGÍA	CDMX
ROSA MARÍA WONG CHEW	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	CDMX
LAURA CORTÉS SANABRIA	CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD	CDMX
MAGDALENA DELGADO BERNAL	EDUCACIÓN EN SALUD	CDMX
SANDRA GUADALUPE MOYA SÁNCHEZ	ENFERMERÍA	CDMX
CARMEN ALAEZ VERSON	DIAGNÓSTICO GENÓMICO	CDMX
ELVIA CRISTINA MENDOZA CAAMAL	GENÉTICA MÉDICA / GENÉTICA PERINATAL	CDMX
JORGE MELÉNDEZ ZAJGLA	GENÓMICA FUNCIONAL DEL CÁNCER	CDMX
JESÚS ESPINAL ENRÍQUEZ	GENÓMICA COMPUTACIONAL	CDMX
GARBIÑE SARUWATARI ZAVALA	BIOÉTICA, DERECHO Y GENÓMICA	CDMX
CARLOS ZABAL CERDEIRA	CARDIOLOGÍA	CDMX
JORGE GASPAR HERNÁNDEZ	CARDIOLOGÍA	CDMX
GILBERTO VARGAS ALARCÓN	INVESTIGACIÓN CARDIOVASCULAR	CDMX
BERNARDO CACHO DÍAZ	ONCOLOGÍA	CDMX
PAULA ANEL CABRERA GALEANA	ONCOLOGÍA Y HEMATOLOGÍA	CDMX
HÉCTOR MARTÍNEZ SAID	CIRUGÍA ONCOLÓGICA	CDMX
FEDERICO MALDONADO MAGOS	RADIOTERAPIA	CDMX
YOLANDA VILLASEÑOR NAVARRO	RADIOLOGÍA / DIAGNÓSTICO ONCOLÓGICO	CDMX

100 REFERENTES DE LA SALUD 2026

NOMBRE	ESPECIALIDAD / ÁREA	UBICACIÓN
ROBERTO CALVA RODRÍGUEZ	PEDIATRÍA	PUEBLA
RAÚL CARRILLO ESPER	MEDICINA CRÍTICA / MEDICINA INTERNA	PUEBLA
JOSÉ RAMÓN EGUIBAR CUENCA	NEUROCIENCIAS / FISIOLOGÍA	PUEBLA
MARIO GARCÍA CARRASCO	REUMATOLOGÍA	PUEBLA
MARÍA DEL CARMEN LARA MUÑOZ	PSIQUIATRÍA	PUEBLA
EDUARDO CÉSAR LAZCANO PONCE	MEDICINA FAMILIAR / EPIDEMIOLOGÍA	PUEBLA
CLAUDIA MENDOZA PINTO	REUMATOLOGÍA	PUEBLA
GUILLERMO JOSÉ RUIZ ARGÜELLES	HEMATOLOGÍA	PUEBLA
GUILLERMO JOSÉ RUIZ DELGADO	HEMATOLOGÍA	PUEBLA
DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ	MEDICINA INTERNA / HEPATOLOGÍA	CDMX
ENRIQUE SOTO EGUIBAR	NEUROCIENCIAS / FISIOLOGÍA	PUEBLA
JOSÉ ANTONIO CETINA MANZANILLA	REUMATOLOGÍA	YUCATÁN
JOSÉ ÁLVAREZ NEMEGYEI	REUMATOLOGÍA	YUCATÁN
MANUEL ANTONIO BAEZA BACAB	PEDIATRÍA	YUCATÁN
THELMA ELENA CANTO DE CETINA	MEDICINA / SALUD	YUCATÁN
ARTURO CORTÉS TELLES	NEUMOLOGÍA	YUCATÁN
LETICIA RODRÍGUEZ MOGUEL	NEUROLOGÍA / NEUROPATOLOGÍA	YUCATÁN
MÓNICA VÁZQUEZ DEL MERCADO	REUMATOLOGÍA	JALISCO
GUILLERMO ELIZONDO RIOJAS	RADIOLOGÍA E IMAGEN	NUEVO LEÓN
GERARDO DE JESÚS GARCÍA RIVAS	BIOTECNOLOGÍA / INVESTIGACIÓN CARDIOVASCULAR	NUEVO LEÓN
OVIDIO ALBERTO GARCÍA VILLARREAL	CIRUGÍA DE TÓRAX / CARDIOVASCULAR	NUEVO LEÓN
LUIS ADRIÁN RENDÓN PÉREZ	NEUMOLOGÍA	NUEVO LEÓN
ALEJANDRO ERNESTO MACÍAS HERNÁNDEZ	INFECTOLOGÍA	GUANAJUATO
JUAN MANUEL MALACARA HERNÁNDEZ	ENDOCRINOLOGÍA	GUANAJUATO
MOISÉS MERCADO ATRI	ENDOCRINOLOGÍA	GUANAJUATO
HORTENSIA REYES MORALES	SISTEMAS DE SALUD / INVESTIGACIÓN	MORELOS
ADRIÁN CAMACHO ORTIZ	INFECTOLOGÍA	NUEVO LEÓN
TERESA SHAMAH LEVY	NUTRICIÓN / INVESTIGACIÓN	MORELOS
CÉSAR FRANCISCO PACHECO TENA	REUMATOLOGÍA / INMUNOLOGÍA	CHIHUAHUA
EDUARDO CÉSAR LAZCANO PONCE	EPIDEMIOLOGÍA / SALUD PÚBLICA	MORELOS
SIMÓN BARQUERA CERVERA	NUTRICIÓN / SALUD POBLACIONAL / INVESTIGACIÓN	MORELOS
JUAN ÁNGEL RIVERA DOMMARCO	NUTRICIÓN / SALUD PÚBLICA	MORELOS
LIZBETH LÓPEZ CARRILLO	SALUD PÚBLICA / ECOLOGÍA MÉDICA	MORELOS
MAYELA DE JESÚS RODRÍGUEZ VIOLANTE	NEUROLOGÍA	CDMX
JOSÉ HUMBERTO NICOLINI SÁNCHEZ	PSIQUIATRÍA / GENÓMICA	CDMX
ALEJANDRA RENATA BÁEZ SALDAÑA	NEUMOLOGÍA	CDMX
FERNANDO BARINAGARREMENTERÍA ALDATZ	NEUROLOGÍA	QUERÉTARO
MARCIA HIRIART URDANIVIA	INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA / EDUCACIÓN MÉDICA	CDMX
SAMUEL PONCE DE LEÓN ROSALES	INFECTOLOGÍA	CDMX
GUILLERMO M. RUIZ PALACIOS Y SANTOS	INFECTOLOGÍA	CDMX
JOSÉ SIFUENTES OSORNIO	INFECTOLOGÍA / MEDICINA INTERNA	CDMX
FORTINO SOLÓRZANO SANTOS	INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA	CDMX
OTILIA PERICHART PERERA	NUTRIOLOGÍA	CDMX
ANDRÉS ELIÚ CASTELL RODRÍGUEZ	INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA / LIDERAZGO ACADÉMICO	CDMX
HUGO QUIROZ MERCADO	OFTALMOLOGÍA	CDMX
GUSTAVO ADOLFO OLAIZ FERNÁNDEZ	SALUD PÚBLICA / LIDERAZGO INSTITUCIONAL	CDMX
JOSÉ CLEMENTE IBARRA PONCE DE LEÓN	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA	CDMX
HÉCTOR MANEL PRADO CALLEROS	OTORRINOLARINGOLOGÍA / CABEZA Y CUELLO	CDMX
ALMA ROSA SÁNCHEZ CONEJO	LIDERAZGO HOSPITALARIO / DIRECCIÓN MÉDICA	CDMX
CARLOS ARTURO HINOJOSA BECERRIL	CIRUGÍA VASCULAR / LIDERAZGO INSTITUCIONAL	CDMX



El epicentro del networking B2B: Así se vivió el Summer Supplier Summit 2026

El Hotel Bel Air Unique WTC en la Ciudad de México se transformó en la sede donde la confianza, las alianzas de alto nivel y el crecimiento empresarial aceleraron el motor de la economía regional.

El entorno empresarial de la capital mexicana vivió una de sus jornadas más vibrantes. El Summer Supplier Summit (SUSUSU) 2026, organizado por BNI Nahuix CDMX Sur, abrió sus puertas en el Hotel Bel Air Unique WTC para consolidar su tercera edición como el foro de proveeduría y conexiones estratégicas por excelencia.

Desde las primeras horas de la mañana, la atmósfera en los pasillos reflejaba una energía inconfundible: cientos de empresarios, directivos de compras, expositores y líderes de industria se dieron cita con un objetivo claro: ir más allá de la simple entrega de tarjetas de presentación para construir acuerdos comerciales sólidos y de largo plazo.

Una agenda de alto valor y conocimiento transversal

El programa de la cumbre se desplegó simultáneamente en los escenarios del Salón Collection y el Salón Guadalajara, ofreciendo una combinación entre conferencias magistrales, talleres interactivos y sesiones intensivas de speed networking.

La jornada contó con la participación de figuras de talla internacional y líderes de opinión. Tiago da Cunha, Director Nacional de BNI España SLC, cautivó a los asistentes con su visión global sobre cómo escalar redes de contactos comerciales a gran velocidad.

Por su parte, Germán Pedroza, Director General de Sensormatic / Johnson Controls México, abordó la transformación digital y el impacto de la Inteligencia Artificial en los cierres B2B complejos.

El panel de ponentes se enriqueció con las aportaciones de expertos como Sara Silva (JAC México) en materia de posicionamiento de marca, Adrián Gutiérrez Bravo (Centro Autismo Teletón), el medallista olímpico Fernando Platas, así como directores regionales de BNI como Luis Díaz y Liliana Padilla, quienes compartieron metodologías para maximizar el retorno de inversión en relaciones de negocio.

“No se trata de la cantidad de contactos que haces en el evento, sino de cuántas conversaciónes logras transformar en reuniones reales de negocio.”

El momento cumbre: Expansión y visión de futuro

Más allá de la intensa actividad comercial en el área de exposición, el SUSUSU 2026 fue el marco de un acontecimiento trascendental para la red de negocios local: el lanzamiento oficial de dos nuevos capítulos, BNI Drakkar y BNI Pedregal.

Este anuncio representó un hito dentro del evento. La integración de ambas comunidades formalizó el compromiso de decenas de empresarios fundadores que apostaron por el trabajo colaborativo bajo la filosofía de Givers Gain® (Ganar Dando). El nacimiento de estos capítulos incrementa de manera directa la diversidad de giros comerciales interconectados, abriendo paso a nuevas cadenas de suministro y oportunidades de empleo en la región.

CONECTA ➔ CALIFICA ➔ DA VALOR ➔ AGENDA

La fórmula de aceleración comercial aplicada durante la cumbre.





Rumbo al 2027: El compromiso continúa

Al cierre de la jornada, con la clausura oficial en el Salón Collection, quedó ratificada la promesa de continuidad para el ecosistema empresarial: la confirmación de la cuarta edición del encuentro. El Summer Supplier Summit 2026 no solo cumplió sus expectativas, sino que redefinió la forma en que los empresarios conectan, colaboran y crecen juntos.

Si eres dueño de negocio, directivo o emprendedor buscando acelerar tu crecimiento y posicionarte frente a los mejores proveedores y aliados del país, la cita ya está pactada: nos vemos en el Summer Supplier Summit 2027, agendado para el penúltimo jueves de agosto. Prepara tu estrategia, pule tu pitch y asegura desde ahora tu lugar en la cumbre de negocios más importante de la región.

LA PROTECCIÓN LABORAL
DENTRO DE LA ECONOMÍA CIRCULAR

Por: Karla Arlae Rojas Quezada



Durante años, las empresas han organizado su operación con un proceso lineal que empieza con adquirir materias primas para producir y comercializar, termina desechando las mermas y remanentes. Sin embargo, en los últimos años se ha venido viendo la recuperación y reciclaje de materiales como parte del proceso natural de una empresa que sirve no solo para prolongar la utilidad de los productos y aprovechar las mermas, va más allá con una optimización que cuida el medio ambiente.

Así es como la economía circular se ha convertido en un elemento clave en la operación y generando la conciencia de reducir desperdicios y desarrollar alternativas de negocio sustentables. Aquí es dónde debe incluirse en la conversación el tema de quienes son los que hacen posible esta transformación, es decir, las personas trabajadoras, pues algunos cambios productivos requieren analizar en qué condiciones y con qué protección se deberán realizar.

Una transformación con implicaciones laborales

En México, la Ley General de Economía Circular, publicada el 19 de enero de 2026 que establece un



·Socia Directora de Corporativo MSN Consultores
·Licenciada en Contaduría Pública, Egresada de la Universidad Autónoma de Guadalajara.
·Licenciada en Derecho, Centro de Estudios Superiores UTEGRA.
·Maestra en Seguridad Social, Centro de Estudios Superiores UTEGRA.
·Autora del libro "Siroc y Satic" editorial ISEF, coescritora de varios libros para el Instituto Mexicano de Contadores Públicos.

marco para prolongar la vida útil de los productos y aprovechar residuos, habla de la forma en que se deben incorporar nuevos puestos de trabajo, capacitaciones y adaptaciones para llevarlos a cabo desde la óptica de creación de empleos relacionados con los criterios y principios de economía circular para la protección y restauración del medio ambiente, que incrementen la inclusión social y el crecimiento económico sostenible.

Si bien esto no es una obligación, aquellas empresas que incorporen procesos circulares, por decisión estratégica o para atender las disposiciones que les resulten aplicables, deberán considerar que su implementación puede tener consecuencias en otras materias

Sin duda alguna la incorporación de nuevas actividades o la modificación de puestos puede requerir capacitación específica, adecuaciones en las instalaciones, herramientas distintas y nuevos mecanismos de supervisión. Por ello, antes de poner en marcha estos procesos, conviene identificar los riesgos, definir responsabilidades y valorar las condiciones que permitirán ejecutarlos de manera segura, porque asignar funciones adicionales sin revisar las competencias del personal, los recursos disponibles y las cargas de trabajo puede comprometer tanto la integridad de las personas como la viabilidad del proyecto.

Entonces, se puede decir que para que la inclusión social y el crecimiento económico sean sostenibles se requiere una estrategia empresarial que acompañe la transformación productiva con el desarrollo de quienes participan en ella y es ahí en donde la capacitación debe reconocerse como parte de la inversión necesaria para hacer viable el cambio, especialmente cuando se busque reubicar personal, actualizar conocimientos o facilitar su incorporación a funciones diferentes.
Desde esta óptica, es necesario explorar las posibilidades de reconversión laboral antes de recurrir a desplazamientos de personal que podrían evitarse mediante una planeación adecuada. Una reorganización de puestos es la mejor forma de aprovechar la experiencia acumulada y complementarla con nuevas competencias, favoreciendo la continuidad laboral y la empleabilidad para que la prolongación de la vida útil de los productos también pueda ser parte de ampliar las oportunidades de desarrollo de las personas que hacen posible esa transformación.

La tecnología también transforma la forma de trabajar

La economía circular puede apoyarse en herramientas tecnológicas para identificar materiales, controlar su recuperación, programar mantenimientos y dar seguimiento al aprovechamiento de los productos. Sin embargo, incorporar equipos, automatizar actividades o utilizar plataformas digitales también requiere valorar cómo se modificará el trabajo de las personas que deberán operar estos sistemas.

Es indispensable evitar que la modernización se traduzca únicamente en nuevas exigencias para el personal. Si un trabajador debe mantener sus funciones





habituales y, adicionalmente, clasificar materiales, registrar información o responder a nuevas metas de recuperación, será necesario revisar si cuenta con tiempo, conocimientos y recursos suficientes. De lo contrario, una iniciativa que busca mejorar la eficiencia puede terminar generando sobrecarga, errores y dificultades para cumplir los objetivos.

Aquí también debe considerarse la organización del trabajo, pues la incertidumbre sobre las funciones, las instrucciones contradictorias o la falta de acompañamiento pueden complicar la adaptación. Una buena práctica consiste en incorporar gradualmente los nuevos procesos, escuchar al personal y corregir las dificultades que se identifiquen durante su ejecución atendiendo a la NOM-035-STPS-2018 para evitar factores relacionados con las cargas de trabajo, el control sobre las actividades, el liderazgo y las relaciones laborales que se conviertan en factores de riesgo psicosocial.

Es vital que se involucre a quienes realizan diariamente las actividades porque son quienes pueden advertir problemas que no aparecen en la planeación, como es la identificación de tiempos insuficientes, herramientas inadecuadas o registros duplicados. Sin duda, su participación permite aprovechar la tecnología con mayor sentido práctico y construir una transición que considere tanto los resultados como las condiciones necesarias para alcanzarlos.

Nuevos procesos conllevan nuevas exposiciones al riesgo

Es importante entender que, a pesar de lo positivo de la norma, pensar en la incorporación de procesos de recuperación, reparación, reutilización o aprovechamiento de materiales puede generar nuevas exposiciones al riesgo dentro de la empresa o modificar las que ya existen pues un producto usado puede contener sustancias remanentes, piezas cortantes, componentes deteriorados o materiales cuya composición y manejo previo la empresa desconoce. Por ello, el beneficio ambiental que se busca obtener debe acompañarse de una evaluación de las condiciones en que los trabajadores realizarán estas actividades.

Desde una perspectiva laboral preventiva, es necesario analizar cada actividad que se incorpore a la operación, desde la recepción y descarga hasta la limpieza, separación, reparación, procesamiento y almacenamiento. Pensemos, por ejemplo, en personal que anteriormente sólo recibía productos terminados y que ahora deberá desmontarlos, manipular sus

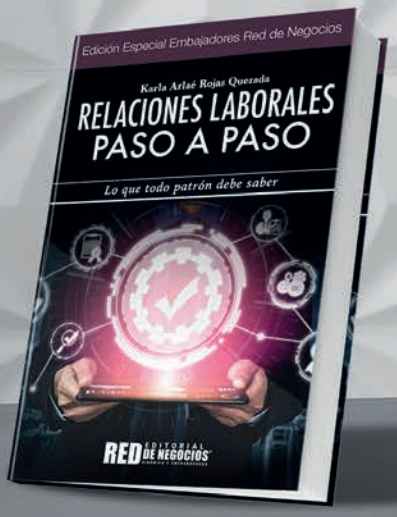
RELACIONES LABORALES PASO A PASO

Lo que todo patrón debe saber.



ADQUIÉRELO YA

$600*



*Incluye gastos de envio a toda la Republica Mexicana

LA REVISTA **RED DE NEGOCIOS**
DINÁMICA Y EMPRENDEDORA

CONTÁCTANOS

2225096264

(222) 958 93 01 / (222) 958 93 00

reddenegocios.contacto@gmail.com

componentes o utilizar sustancias para limpiarlos. Aunque conserve el mismo puesto, sus condiciones de exposición pueden ser distintas, por lo que no sería suficiente mantener las medidas preventivas bajo el argumento de que la empresa ya contaba con ellas.

Estos cambios requieren verificar cuáles normas de seguridad y salud en el trabajo resultan aplicables a la operación modificada. Además, resulta fundamental actualizar el diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo para que refleje las condiciones reales de la empresa como lo prevé la NOM-030-STPS-2009 sobre la identificación de condiciones peligrosas, agentes de exposición y requerimientos normativos aplicables, así como las adecuaciones que correspondan al diagnóstico y al programa preventivo.

Como parte de esta adaptación, también será necesario crear o actualizar las políticas internas de seguridad y los procedimientos que permitan llevarlas a la práctica. Otro punto importante es definir qué actividades requieren una capacitación especial que debe considerarse en el programa anual que presenta la Comisión Mixta de Capacitación, Adiestramiento y Productividad.

El IMSS como parte de la ecuación

Ahora bien, si estas nuevas actividades pueden introducir nuevas formas de exponer a riesgos a los trabajadores que pudieran ocasionar accidentes o enfermedades que anteriormente no se presentaban en la empresa, también es indispensable analizar desde la perspectiva de la seguridad social, si estos cambios representan una modificación en la actividad empresarial que pueda tener consecuencias en su clasificación y en la prima del Seguro de Riesgos de Trabajo conforme a las reglas del Reglamento de la Ley del Seguro Social en Materia de Afiliación, Clasificación de Empresas, Recaudación y Fiscalización.



Si bien, no siempre adoptar un modelo circular genera automáticamente una reclasificación, si se pudiera ver afectado el incremento de cuotas derivado de algunas afectaciones a la seguridad que pueden manifestarse de manera inmediata, mientras que otras afectan a la salud por la exposición reiterada. En consecuencia, conviene dar considerar que los cambios pueden modificar el tipo de lesiones, padecimientos y secuelas que se presentan entre el personal.

Así pues, la revisión de estas circunstancias debe formar parte de la evaluación inicial del proyecto y de su seguimiento pues recuperar materiales puede representar un beneficio económico y ambiental, pero ese resultado debe valorarse junto con la capacidad de la empresa para prevenir daños a la salud y sostener condiciones de trabajo seguras.

La responsabilidad de toda la cadena de suministro

En ocasiones la incorporación de procesos de economía circular puede requerir la contratación de transportistas, talleres, gestores de residuos y empresas dedicadas a la recuperación o aprovechamiento de materiales. En estos supuestos se debe analizar qué se contratará,

dónde se ejecutarán los trabajos, quién aportará los recursos y cómo participarán los trabajadores del proveedor, sobre todo cuando la contratación implique proporcionar o poner a disposición trabajadores propios en beneficio de otra empresa, en la que deberá analizarse bajo los artículos 12 a 15 de la Ley Federal del Trabajo.

La subcontratación permitida exige que estos servicios u obras especializados no formen parte del objeto social ni de la actividad económica preponderante de la beneficiaria, así como el registro del contratista en la plataforma conocida como REPSE y la formalización del contrato correspondiente, además de las obligaciones fiscales y de seguridad social que emanan de esta relación.

Además, la participación de terceros puede introducir nuevas condiciones de riesgo al ingresar maquinaria, realizar movimiento de materiales, generar el manejo de sustancias o actividades simultáneas en una misma área. Por ello, es recomendable definir desde la contratación los mecanismos de comunicación, inducción, acceso, atención de emergencias y reporte de incidentes, así como las responsabilidades de coordinación preventiva. Por ello, contratar a un proveedor no debería dejar vacíos sobre quién verificará las condiciones de seguridad en las que se desarrollarán los trabajos.

Una decisión que debe evaluarse la viabilidad de forma integral

Es un hecho que para que estos cambios sean sostenibles dentro de la empresa, la evaluación debe considerar conjuntamente los beneficios ambientales, los resultados económicos y las condiciones laborales porque medir únicamente cuánto material se recuperó o cuánto disminuyó el desperdicio puede ofrecer una visión incompleta si no se revisan también los recursos invertidos, las cargas de trabajo y las medidas necesarias para prevenir accidentes y enfermedades.

Por ello, conviene incorporar al presupuesto del proyecto los costos indirectos laborales que se han comentado pues estos conceptos forman parte del costo real de operar bajo nuevas condiciones y deben añadirse antes de concluir que el aprovechamiento de un material representa un ahorro porque una inversión



inicialmente atractiva puede perder viabilidad si requiere recursos que no fueron previstos.

Asimismo, es recomendable establecer indicadores que permitan identificar si la transformación está funcionando, tomando en cuenta los incidentes en las nuevas actividades, días de ausencia, necesidades de capacitación, rotación en los puestos modificados y cumplimiento de las acciones preventivas y este seguimiento requiere coordinación entre operaciones, recursos humanos, seguridad y salud, compras, finanzas y las áreas responsables del cumplimiento pues cada una conoce una parte de la operación, pero las decisiones serán más sólidas cuando compartan información y definan responsables para atender las desviaciones.

La sostenibilidad también se construye con trabajo protegido

La incorporación de una legislación sobre economía circular representa una oportunidad para aprovechar mejor los recursos y desarrollar nuevas posibilidades de negocio. Sin embargo, su valor social dependerá también de cómo se distribuyan los beneficios y los costos de esa transformación pues cada material recuperado, producto reparado o componente reincorporado al proceso productivo implica trabajo humano, por lo que las decisiones para optimizar recursos deben considerar las condiciones de quienes participan en ellas.

Desde una perspectiva empresarial, sería insuficiente reconocer como ahorro aquello que, en realidad, traslada costos a las personas mediante mayor desgaste, sobrecarga o exposición a condiciones inseguras.

Cuando esto ocurre, el beneficio económico aparente deja fuera las consecuencias que terminan asumiendo el trabajador, su familia y la propia organización. Por ello, la rentabilidad de un proceso debe valorarse junto con su capacidad para mantenerse sin deteriorar la salud ni limitar las posibilidades de quienes lo ejecutan.

Entonces la prevención adquiere un sentido que trasciende el cumplimiento documental, porque más allá de eso debe permitir decidir en qué condiciones es viable transformar la operación y qué inversiones deben acompañarla. También exige reconocer que la experiencia de los trabajadores tiene valor en esa transición y que su participación puede contribuir a encontrar soluciones que hagan compatibles la productividad, el aprovechamiento de materiales y el bienestar laboral.

El reto para las empresas consiste en incorporar esta visión a sus decisiones, incluso cuando implique ajustar metas, destinar mayores recursos o reconsiderar una forma de operar, ahí es donde una empresa socialmente responsable se nota, precisamente en esas elecciones, cuando la protección de las personas conserva su importancia frente a la presión por reducir costos o acelerar resultados.



MSN CONSULTORES SC
ASESORES EN SEGURIDAD SOCIAL Y R.H.

MPK CONSULTORES SC
ASESORES LABORALES Y FISCO

CORPORATIVO MSN CONSULTORES

MSK CONSULTORES SC
AUDITORES INTERNOS Y EXTERNOS

MHK CONSULTORES SC
ASESORES CONTABLES, FISCALES Y FINANCIEROS

Planes de Previsión Social y Pensiones



Creamos sinergia con los clientes para lograr el fortalecimiento de sus empresas, aportando nuestra experiencia en materia Laboral, Seguridad Social, Fiscal y Jurídica.

SATIC / SIROC







Asesoría Contable y Fiscal

Auditorías Internas y Externas.







Compliance Laboral y Nóminas.



Dictámen IMSS, Infonavit, SIPRED, ISSIF

Asesoría Legal en materia Laboral, Seguridad Social, Fiscal y Jurídica.

Correcciones Patronales

SU EMPRESA, **EN LAS MEJORES MANOS**

Síguenos en nuestras redes sociales.

www.msnconsultores.com
contacto@msnconsultores.com
Tels: 33 1652 4703 / 33 1652 4754
Sucursales en Morelia, Michoacán y Juriquilla Querétaro.

MSN Consultores · MSN Consultores · MSN Consultores
Corporativo_msn · Asesorate con corporativo MSN · MSN Consultores · MSN Consultores

PREFIERO EL TURNO DE 9 A 7

Por: Jorge Escamilla

"Los tiempos han cambiado"

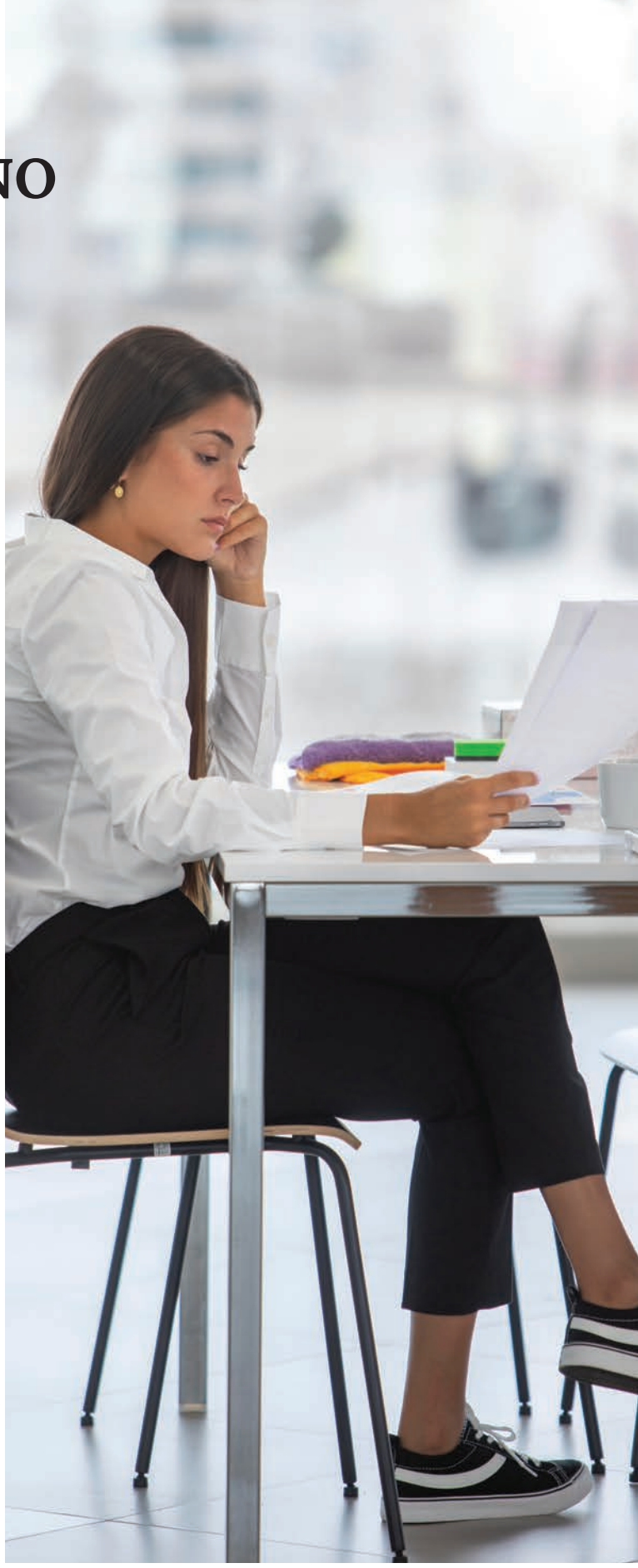
Una de las frases más sonadas y repetitivas de estos días, aplica para varias situaciones cotidianas y hace una añoranza al pasado, pero también para hacer un análisis que como es que ciertas acciones o situaciones han cambiado con el paso de los años, no yéndonos muy lejos, sino de los últimos 30 años para acá.

El entorno es diferente, aunque el periodo de tiempo pareciera relativamente corto, hablando específicamente del tema de la mujer, su rol en la sociedad y el papel que ha venido jugando en el ámbito laboral y profesional, ha sido un Tsunami que ha venido arrasando y buscando erradicar muchos pensamientos y comportamientos machistas, retrógradas y que no conllevan al progreso y dignificación de las féminas en las empresas.

Quizá para la Generación Z muchas de las actividades en donde sus mamás se desenvuelven o incluso ellas mismas cuando incursionan y tienen sus primeros empleos, les da a pensar que siempre ha sido así, sin embargo, el proceso ha sido mucho más largo, las



- Ingeniero, emprendedor, escritor, locutor, productor y director de Proyecto Radio MX, con sentido social.
- En la sociedad moderna, las relaciones públicas y la generación de alianzas son básicas para hacer crecer un negocio



UP GRADE Working

UNA EDICIÓN MUCHAS HISTORIAS









LO QUE VIVIMOS JUNTAS

MUJERES QUE IMPACTAN *nació para recordarnos que detrás de cada negocio, proyecto o meta hay una mujer construyendo su propia historia. Una edición para encontrarnos, escucharnos y descubrir que muchas veces no estamos tan solas como creemos.*



VOCES QUE DEJARON HUELLA



No quisimos escuchar únicamente historias de éxito. Hablamos de decisiones difíciles, errores, dinero, liderazgo, identidad, disciplina y de esas áreas que también necesitamos trabajar para crecer, aunque no siempre sean cómodas.

No todo es motivación. También es preguntarnos por qué empezamos, para qué estamos construyendo y qué queremos lograr realmente. Distinguir entre propósito, ambición y la búsqueda del éxito; y tener la valentía de reconocer cuándo necesitamos cambiar de dirección.

CONTÁCTANOS EN: 56 1969 4355

SÍGUENOS EN REDES:

¿Y DESPUÉS DEL IMPACTO?

Lo vivido aquí no tendría sentido si se quedara únicamente en inspiración. Queremos convertir conversaciones en decisiones, conexiones en oportunidades y herramientas en acción.
Mujeres Que Impactan fue el inicio.
únete a: **MUJERES CON PROPÓSITO 2027**

"Conéctate con tu propósito, impulsa tu éxito"

MUJERES QUE IMPACTAN 2026

www.upgradeworking.com

voluntades de por lo menos un par de generaciones atrás que han buscado realizarse y romper con el estereotipo y paradigma de que la mujer solo "serbia" para estar en casa, cuidar a los niños y del hogar, para dar paso a mujeres que ahora estudian carreras que "solo eran para hombres", y dejar de asociarlas solo como "la secretaria" que tomaba recados y no tenía mayor relevancia dentro de la empresa. Ahora por el contrario, gracias a esos esfuerzos y luchas, muchas de ellas en silencio, pero con pasos firmes, las mujeres en diferentes segmentos laborales, han ido escalando y teniendo en México una participación laboral cerca del 35-40%, una de las tasas más bajas de América Latina y de los países de la OCDE.

Los avances son importantes pero también los retos, a pesar de esos números, todavía se considera una baja intervención en el mercado laboral, ya que solo 4 de 10 en edad de trabajar están activas económicamente; queda claro que un gran porcentaje puede ser porque no quiere o tiene la necesidad de trabajar, cuenta con un soporte financiero por parte de su pareja, familiares, etc.

Debemos considerar que hay todavía un gran problema como país que combatir: la informalidad, y en este segmento precisamente más del 50% de estas trabajadoras laboran, sin prestaciones de ley, seguridad social, etc.

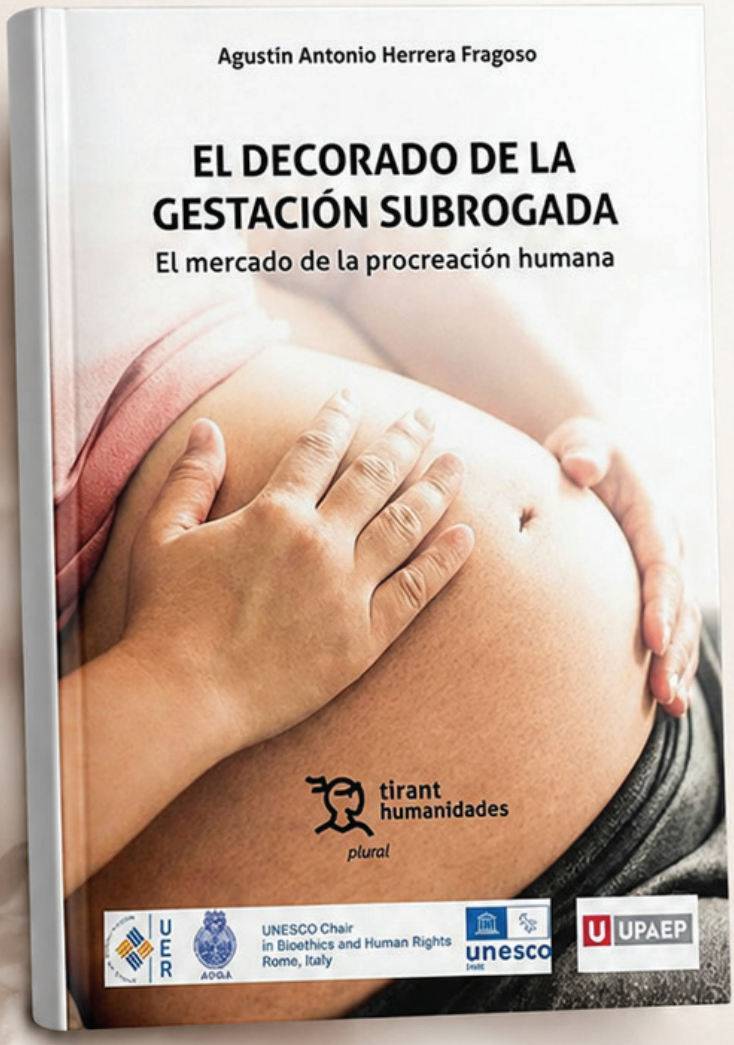
La brecha salarial en promedio, las mujeres ganan un 14% menos que los hombres, escenario que por supuesto debe de revisarse en casos particulares, llevándonos al inicio de este escrito, donde mencionábamos que aunque los avances han sido significativos, todavía hay una brecha larga, empedrada y lodosa que avanzar para encontrar mejores condiciones laborales. Y aquí claro, podemos sacar algunas de las barreras que al día de hoy les impiden tener un crecimiento laboral más orgánico y próspero, por ejemplo, la falta de un sistema



nacional de cuidados: La escasez de guarderías públicas accesibles, limita los tiempos y recursos de aquellas que decidieron ser mamás y tienen que dividir su tiempo entre lo profesional y lo personal, las que piensan en convertirse en madres, puede ser que vean disminuido su ingreso económico de forma significativa tras el nacimiento del primer hijo, ya que siendo francos, todavía no hay un apoyo integral por parte de muchas empresas para cubrir estas circunstancias; y claro, aunque comentamos que ya había mujeres en carreras universitarias como ingeniería, ciencia o tecnología, siguen siendo un porcentaje bastante bajo para poder buscar tener una mayor participación ya egresadas en dichos rubros.

Y con todo y esos progresos y barreras, la charla nos lleva al punto inicial (de nueva cuenta), en donde, más allá de lo laboral, hay una vida después de ese turno de ocho o nueve horas (o más en algunos casos) en donde la realidad hace que regrese a este segmento de la población y por medio de estadísticas, nos muestra que se enfrentan a tareas del hogar y actividades de cuidado de sus hijos, las cuales en muchas ocasiones terminan siendo más desgastante y mucho menos remuneradas (o nada), que hacen que la fuerza, energía y motivación para salir a triunfar se tengan que recargar durante las pocas horas de sueño, para hacer frente a nuevo día, en una sociedad que sabe que las requiere y pretende incorporarlas cada vez más para generar un país más productivo y con mejores oportunidades para un futuro más prometedor a las nuevas generaciones.

UNA MIRADA CRÍTICA A UNO DE LOS DEBATES
BIOÉTICOS Y JURÍDICOS MÁS COMPLEJOS DE NUESTRO TIEMPO



EL DECORADO DE LA GESTACIÓN SUBROGADA

El mercado de la procreación humana

Agustín Antonio Herrera Fragoso

Un análisis multidisciplinario de la gestación subrogada y sus implicaciones jurídicas, sociales, médicas, mercadológicas, éticas, bioéticas y antropológicas.

La obra examina el desarrollo de esta práctica en México, sus implicaciones en materia de filiación, adopción y contratos, así como los riesgos de explotación, abandono y tráfico de personas que el autor identifica alrededor de este fenómeno.

Desde una postura crítica, documenta casos y consecuencias para las personas involucradas, con especial atención a la dignidad de las mujeres y de niñas y niños, e incorpora referencias a la Declaración de Casablanca y al Informe 2025 de la Relatora Especial de la ONU sobre violencia contra la mujer.

"Cuando el deseo se convierte en mercado, la dignidad humana no puede ser un producto."

DERECHO | SOCIEDAD | MEDICINA | MERCADO | ÉTICA | BIOÉTICA | ANTROPOLOGÍA

tirant humanidades
plural

Conocimiento que transforma

ADQUIERE TU EJEMPLAR

$450 MXN

SALUD COMERCIAL:
EL BIENESTAR TAMBIÉN SE REFLEJA EN LAS VENTAS

Por: Miguel Ángel Rubio



En el ecosistema empresarial contemporáneo, la gestión comercial suele evaluarse bajo una óptica estrictamente cuantitativa: volumen de ventas alcanzado, cumplimiento de metas trimestrales, velocidad de cierre y optimización del embudo de conversión. Sin embargo, detrás de cada indicador existe un factor humano insustituible. El bienestar de los ejecutivos y representantes de ventas ya no debería ser un tema accesorio; es el cimiento operativo sobre el cual se construye la resiliencia y el crecimiento sostenido de cualquier corporación moderna.

1.La Paradoja del Alto Desempeño B2B

Un estudio fundamental publicado en 2025 en el Journal of Marketing Theory and Practice analizó de manera rigurosa el bienestar de los vendedores B2B de alto desempeño. Los hallazgos revelaron una realidad compleja que desafía la intuición gerencial tradicional: incluso entre los profesionales que consistentemente superan sus metas y muestran resultados sobresalientes, existen desafíos críticos relacionados con la presión extrema por el rendimiento, el desgaste



· Socio fundador de la firma MANAGEMENT AND RESULTS, ha ayudado a decenas de empresas de diferentes giros a diversificarse y consolidar sus áreas comerciales, cuenta con más de 30 años de experiencia en empresas como CITIBANAMEX, TELEFÓNICA MOVISTAR, MOBIL OIL.
· Ingeniero por la UNAM, cuenta con trayectoria académica en el IPADE, además diplomados en Alta Dirección por el ITESM, Habilidades Gerenciales por la Anáhuac del Sur y en materia de Planeación Estratégica.

en las relaciones laborales y la dificultad crónica para gestionar el bienestar personal.

Esta paradoja demuestra que el éxito comercial inmediato no es inmune al agotamiento crónico.

Los vendedores de élite suelen absorber niveles desproporcionados de estrés debido a la complejidad de los ciclos de venta corporativos, la exigencia implacable de las expectativas directivas y la constante volatilidad del mercado. Cuando las organizaciones ignoran estas señales bajo la premisa de que "los números respaldan la operación", están comprometiendo silenciosamente su activo estratégico más valioso.

2.El Impacto Financiero y Operativo del Bienestar

Este incremento del rendimiento no responde al azar. Un equipo comercial que cuenta con estabilidad psicológica, claridad en sus funciones, soporte institucional y espacios adecuados para la recuperación mental experimenta menores tasas de rotación, menor ausentismo y, sobre todo, una mayor capacidad analítica y empática ante los tomadores de decisiones corporativas.

En las negociaciones B2B complejas, donde la confianza institucional es el eje rector, un vendedor agotado proyecta fricción y vulnerabilidad, mientras que un vendedor equilibrado proyecta seguridad y solvencia estratégica.

"Cuidar la salud y el bienestar de los equipos comerciales no debería verse como algo separado de la estrategia. Un equipo con condiciones adecuadas, objetivos claros, apoyo y espacios para desarrollarse tiene mayores posibilidades de mantener un desempeño sostenible en el tiempo."

Hacia una Gestión Comercial Sostenible: Pilares Directivos

Para los directores generales, vicepresidentes de ventas y líderes empresariales, el reto actual consiste en rediseñar la cultura corporativa para alinear los incentivos de rendimiento con prácticas de bienestar reales. Esto implica trascender las tradicionales dinámicas de presión y adoptar un enfoque directivo basado en cuatro dimensiones clave:

1. Redefinición de metas con rigor realista: Establecer proyecciones financieras ambiciosas pero alcanzables, eliminando la sobreexigencia crónica que deriva directamente en el síndrome de desgaste profesional (burnout) y la subsecuente parálisis operativa.

2. Monitoreo proactivo del clima laboral: Evaluar periódicamente los niveles de estrés, satisfacción y carga cognitiva dentro del departamento comercial, identificando alertas rojas antes de que impacten la retención de talento clave.

3. Desarrollo de liderazgo empático: Capacitar a los mandos medios y gerentes de ventas para reconocer señales tempranas de fatiga emocional y fomentar canales de comunicación abiertos y seguros sobre la carga operativa.

4. Flexibilidad y autonomía estratégica: Otorgar autonomía en la gestión del tiempo y los procesos de prospección, reconociendo que la microgestión excesiva sofoca la creatividad, la resiliencia y la agilidad comercial.

El liderazgo comercial de alto nivel exige una nueva mentalidad: vender más no significa llevar al equipo al límite, sino construir un entorno donde bienestar y resultados avancen juntos, capaces de mantener un alto desempeño de forma sostenible.

EL ACTIVO QUE FORTALECE A LAS EMPRESAS: *EL RESPETO POR UNO MISMO*

Por: Ricardo González Escobar



En toda empresa existen indicadores que permiten medir el crecimiento: ventas, rentabilidad, productividad o participación de mercado. Sin embargo, hay un elemento que pocas veces aparece en los reportes, pero que influye directamente en todos ellos: el respeto y más específicamente el respeto por uno mismo. Más que un valor corporativo escrito en un manual, el respeto es la base sobre la que se construyen relaciones sólidas, equipos comprometidos y una comunicación capaz de impulsar resultados extraordinarios.

Para un pequeño empresario o emprendedor, cada conversación tiene un impacto. La forma de dirigirse a un colaborador, escuchar una propuesta, resolver un desacuerdo o atender a un cliente define la cultura de la organización mucho más que cualquier discurso institucional. Las empresas no se distinguen únicamente por lo que venden, sino por la manera en que hacen sentir a las personas que trabajan con ellas y para ellas.

El respeto como un activo organizacional comienza



Especialista en el ámbito educativo, estratega de negocios, conferencista internacional, formador de líderes y equipos de alto rendimiento en el ámbito nacional e internacional. Su capacitación y entrenamiento los ha realizado en México,Canadá, Estados Unidos y Australia. Actualmente dirige su propia empresa de capacitación además de ser el Presidente LATAM del Instituto de Neurociencia Australiano "About my Brain." Ha sido entrevistado para programas de Televisa, TV Azteca, Radio Fórmula, El Heraldo, Canal 11, entre muchos otros. Fue Director de la Escuela Bancaria y Comercial durante 20 años. Adicionalmente conduce su propio de programa "Dejando Huellas" donde entrevista a líderes de gran trayectoria.

La revista Red de Negocios lo nombró Coach del Año 2021.

por reconocer el valor de cada integrante del equipo. Cuando un colaborador percibe que su opinión es escuchada, que sus aportaciones son consideradas y que existe un trato digno, desarrolla un mayor sentido de pertenencia. Ese compromiso se traduce en iniciativa, creatividad y disposición para asumir nuevos desafíos.

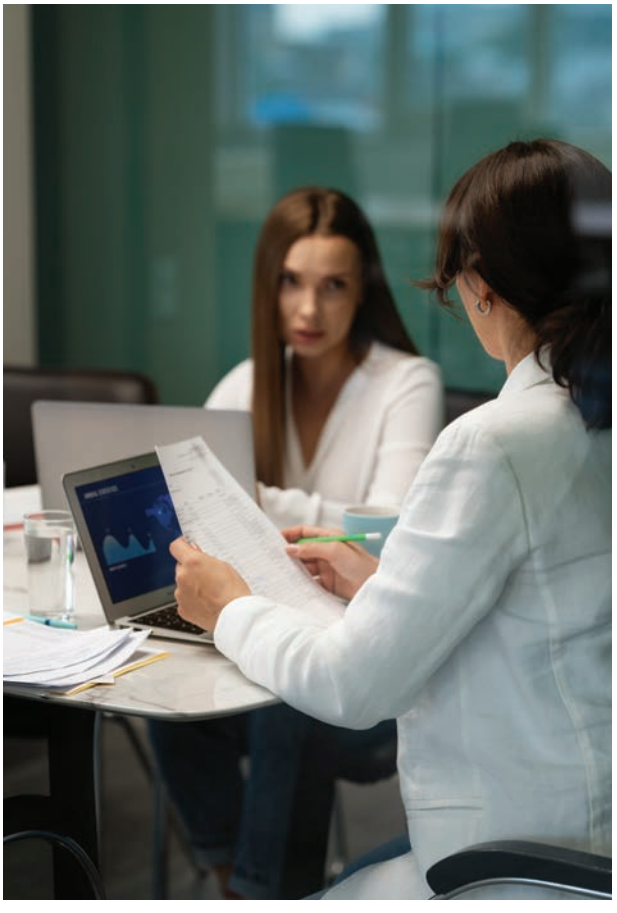
Por el contrario, las faltas de respeto hacia los equipos de trabajo y hacia sí mismo, rara vez aparecen de forma evidente. Se manifiestan en interrupciones constantes durante una reunión, comentarios descalificadores, promesas incumplidas, indiferencia hacia las ideas de los demás o una comunicación basada exclusivamente en órdenes y críticas. Estas conductas deterioran la confianza y generan un ambiente donde las personas dejan de aportar su talento por temor a equivocarse o sentirse menospreciadas.

Una comunicación basada en el respeto institucional no implica evitar conversaciones difíciles. Significa expresar expectativas con claridad, ofrecer retroalimentación constructiva y abordar los conflictos con el propósito de encontrar soluciones, no culpables. Los líderes que dominan esta habilidad logran corregir errores sin afectar la autoestima de sus colaboradores y convierten cada conversación en una oportunidad para fortalecer la relación laboral.

El respeto por uno mismo y el equipo de trabajo también requiere congruencia. No basta con exigir puntualidad si el líder incumple compromisos; no puede pedirse apertura al diálogo cuando las opiniones diferentes son ignoradas. La credibilidad de un líder nace cuando sus acciones reflejan los valores que espera ver en su equipo. La coherencia inspira confianza, y la confianza fortalece el desempeño colectivo.

En las pequeñas y medianas empresas este aspecto cobra una relevancia especial. Al existir estructuras más cercanas, las relaciones personales tienen un efecto inmediato sobre la productividad. Un ambiente donde prevalece el respeto favorece la colaboración entre áreas, disminuye los conflictos innecesarios y acelera la toma de decisiones. Cuando las personas trabajan en un entorno seguro, comparten ideas con mayor libertad, asumen responsabilidades y participan activamente en la mejora continua.

El impacto del respeto por uno mismo trasciende las fronteras de la organización. Los clientes perciben cuando una empresa mantiene relaciones sanas entre sus colaboradores. Un equipo que se comunica con empatía y profesionalismo transmite confianza, fortalece la experiencia de servicio y construye relaciones comerciales duraderas. De igual forma, proveedores y socios estratégicos prefieren colaborar con organizaciones donde la integridad y el trato digno



forman parte de la cultura cotidiana.

Construir una cultura de respeto exige liderazgo humano estratégico. Implica escuchar antes de responder, reconocer los logros, valorar la diversidad de opiniones, establecer expectativas claras y actuar siempre con integridad. Son acciones aparentemente sencillas que, repetidas día tras día, crean ambientes donde las personas desean permanecer, crecer y contribuir.

Las empresas más exitosas no son aquellas donde nunca existen diferencias, sino aquellas que han aprendido a gestionarlas desde la confianza y la dignidad. En un entorno empresarial cada vez más competitivo, el respeto por uno mismo y los equipos de trabajo dejan de ser un simple principio ético para convertirse en una verdadera ventaja estratégica. Allí donde existe respeto florecen la comunicación, la innovación, el compromiso y la colaboración; y cuando estos elementos se fortalecen, también lo hace la capacidad de una empresa para crecer de manera sostenible y construir relaciones que perduran en el tiempo.

El respeto no se impone; se inspira. Cada conversación, cada decisión y cada interacción representa una oportunidad para fortalecer la confianza de un equipo y la reputación de una empresa.

En un mercado donde la tecnología y los modelos de negocio cambian constantemente, las organizaciones que perduran son aquellas que nunca olvidan que su mayor ventaja competitiva sigue siendo la calidad de sus relaciones humanas. Porque cuando el respeto forma parte de la cultura, la comunicación mejora, el talento permanece y el crecimiento deja de ser una meta para convertirse en una consecuencia natural.



FUNDACIÓN E

TRANSFORMANDO ECONOMÍAS





¿Tienes una empresa y te interesa hacerla crecer o generar nuevas unidades de negocio?

¿Quieres emprender un proyecto y no sabes por donde comenzar?

¿Necesitas mejorar tus habilidades de gestión empresarial?

Participa en la comunidad interactiva de aprendizaje digital "4x4 Emprendedores Todo Terreno", una iniciativa de Fundación E – www.fundacione.org – donde gracias a nuestros más de 22 años de experiencia lanzamos una plataforma tecnológica para el aprendizaje especializado en la cultura emprendedora.

No pierdas la oportunidad de obtener media beca para cualquier programa disponible, registrándote en www.my4x4academy.com y enviando un correo a Sam González samuel@fundacione.org para obtener este beneficio exclusivo para la comunidad de Red de Negocios (esta promoción es válida hasta el 31 de Octubre del 2022).

Participa y observa como tus habilidades y conocimientos mejoran de manera ágil y divertida con modelos de aprendizaje vivencial llevados al mundo virtual.

¡TE ESPERÁMOS!

EL LUGAR DONDE LA VIEJA ESCUELA, LA NUEVA ESCUELA Y LA NO ESCUELA SE FUSIONAN

@4x4emprendedores

@4x4emprendedores

www.my4x4academy.com

MY 4X4 ACADEMY

DERECHO A LA SALUD

Por: Agustín Antonio Herrera Fragoso

"Las cruzadas nos habían traído la lepra, pero los prudentes reglamentos que se hicieron impidieron su propagación a la masa del pueblo (...) puesto que corresponde a la sabiduría de los legisladores velar por la salud de los ciudadanos, hubiera sido muy sensato contener esta propagación por (medio de) las leyes (pues) el Estado debe a todos los ciudadanos una subsistencia segura, el alimento, un vestido decoroso y un género de vida que no sea contrario a la salud".
Montesquieu, El espíritu de las leyes.

El ejercicio de la medicina consiste en el arte y la ciencia de hacer que el alma se fortalezca; esto es, la vida del cuerpo, asuma su propio ritmo dentro de su propia totalidad.

Sin embargo, no es únicamente el médico el que puede lograr un ritmo equilibrado; el paciente tiene también un papel fundamental. Más allá de los conocimientos teóricos y prácticos que posea el médico, su verdadero arte consiste en dejar libertad al paciente para que asuma su enfermedad y recupere su ritmo a través de su voluntad, se corresponsabilice de él y de los suyos.
El médico, en tanto técnico y artista, hace las veces de un buen escultor: por una parte, puede ver el mármol; es decir, la persona enferma, que es la materia prima



Coordinador Académico SPES de la Escuela de Bioética UPAEP. Research Scholar of the UNESCO Chair in Bioethics and Human Rights de Roma, Italia, Certificante en Neuro law, autor de 9 libros y 9 Coordinaciones



con la que trabaja, pero también ve más allá de la piedra informe y percibe la figura armónica en la que llegará a convertirse: el hombre equilibrado y con salud. La necesidad de encontrar el justo equilibrio entre el cuerpo y el espíritu .

La salud es un bien especialmente apreciado cuando se pierde, la salud personal y la de quienes están a nuestro cuidado es motivo de preocupación cotidiana.

Independientemente de nuestra edad, sexo, condición socioeconómica u origen étnico; después de la vida, se considera el bien más apreciado que poseemos. La enfermedad, ensombrece la vida, puede impedir el ejercicio de la libertad, como asistir a la escuela, ir a trabajar, cumplir responsabilidades familiares o participar plenamente en las actividades de la comunidad.

Cómo es sabido, el derecho a la salud es un derecho Constitucional establecidos en el artículo 2° y el párrafo cuarto del artículo 4°, este último, a partir de 1983, cuando se universalizó su titularidad y se identificó al Estado como el principal sujeto obligado a protegerlo a través de la Federación y las Entidades Federativas (con competencias concurrentes).

Conviene señalar –por lo que se refiere a los vasos comunicantes entre el derecho constitucional y el derecho internacional de los derechos humanos– que lo anterior ocurrió un año y ocho meses después de que entrara en vigor en México el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC).

Al acudir a los artículos Constitucionales que se refieren a este tema, descubrimos que son muy generales y aportan pocos elementos interpretativos. El párrafo cuarto del artículo 4o señala: Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social. Por otra parte, en el artículo 2° constitucional –donde se establecen los derechos de los pueblos indígenas– existe una fracción V, en su apartado B, en la que se obliga al Estado a que asegure a los pueblos el acceso efectivo a los servicios de salud mediante la ampliación de la cobertura del sistema nacional con perspectiva intercultural, así como reconocer las prácticas de la medicina tradicional. Aunque esta redacción es un poco más precisa que la primera, continúa siendo muy general y solo está orientada a proteger el derecho de un sector de la población.



El siguiente paso obligado, fue la expedición de la LGS, reglamentaria del artículo 4° que, como garantía primaria, debería identificar el contenido del derecho y las obligaciones estatales; sin embargo, en tanto que dicha norma no parece haber sido elaborada desde un enfoque de los derechos humanos, su orientación es más bien de carácter orgánico, y si bien permite identificar a las autoridades que deben prestar los servicios de salud –y algunas de sus obligaciones– no así el contenido del derecho que podrían reclamar los ciudadanos.

Por último y desde el ámbito de los derechos humanos, el concepto del "más alto nivel posible de salud", a que se hace referencia en el párrafo 1 del artículo 12 del PIDESC, tiene en cuenta tanto las condiciones biológicas y socioeconómicas esenciales de la persona como los recursos con que cuenta el Estado, y que existen varios aspectos que no pueden abordarse únicamente desde el punto de vista de la relación entre el Estado y los individuos; en particular, un Estado no puede garantizar la buena salud ni puede brindar protección contra todas las causas posibles de la mala salud del ser humano. Así, los factores genéticos, la propensión individual a una afección y la adopción de estilos de vida malsanos o arriesgados suelen desempeñar un papel importante en lo que respecta a la salud de la persona. Por lo tanto, el derecho a la salud debe entenderse como un derecho al disfrute de toda una gama de facilidades, bienes, servicios y condiciones necesarios para alcanzar el más alto nivel posible de salud.

En ese orden de ideas, el derecho a la salud es encauzar facilidades, bienes, servicios y condiciones para prevenir, rehabilitar, curar y paliar la salud, se mide por medios, lo cual la exigencia es que se cuenten con la infraestructura, medicamentos y profesionales de la salud capacitados para todas las personas que los necesiten.





GRUPO CONSULTOR LEGAL Y CONTABLE "ROMA" Y ASOCIADOS

GRUPO CONSULTOR LEGAL Y CONTABLE

Tu aliado estratégico en soluciones fiscales, legales y empresariales.

Contabilidad Eficiente

Toma decisiones basadas en información precisa y cumplimiento fiscal.

- Contabilidad y estados financieros
- Plataforma en la nube
- Cumplimiento de obligaciones fiscales
- Asesoría financiera estratégica

Servicios Jurídicos Especializados

Prevención y resolución legal para proteger lo que más importa.

- Defensa legal (fiscal, civil, mercantil, laboral, etc.)
- Asesoría regulatoria, compliance y competencia económica
- Gobierno corporativo y comercio exterior

Societarios

Asesoría integral desde la constitución hasta la liquidación de sociedades.

- Constitución de Sociedades (SA, SAPI, S. de RL, etc.)
- Fusión y escisión empresarial
- Disolución y liquidación jurídica

Bienes Raíces

Venta y asesoría legal en operaciones inmobiliarias.

- Enfoque legal, fiscal y económico

Más información grupoconsultor.roma1@gmail.com 221 266 1203

LA TRANSFORMACIÓN DEL INVERSIONISTA: CÓMO LA TOKENIZACIÓN Y LOS RWA ESTÁN CAMBIANDO LA INDUSTRIA

Por: Miguel Caballero



Proyectos de agricultura de precisión, bienes raíces y participaciones de empresas privadas ya se financian con inversionistas que entran desde 100 dólares. En el ecosistema Tutellus, más de 30 compañías nacidas de esta lógica suman más de 50 millones de dólares de facturación anual y una valoración conjunta superior a los 300 millones de dólares.

Durante décadas el reparto fue simple: los proyectos rentables se financiaban entre pocos y el inversionista pequeño se quedaba con lo que sobraba —depósitos al 2%, fondos con comisiones opacas y ventanas de liquidez que nunca coincidían con sus necesidades. La tokenización de activos del mundo real (RWA, por sus siglas en inglés) rompe ese reparto por los dos extremos a la vez: abre capital nuevo para el empresario y abre acceso a proyectos rentables para el inversionista.

El mecanismo es menos exótico de lo que suena. Un activo real —un edificio, una planta de producción, la participación en una empresa— se representa mediante tokens sobre una blockchain. Cada token es una fracción



CEO y cofundador de Tutellus. Ingeniero Industrial y MBA por el Instituto de Empresa. También es co-fundador e inversor de Reental, GT3.finance, Nash21-Finaer, Stakiny, Cardiotrain, PannGo y otras 25 empresas.

Miguel fue uno de los impulsores de la tokenización a nivel global hace 10 años y es autor de los libros "Bitcoin para inquietos" (2018), "Finanzas Descentralizadas para inquietos" (2020) y "Web3 para inquietos" (2023). Fue reconocido como mejor divulgador cripto en España 2025, según Rankia.

con derechos económicos definidos por contrato. Eso permite tres cosas que la ingeniería financiera tradicional no resolvía a bajo costo: fraccionar el ticket mínimo, hacer trazable el flujo de caja y dar liquidez a lo que antes quedaba inmovilizado durante años.

El empresario: capital sin pasar por la banca

Para quien construye, el cambio es de fondo. Una pyme que necesita 470,000 dólares para instalar infraestructura productiva (proyecto real en Sinaloa, en marcha) rara vez encuentra ese dinero en la banca sin garantías desproporcionadas, y es demasiado pequeña para el capital privado institucional. La tokenización le permite estructurar la operación con cientos de inversionistas, con reglas públicas y un colateral verificable.

Nodo Ushuaia es el ejemplo más reciente del ecosistema Tutellus.

El proyecto financió infraestructura de agricultura hidropónica de precisión en Tierra del Fuego, en el extremo sur de Argentina, una región que importa prácticamente todos sus vegetales frescos. La operación, cercana a los 400,000 dólares, se estructuró como deuda tokenizada con un interés del 25% anual y un colateral respaldado por la maquinaria de producción. Al inversionista se le da un flujo de caja de contenedores productivos con una garantía real detrás. Stakiny ataca otro bloqueo estructural: la iliquidez del equity de las empresas privadas.

La plataforma tokeniza participaciones societarias para que fundadores, socios y empleados puedan vender una parte sin necesidad de un exit total, y para que las compañías levanten capital sin perder el control. Se encuentra a la espera de obtener la licencia del regulador para avanzar en su expansión regional y llegar a México.

El inversionista: carteras que antes eran imposibles

Del otro lado, el inversionista minorista accede a una clase de activo que hasta ayer estaba reservada. Reental, la plataforma de tokenización inmobiliaria nacida en Tutellus, superó los 125 millones de dólares de inversión tokenizada acumulada al cierre del primer trimestre de 2026, con tickets desde 100 euros. En la actualidad dispone de varios proyectos abiertos en el caribe Mexicano, con rentabilidades promedio del 18% anualizadas al inversionista: inversión en ladrillo sin la complejidad de invertir en el sector.

La diferencia frente al ladrillo tradicional no es solo el ticket: es el tiempo. Un inversionista puede entrar en un activo en Argentina, otro en España y otro en México la misma tarde, cobrar rentas mensuales en stablecoins y salir en un mercado secundario sin esperar a que se venda el inmueble.



El efecto red: la "Tutellus Mafia"

Ese doble movimiento no ocurre en el vacío. En Tutellus se ha consolidado lo que la propia comunidad llama la Tutellus Mafia, en referencia a la PayPal Mafia: más de 30 empresas lanzadas desde su entorno de formación e inversión, más de 50,000 graduados en 40 ediciones de másters y bootcamps, más de 500 empleos creados y cientos de millones de dólares en valor generado.

La facturación agregada anual supera los 50 millones de dólares y la valoración conjunta de las compañías rebasa los 300 millones.

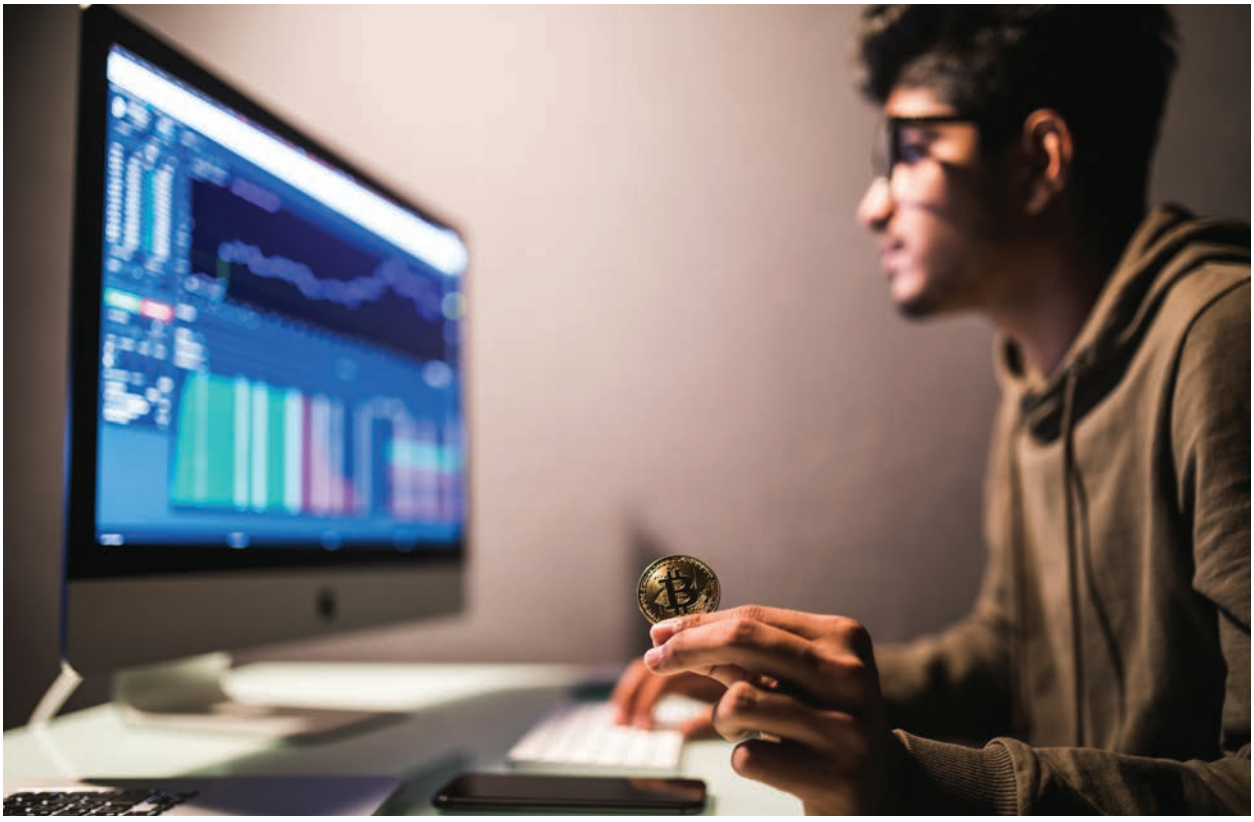
"El sistema financiero no está roto por falta de dinero, está roto por falta de acceso. Hay proyectos rentables que no encuentran capital y hay ahorradores con capital que no encuentran proyectos. La tokenización pone a los dos en la misma mesa, con las mismas reglas y con los números a la vista".

Pero no nos confundamos: no se trata de rentabilidad garantizada. Es un riesgo real con información real. La diferencia con el producto financiero tradicional es que aquí el inversionista puede ver el colateral, el uso de fondos y el flujo de caja del proyecto en el que entra. Esta información no la da un fondo de inversión al uso.

Cómo acercarse

Para el lector mexicano, el punto de entrada no es comprar tokens: es entender el activo que hay debajo. La recomendación desde Tutellus es empezar por la formación o acercarse al Club de Inversión de la compañía, analizar dos o tres proyectos concretos con su colateral y su plan de negocio en la mano, y entrar con un ticket que no comprometa la cartera.

La pregunta ya no es si la economía real se va a tokenizar, sino de qué lado de la mesa quiere sentarse cada quien cuando termine de hacerlo.



PromoVal

Todo en Promocionales

Artículos promocionales
con su logotipo impreso
o grabado.



Textiles como playeras,
gorras, polos, con su logotipo
bordado o impreso.



Maletas, plumas, tazas...
somos la mejor opción
en artículos promocionales.



Reconocimientos en metal,
cristal, acrílico, madera, etc.
Distintivos, medallas,
llaveros y monedas
con su imagen corporativa
o promocional.



Tenemos más de **20,000 productos** a su disposición.
Solicita una **asesoría personalizada**.

55 5416 3905
55 6230 0055 y 55 5378 0202

contacto@promoval.com.mx
promoval.com.mx

LA MEDICINA ENTRE EL TIEMPO Y EL COSTO.

MÉDICOS PARTICULARES, IMSS E ISSSTE: DOS REALIDADES QUE IMPACTAN LA ATENCIÓN DEL PACIENTE.

Por: Redacción Red de Negocios



Hablar de atención médica en México implica entrar en una paradoja: un mismo profesionista, con una formación semejante e incluso trabajando simultáneamente en los sectores público y privado, puede ejercer la medicina bajo condiciones radicalmente distintas.

De un lado está la consulta particular, donde el paciente paga directamente los honorarios del médico y espera, a cambio, disponibilidad, tiempo, seguimiento y una atención personalizada. Del otro se encuentran instituciones como el IMSS y el ISSSTE, responsables de atender a millones de derechohabientes y en las que el médico debe desarrollar su labor dentro de agendas, infraestructura, procedimientos administrativos y una demanda asistencial que difícilmente pueden compararse con las condiciones de un consultorio privado.

La diferencia, por tanto, no necesariamente está en la preparación o en la vocación del médico. Con frecuencia está en algo mucho más sencillo y determinante: el tiempo y los recursos de los que dispone para atender a cada paciente.

El valor de una consulta privada

Los honorarios de un médico particular no representan únicamente los minutos que transcurren dentro del consultorio.

Detrás de una consulta existen años de licenciatura, internado, servicio social y, en el caso de los especialistas, residencia, estudios adicionales, certificaciones y actualización permanente. A ello deben sumarse los costos de mantener un consultorio, personal, equipamiento, tecnología, impuestos, seguros y demás gastos inherentes al ejercicio independiente de la profesión.

Por eso los honorarios pueden variar considerablemente dependiendo de la especialidad, experiencia y ubicación del profesional.

Sin embargo, para el paciente existe una diferencia particularmente apreciada: la posibilidad de elegir al médico y, generalmente, disponer de mayor flexibilidad para concertar una cita y contar con más tiempo durante la consulta.

Ese tiempo puede permitir escuchar con mayor amplitud los antecedentes del paciente, revisar estudios, explicar un diagnóstico, discutir alternativas terapéuticas y responder preguntas. Pero esta modalidad también tiene un límite evidente: su costo.



La atención privada puede representar un esfuerzo económico importante para una familia, especialmente cuando una enfermedad requiere consultas sucesivas, estudios diagnósticos, medicamentos, procedimientos o intervenciones quirúrgicas.

El gasto de los hogares mexicanos en cuidados de la salud continúa siendo significativo. La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2024 del INEGI muestra que el gasto en este rubro aumentó 40% en términos reales respecto de 2016. (INEGI)

Así, para muchas familias acudir a un médico particular no siempre es una elección basada exclusivamente en preferencias: en ocasiones se convierte en una alternativa ante la necesidad de obtener atención con mayor rapidez.

El médico institucional: atender a millones.

La realidad dentro de las instituciones públicas tiene otra dimensión. El IMSS informó que durante 2025 realizó 104 millones de consultas de Medicina Familiar, además de incrementar las consultas de especialidad y efectuar 1.78 millones de cirugías. Para 2026 estableció como metas 108 millones de consultas de Medicina Familiar, 32.8 millones de consultas de especialidad y 2.1 millones de cirugías.

Las cifras permiten dimensionar la enorme



responsabilidad que recae diariamente sobre médicos, enfermeras y trabajadores del sistema.

Un dato resulta especialmente revelador: el propio IMSS señaló en 2025 que cada médico familiar tiene bajo su responsabilidad, en promedio, alrededor de 3,000 pacientes adscritos y atiende aproximadamente 24 consultas durante una jornada de seis horas. (IMSS)

Es aquí donde surge una pregunta fundamental: ¿cuánto puede influir esa presión asistencial en la relación médico-paciente?

El médico institucional debe escuchar, explorar, revisar expedientes, establecer diagnósticos, prescribir tratamientos, solicitar estudios y registrar información dentro de un periodo condicionado por una agenda que continúa avanzando.

No necesariamente falta sensibilidad. Muchas veces falta tiempo. Y ésta es una diferencia esencial cuando se analiza la percepción de calidad del servicio.

ISSSTE: el mismo desafío.

El ISSSTE enfrenta una situación semejante: incrementar la capacidad de atención mientras responde a una enorme población derechohabiente.

Durante 2025 reportó 24 millones 291 mil consultas y 308 mil 579 cirugías. Para 2026 estableció una meta de 26 millones 732 mil consultas y 344 mil 366 cirugías. De enero a julio de este año había realizado ya 15 millones 289 mil consultas. (Gobierno de México)

La institución también ha reconocido la necesidad de fortalecer su plantilla.

En 2026 anunció la incorporación de 1,295 médicos especialistas en áreas como anestesiología, medicina familiar, medicina interna, oncología, neurología, pediatría, nefrología, traumatología y urgencias, entre otras. (Gobierno de México)

Estas decisiones son importantes porque contratar más profesionales no significa solamente incrementar una estadística institucional: potencialmente significa distribuir mejor la demanda y disponer de mayor capacidad para atender al paciente.

¿Honorarios contra servicio?

Sería simplista concluir que el médico particular ofrece necesariamente una mejor medicina porque cobra directamente por ella, o que el médico institucional ofrece una atención de menor calidad porque trabaja dentro de un sistema público.

De hecho, numerosos especialistas combinan ambas actividades: por la mañana pueden atender decenas de pacientes en una institución y por la tarde recibir pacientes en su consultorio.

El médico puede ser exactamente el mismo. Las condiciones para ejercer la medicina son las que cambian.

En el consultorio privado, el ingreso está vinculado directamente a cada consulta y el profesional puede tener mayor control sobre su agenda. En el sistema institucional recibe una remuneración laboral y trabaja dentro de una estructura diseñada para atender a una población masiva.

Por eso el debate sobre los honorarios médicos no debería reducirse a determinar si una consulta privada es "cara" o si el servicio institucional es "lento".

La discusión de fondo tendría que ser otra: ¿qué condiciones necesita un médico para ofrecer una atención verdaderamente humana, oportuna y resolutiva?



Cuando el tiempo también forma parte del tratamiento.

México necesita instituciones públicas fuertes porque millones de personas dependen de ellas. También necesita una medicina privada profesional, ética y económicamente sostenible.

El reto consiste en evitar que la capacidad económica determine, por sí sola, la oportunidad con la que una persona puede recibir atención.

El propio IMSS reconoce entre sus desafíos la reducción de listas y tiempos de espera, y durante 2025 y 2026 ha ampliado horarios, consultas en fines de semana, contratación de especialistas e infraestructura para incrementar su capacidad de atención. (IMSS) El ISSSTE ha seguido una ruta semejante mediante nuevas contrataciones, incremento de consultas y expansión de servicios como la telemedicina. (Gobierno de México)

Porque detrás de las cifras, presupuestos y agendas existe algo que ningún sistema debería perder de vista: una persona enferma que necesita ser escuchada.

Y frente a ella hay también un médico que necesita condiciones adecuadas para ejercer aquello para lo que se preparó durante años.

Quizá entonces la verdadera diferencia entre medicina pública y privada no deba medirse solamente en pesos, consultas realizadas o minutos de espera.

Debe medirse también en tiempo para escuchar, capacidad para resolver y calidad humana para atender.

Porque en medicina, el tiempo no sólo cuesta.

El tiempo también cura.

SALUD FINANCIERA
EL BIENESTAR TAMBIÉN COMIENZA EN EL BOLSILLO

Por: Dr. Oswaldo Bravo Franco

Después de más de 30 años trabajando con crédito, empresas y familias, he confirmado algo esencial: cuando el dinero pierde dirección, la tranquilidad también paga intereses.



A lo largo de mi trayectoria en el crédito automotriz, hipotecario, la banca PyME, los seguros y las fianzas, he visto personas con ingresos modestos construir estabilidad y también personas con grandes ingresos vivir bajo una presión constante. Por eso sostengo que la salud financiera no depende únicamente de cuánto ganamos, sino de la capacidad que desarrollamos para dirigir lo que tenemos.

Para mí, tener salud financiera significa cubrir los gastos cotidianos, cumplir obligaciones, enfrentar un imprevisto, avanzar hacia metas y conservar libertad para decidir. No significa vivir sin créditos. Significa utilizarlos con educación, estrategia y propósito. El crédito bien estructurado puede crear patrimonio y multiplicar capacidad productiva; el crédito improvisado compromete ingresos futuros, reduce liquidez y termina cobrando también en tranquilidad.



•Master Financial Coach

•Creador de la Educación Crediticia a nivel mundial

•CEO y Fundador del Instituto Alianzas Formando Asesores Financieros

7 de cada 10 personas adultas viven con estrés financiero moderado o alto en México.

Los datos confirman lo que observo todos los días. La Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023, elaborada por INEGI y CONDUSEF, reportó que solo 17.8 % de las personas adultas alcanzó un nivel alto de bienestar financiero, mientras 50.8 % se ubicó en niveles medio bajo o bajo. Además, 36.9 % presentó estrés financiero alto y 34.6 % un nivel moderado.

Las principales preocupaciones fueron muy concretas: 48.4 % expresó mucha inquietud por la acumulación de deudas y 45.4 % por enfrentar gastos imprevistos. También existe una brecha que debemos reconocer: el estrés financiero alto afectó a 42.2 % de las mujeres, frente a 30.7 % de los hombres.

El problema no siempre empieza en el ingreso

El estrés financiero puede surgir por desempleo, enfermedad, inflación, gastos médicos, responsabilidades familiares o ingresos variables. Sin embargo, en muchos casos se agrava por decisiones que parecen pequeñas: no llevar presupuesto, pagar únicamente mínimos, utilizar tarjetas para completar el gasto corriente, comprar por impulso, desconocer tasas y comisiones o vivir sin un fondo de emergencia.

Uno de los errores que más he combatido durante mi carrera es confundir acceso al crédito con capacidad de pago. Que una institución pueda prestar dinero no significa que nuestras finanzas puedan soportarlo. El crédito no es una extensión del salario; es dinero del futuro que hoy estamos comprometiendo.

La ENIF 2024 muestra que 76.5 % de las personas de 18 a 70 años tenía al menos un producto financiero formal y 37.3 % contaba con algún crédito formal. Pero en ese mismo año, 33.6 % no ahorró de ninguna forma y solo 22.9 % tenía algún seguro. La inclusión financiera abre la puerta; la Educación Financiera y la Educación Crediticia enseñan a cruzarla sin poner en riesgo el patrimonio.

Cuando la preocupación llega al cuerpo

El estrés financiero no se queda en una aplicación bancaria ni en un estado de cuenta. La ENSAFI encontró que 34.9 % de la población experimentó consecuencias fisiológicas, como dolor de cabeza, problemas gastrointestinales o cambios en la presión arterial; 30.7 % reportó problemas psicológicos, entre ellos alteraciones del sueño o la alimentación; y 10.3 % señaló conflictos familiares, sociales o laborales.

La Organización Mundial de la Salud advierte que el estrés puede dificultar la concentración y provocar ansiedad, irritabilidad, dolor, malestar estomacal o insomnio. Cuando se vuelve crónico, puede agravar padecimientos preexistentes. Lo digo con absoluta responsabilidad: ordenar las finanzas ayuda a reducir un detonador, pero no sustituye la atención médica o psicológica cuando los síntomas son persistentes.
De la preocupación al control

Como fundador del Instituto Alianzas, después de formar a más de 35,000 alumnos y llevar Educación Crediticia a más de 15 millones de personas, he comprobado que una transformación financiera sostenible comienza con decisiones sencillas, pero firmes:

1. *Conocer la realidad.* Registrar ingresos netos, gastos, deudas, tasas, fechas de pago, seguros y ahorro. Lo que no se mide se siente más grande; lo que se ordena comienza a tener solución.

2. *Diseñar un presupuesto con propósito.* Asignar cada peso antes de gastarlo. Un presupuesto no limita la vida; evita que la deuda termine decidiendo por nosotros.

3. *Detener la deuda de supervivencia.* Si utilizamos crédito para pagar alimentos, servicios o mensualidades anteriores, debemos frenar nuevas compras financiadas y recuperar flujo de efectivo.

4. *Atacar la deuda con método.* Cubrir los pagos indispensables y dirigir el excedente hacia la deuda más costosa reduce intereses. La estrategia debe ser realista, constante y medible.

5. *Crear protección.* Construir gradualmente un fondo de emergencia, contratar seguros adecuados y revisar beneficiarios. Primero una semana de gastos esenciales; después una quincena, un mes y, con disciplina, de tres a seis meses.

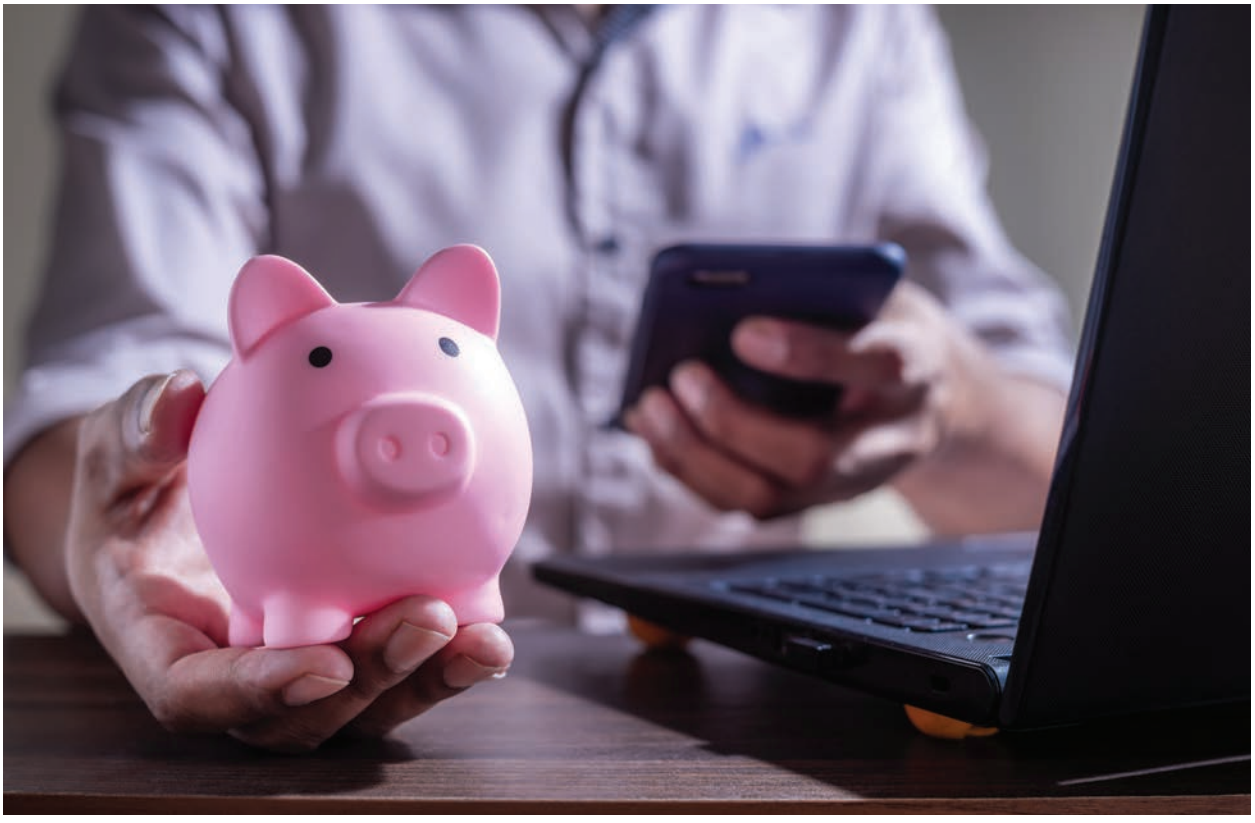
6. *Pedir ayuda a tiempo.* Negociar directamente con las instituciones antes del atraso y buscar orientación profesional. Solicitar apoyo no es una derrota: es asumir el control antes de que el problema crezca.

"El dinero mal pedido sale caro; el crédito bien estructurado multiplica nuestra capacidad."

He dedicado más de tres décadas a demostrar que la Educación Crediticia no consiste en enseñar a las personas a endeudarse, sino en enseñarles a decidir. Ganar más ayuda, pero si no existe conocimiento también podemos gastar más, endeudarnos más y preocuparnos igual. La verdadera prosperidad aparece cuando el dinero deja de ser una amenaza y se convierte en una herramienta para proteger, crecer, emprender y construir patrimonio.

Mi conclusión es directa: la salud financiera no comienza el día en que sobra dinero; comienza el día en que dejamos de evitar la realidad y decidimos dirigirla.

Cuidar nuestras finanzas protege mucho más que una cuenta bancaria: protege el sueño, las relaciones, el desempeño, la familia y el futuro.



RED DE VINCULACIÓN
EMPRESARIAL Y DE NEGOCIOS

¿QUIERES DAR A CONOCER TU EMPRESA O SERVICIOS?

¡HAZ REALIDAD TUS IDEAS UNIÉNDOTE A NUESTRA RED DE VINCULACIÓN EMPRESARIAL!

SUSCRIPCIÓN A LA RED DE VINCULACIÓN

$5,000 + IVA

Red de Negocios es un medio impreso y digital que crea una plataforma en donde coinciden expertos, mentores y un sin fin de hombres y mujeres de negocios que tienen como objetivo en común conocer y conectar estratégicamente con círculos empresariales.

AL SUSCRIBIRTE OBTIENES:



ACCESO A **CONFERENCIAS, CURSOS Y TALLERES.**



ACCESO **ILIMITADO** A **CURSOS Y CONTENIDO** DE NUESTRA BIBLIOTECA.



SUSCRIPCIÓN **DIGITAL** A LA REVISTA RED DE NEGOCIOS.



KIT DE BIENVENIDA

BENEFICIOS:

1. **Compartes** información **sobre tu servicio o negocio** con los demás miembros de la Red.
2. **Formas parte de nuestra plataforma** que incluye tu logo, contacto y reseña de servicios/productos en nuestra página web.
3. **Participas en la revista y contenidos** mediante una entrevista.

CONTÁCTANOS 2225096264 reddenegocios.contacto@gmail.com

ANÚNCIATE

LA REVISTA

+CIUDADES®

DE MÉXICO

EMPRENDIMIENTO & CULTURA



EL MUNDO EMPRESARIAL GASTRONÓMICO Y TURÍSTICO DE SONORA

RED