



## 1. ELECCIONES Mesa Directiva 2017 - 2020



**CELIA  
FIESCO**  
ADMINISTRATIVO

**LÍDICE  
FLORES RAMÍREZ**  
SECRETARIO

**CAROLINA  
BELTRÁN**  
JURÍDICO

**RICARDO  
CONTRERAS**  
PRESIDENTE

**JUAN  
SOSA**  
TESORERO

El pasado 13 y 16 de febrero se efectuaron las elecciones para el cambio de la Mesa Directiva de la Asociación de Jubilados de Nacional Financiera, A.C., resultando elegida la planilla "Azul" para el período 2017 - 2020, cuyo Programa de Trabajo contempla cuatro vertientes:

### 1. SALUD.



Para la calidad de vida de los jubilados, el Dr. Efraín Alvarado Alcocer, Subdirector del Servicio Médico de NAFIN, continuará impartiendo mensualmente pláticas de Medicina Preventiva y Salud.

### 2. ECONÓMICO.



Concretar la conceptualización diseño y ejecución del proyecto Jubilados Expertos Emprendedores (JUBEXE).

Instrumentar el mecanismo de **Hipoteca Inversa**.

### 3. DESARROLLO.



**Social:** Promover Redes Sociales de apoyo entre jubilados. (Transporte a la AJU-NAFIN; visita a jubilados; acompañamiento y otros). Instrumentar actividades recreativas y culturales.

**Clubes y Talleres, Difusión, Artísticas:** Música, Baile, Lectura, Escritura, Cine y Manualidades.

**Esparcimiento:** Dominó, Ajedrez y otros.

**Animación Social.**

### 4. FORTALECIMIENTO.



**Tecnología:** Iniciar talleres de actualización tecnológica.

**Patrimonio:** Fortalecer el patrimonio de la AJUNAFIN.

**Padrón:** Promover acciones que favorezcan la incorporación de jubilados a la AJU-NAFIN.

**I B C. Información Básica Confidencial:** Elaboración de un instructivo de la documentación que se debe tener y las acciones a tomar ante cualquier eventualidad.

## CONTENIDO

### 1. ELECCIONES

Mesa Directiva 2017 - 2020

### 2. MEDICINA PREVENTIVA

2.1 Prevención de Influenza.

2.2 Neumonía.

### 3. CONSULTORIO GERIÁTRICO

### 4. CHECK LIST

### 5. RAZA CÓSMICA

- José Vasconcelos

### 6. DE INTERÉS

- Actualiza tu **CURP**.

- Artículos de Interés.

### 7. COMIDA

"SAN VALENTÍN".

### 8. POEMA

"TERCERA EDAD".

### 9. EL "CUARTETO DE LA

FELICIDAD".

### 10. SIETE PARADOJAS

CLÁSICAS.

I.- La Paradoja del  
Asno de Buridán.

II.- Aquiles y la tortuga.

III.- Paradoja del ahorcamiento  
sorpresa.

IV.- Paradoja de la flecha.

V.- La paradoja de la fuerza  
Irresistible o imparable.

VI. Paradoja de los números  
interesantes.

VII. Paradoja sorites o del  
montón.

### 11. NUESTRA CIUDAD.

### 12. AVISOS.



Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

## 2. MEDICINA PREVENTIVA

### 2.1 Prevención de Influenza

El 14 de febrero del 2017, el Dr. Efraín Alvarado Alcocer, Subdirector del Servicio Médico de NAFIN, expuso detalladamente el tema de Prevención de Influenza, el cual sintetizamos a continuación.



#### VACUNAS

**Dr. Efraín Alvarado Alcocer**  
Subdirector del Servicio Médico de NAFIN.



Una vacuna es una preparación biológica que proporciona inmunidad adquirida activa ante una determinada enfermedad, contiene un microorganismo semejante al causante de la enfermedad. estimula el sistema inmunológico del cuerpo a reconocer al agente como una amenaza, destruirla y guardar un registro del mismo, de modo que el sistema inmune puede reconocer y destruir más fácilmente cualquiera de estos microorganismos que encuentre más adelante. La vacunación es el método más eficaz de prevenir las enfermedades infecciosas; la inmunidad generalizada debido a la vacunación es en gran parte responsable de la erradicación mundial de la viruela y la restricción de enfermedades como la poliomielitis, el sarampión y el tétanos en la mayoría del mundo.

Los términos vacuna y vacunación derivan de variolae vaccinae (viruela de la vaca), término acuñado por Edward Jenner para denotar la viruela bovina. La viruela fue la primera enfermedad que el ser humano intentó prevenir inoculándose a sí mismo con otro tipo de enfermedad. Se cree que la inoculación nació en la India o en China alrededor del 200 a. C. En China, a los pacientes que sufrían tipos leves de viruela se les recogían fragmentos de pústulas secas para molerlas hasta conseguir una mezcla con aspecto de polvo que luego se le introducía por la nariz, esperando que esto les inmunizara. En 1718, Lady Mary Wortley Montagu informó que los turcos tenían la costumbre de inocularse con pus tomado de la viruela vacuna. Lady Montagu inoculó a sus propios hijos de esta manera.



En 1796, durante el momento de mayor extensión del virus de la viruela en Europa, un médico rural de Inglaterra, Edward Jenner, observó que las recolectoras de leche adquirían ocasionalmente una especie de «viruela de vaca» o «viruela vacuna» por el contacto continuo con estos animales, y que luego quedaban a salvo de enfermarse de viruela común. Efectivamente se ha comprobado que esta viruela vacuna es una variante leve de la mortífera viruela «humana». Trabajando sobre este caso de inoculación, Jenner tomó viruela vacuna de la mano de la granjera Sarah Nelmes. Insertó este fluido a través de inyección en el brazo de un niño de ocho años, James Phipps. El pequeño mostró síntomas de la infección de viruela vacuna. Cuarenta y ocho días más tarde, después de que Phipps se hubiera recuperado completamente de la enfermedad, el doctor Jenner le inyectó al niño infección de viruela humana, pero esta vez no mostró ningún síntoma o signo de enfermedad. En 1881 Louis Pasteur lleva a cabo un audaz y brillante experimento público para comprobar de la efectividad de la vacuna antiantráxica ideada por él, en la granja, hoy histórica, de Pouilly-le-Fort.



## CRONOLOGÍA DE LAS PRIMERAS VACUNAS

Sólo la viruela ha sido eliminada en el mundo.

Siglo XVIII	
1796	VIRUELA
Siglo XIX	
1879	DIARREA CRÓNICA INTESTINAL GRAVE
1881	ÁNTRAX
1882	RABIA
1890	TÉTANOS
1890	DIFTERIA
1897	PESTE
Siglo XX	
1926	TOS FERINA
1927	TUBERCULOSIS
1937	FIEBRE AMARILLA
1937	TIFUS
1945	GRIPE
1952	POLIOMIELITIS
1954	ENCEFALITIS JAPONESA
1962	<b>VACUNA ORAL POLIOMIELITIS</b>
1964	SARAMPIÓN
1967	PAPERAS
1970	RUBÉOLA
1974	VARICELA
1977	NEUMONÍA (STREPTOCOCCUS_PNEUMONIAE)
1978	MENINGITIS
1981	HEPATITIS B
1985	HAEMOPHILUS_INFLUENZAE TIPO B
1992	HEPATITIS A
1998	ENFERMEDAD DE LYME
Siglo XXI	
2005	PAPILOMA HUMANO (PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO DEL CÁNCER DE CÉRVIX).
2008	PRIMERA VACUNA PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A LA HEROÍNA Y A LA COCAÍNA (AUNQUE SIGUEN HACIÉNDOSE EXPERIMENTOS CON ESTA VACUNA PARA COMPROBAR SU EFECTIVIDAD).
2009	POSIBLE VACUNA CONTRA LA HEPATITIS C, PRIMERA VACUNA CONTRA LA GRIPE A (H1N1)

## GRUPE ESPAÑOLA.

- Durante los siglos XIV a XIX hubo reportes de pandemias de influenza.
- En 1918 la gran pandemia de la “gripe española” no tuvo precedentes.
- 20 a 40 millones de muertes en el mundo (1% de la población mundial en esa época).
- Hasta 500,000 muertes en Estados Unidos.
- Letalidad 2.5%.



CUADRO 2. PANDEMIAS DEL SIGLO XX

Año	Cepa	Muertes	Grupo de edad	Medidas consideradas
1918 Gripe Española	H1N1	40-100 millones	25 años	No vacuna disponible
1959 Gripe Asiática	H2N2	2 millones	Niños pequeños y adultos jóvenes	Poca vacuna disponible de forma tardía
1969 Gripe Hong Kong	H3N2	1 millón	Niños pequeños y adultos jóvenes	Vacuna disponible en forma tardía

## CUADRO CLÍNICO.



- Periodo de incubación de 1 a 4 días con promedio de 2.
- En adultos la contagiosidad puede ocurrir 1 día previo al comienzo de síntomas y hasta 7 días después.
- El sujeto puede presentar:
  - Fiebre >38.5°C.
  - Cefalea intensa.
  - Tos.
  - Dolor muscular y articular.
  - Ataque al estado general.

## VACUNACIÓN.

Una contraindicación absoluta para la administración de vacuna contra influenza es el antecedente de alergia al huevo de gallina o reacción alérgica grave a componentes de la vacuna en una aplicación previa.

Se recomienda proporcionar vacuna contra influenza a personas con riesgo elevado de desarrollar complicaciones, éstos incluyen:

- Niños menores de 5 años.
- Personas mayores de 60 años.
- Pacientes con enfermedades pulmonares como EPOC.
- Personal de salud.
- Cuidadores: todas las personas que viven o prestan atención a las personas que se encuentran en mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la influenza.



## PREVENCIÓN.

Una o dos dosis de las vacunas monovalentes de virión entero logran el 65% de protección en los casos probables de influenza estacional y el 93% de protección en los casos de influenza confirmada. También evitan el 65% de casos de hospitalización, sin embargo, no existe efecto para disminuir neumonía por influenza.

La efectividad de la vacuna depende de la inmunocompetencia del receptor y del grado de semejanza entre las cepas de virus en la vacuna y las cepas circulantes.



## CONTENCIÓN DE BROTES.

- Identificar los casos que cumplan con definición operacional de ETI/IRAG.
- Iniciar tratamiento con oseltamivir a casos sospechosos.
- Solicitar muestras (PCR o prueba rápida) para clasificación final.
- Fomentar educación para la salud a la población susceptible (adulto mayor, pacientes con enfermedades crónicas, menores de 5 años, embarazadas).
- Evitar saludo de mano y de beso.
- Estornudo de etiqueta.
- Reforzar higiene de manos en la población.
- Uso de cubre bocas en el domicilio por parte de los pacientes con sospecha de ETI.
- En temporada invernal favorecer la vacunación a la población de riesgo.
- En brotes de forma semanal y durante 3 periodos de incubación (de 12 a 21 días) valorar que no existan casos nuevos.



## CONCLUSIONES.

- A lo largo de la historia la Influenza ha sido un padecimiento que ha cobrado muchas vidas en las diversas pandemias que han ocurrido.
- Sin embargo como a lo largo de la historia es un padecimiento que se ha subestimado en la población.

## 2.2 NEUMONÍA ¿ME VACUNO Ó NO?

### DEFINICIÓN

Enfermedad inflamatoria aguda de los pulmones producida por infecciones, agentes químicos, físicos o inmunológicos. Se localiza en los alveolos, lugar donde se purifica la sangre, los cuales durante la enfermedad se llenan de pus y líquido y limitan la absorción de oxígeno.

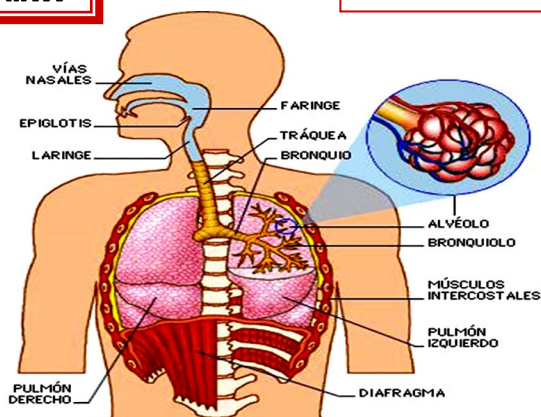


Dr. Sergio Pastrana  
Médico Familiar

### CLASIFICACIÓN

- ◊ Neumonía adquirida en la comunidad.
- ◊ Neumonía intrahospitalaria.  
(Aparece 2 a 3 días después de ser hospitalizado y 7 días después de ser dado de alta)..
- ◊ Neumonía asociada al cuidado de la salud (más de 2 días hospitalizado y desarrolle la enfermedad en un lapso de 90 días, asilos, hemodiálisis, terapia endovenosa en los últimos 30 días).

### ANATOMÍA



### TAMAÑO DEL PROBLEMA

Problema de Salud Pública;

Se ubica entre las primeras 30 causas de mortalidad a nivel mundial; 2008 hubo 3.5 millones de defunciones; 50% de las defunciones en el adulto se deben a Neumonías; Mayor incidencia en África Subsahariana y Asia Meridional; ü81% de los casos se presenta en los mayores de 60 años; Mayor la mortalidad entre los 71 a 80 años; 46% en el grupo de 81 a 90 entre los habitantes de asilos.; 17.5% de todas las defunciones son en pacientes hospitalizados; 50% de pacientes en UCI fallecen.

### FACTORES DE RIESGO

EDAD (> 60 AÑOS); TABAQUISMO; ENFERMEDADES DEBILITANTES (DIABETES MELLITUS, BRONQUITIS, ASMA, CÁNCER); FALTA DE VACUNA ANTINEUMOCÓCICA; ASILOS; PACIENTES HOSPITALIZADOS; HOSPITALIZACIÓN PROLONGADA (+ 5 DÍAS).



## TAMAÑO DEL PROBLEMA

La tríada clásica de TOS, FALTA DE AIRE Y FLEMAS CON PUS, se observa poco frecuente entre los adultos mayores.

**Muy frecuentes (65%):** Tos, disnea, esputo, fatiga, taquipnea, anorexia, alteraciones del estado mental, exacerbación de alguna enfermedad preexistente.

**Frecuentes (35-65%):** Ausencia de fiebre, sibilancias, taquicardia, confusión, delirio, hipotensión, deshidratación, falla renal.

**Poco frecuentes (<35%):** Dolor al respirar, de cabeza o de garganta, náuseas, vómito, diarrea, incontinencia reciente.

## QUIÉN LA PRODUCE

Microorganismo	Comunidad, %	Hospital, %	UCI, %
<i>Streptococcus pneumoniae</i>	14	25	17
<i>Mycoplasma pneumoniae</i>	16	6	
Virus	15	10	4
<i>Chlamyphila pneumoniae</i>	12	3	
<i>Legionella spp.</i>	2	3	10
<i>Haemophilus influenzae</i>	1	5	3
Bacilos gramnegativos			5
<i>Staphylococcus aureus</i>			5
No identificados	44	37	41



## CUÁNDO SE DEBE HOSPITALIZAR

Insuficiencia respiratoria;  
Empiema; Inestabilidad hemodinámica por la sepsis o por deshidratación;  
Estado confusional; Síndrome meníngeo; Descompensación de una patología preexistente por la neumopatía.

## CLÍNICOS

Edad > 65 años  
Taquicardia > 140 x minuto  
Taquipnea > a 30 x minuto  
Presión arterial sistólica < a 90 mmHg  
Enfermedades subyacentes (cardíacas, pulmonares, diabetes, cáncer, VIH)  
Complicaciones artritis, meningitis, endocarditis  
Fracaso del tratamiento ambulatorio <(48-72 horas)  
Imposibilidad del tratamiento oral

## ANALÍTICOS

Leucopenia < a 5000  
Insuficiencia respiratoria (pO<sub>2</sub> < 60 mmHg)

## ETIOLÓGICOS

Sospecha de otras bacterias, formación de abscesos pulmonares

¿ME VACUNO Ó ME VACUNO?

¿QUIÉNES SE DEBEN VACUNAR?

¡TODOS LOS ADULTOS  
DE 65 AÑOS Ó MAYORES!

### EFFECTOS SECUNDARIOS

- Su respuesta mejora cuando la persona se aplicó la vacuna contra la influenza.
- Los efectos más comunes son dolor, enrojecimiento e hinchazón en el sitio de la inyección, limitación de movimiento del brazo, fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular y/o de articulaciones, poco apetito, vómito, fiebre, escalofríos y erupción.
- No se debe aplicar Prevenar 13 a personas con historia de reacción a cualquiera de sus componentes.



## 3. CONSULTORIO GERIÁTRICO

**VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL (VGI):** Como parte de las acciones preventivas de salud instrumentadas por la Subdirección de Servicio Médico de NAFIN, en beneficio de los jubilados y sus beneficiarios; a partir del miércoles 26 de octubre, se establecerá un Consultorio de VGI, en la "Casa del Jubilado de NAFIN", sujeto al siguiente horario:

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
 <b>Dra. Blanca Iveth Pulido Partida</b> GERIATRA	<b>09 a 13 horas</b>		<b>09 a 13 horas</b>	
 <b>Dra. Dulce Lizeth Gómez Uribe</b> GERIATRA		<b>16 a 19 horas</b>		<b>16 a 19 horas</b>
 <b>Lic. Elizabeth Martínez González</b> PSICÓLOGA		<b>09 a 14 horas</b>		<b>09 a 14 horas</b>
 <b>L.N. Celia Galindo Aceves</b> NUTRIÓLOGA	<b>15 a 17 horas</b>		<b>15 a 17 horas</b>	

## BOTIQUÍN DE INTEGRAMED EN LA AJUNAFIN

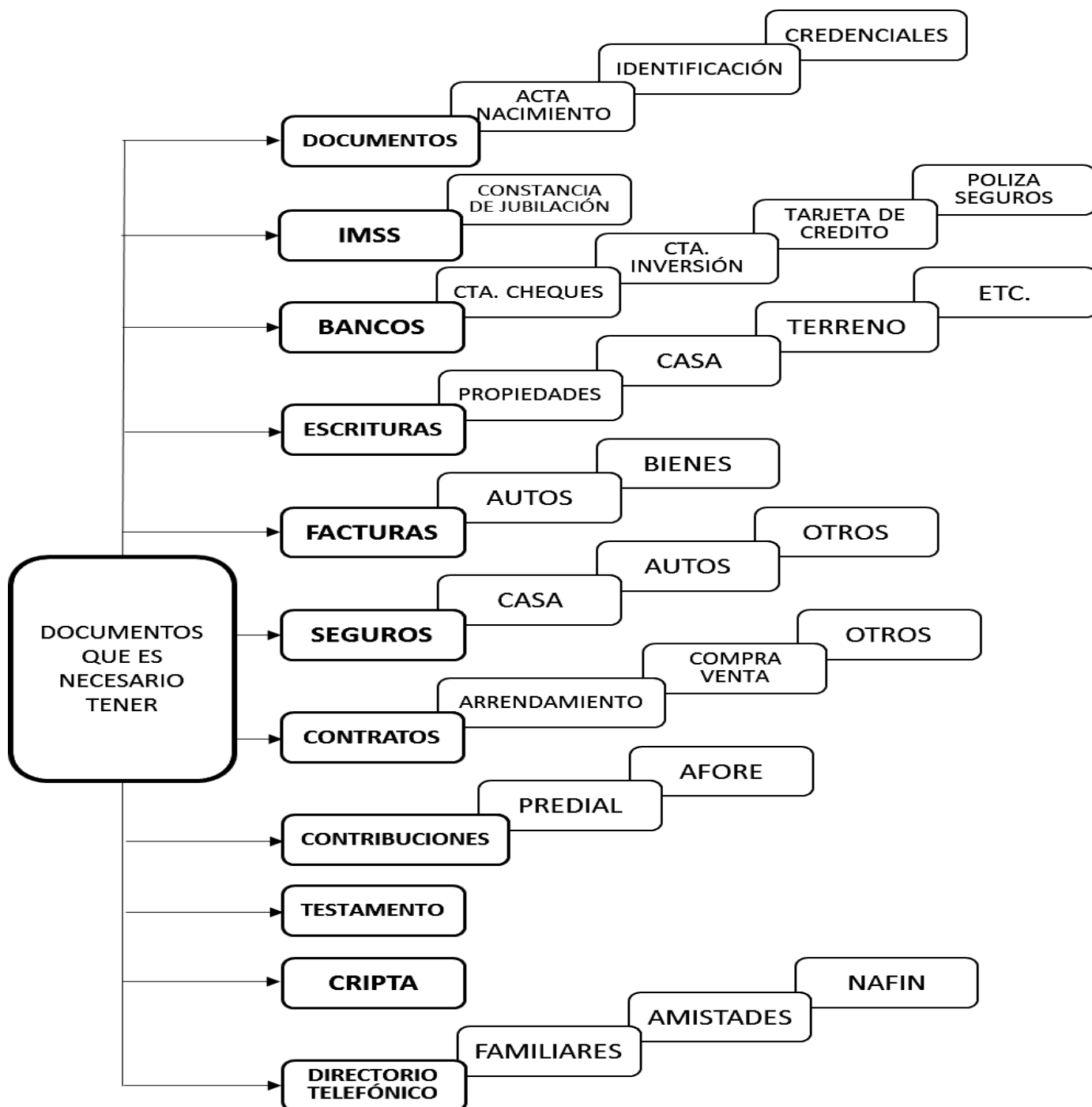
Con la finalidad de complementar la atención integral a los pacientes que acuden al Consultorio de Valoración Geriátrica en las instalaciones de esta Asociación, anexo se estableció el Botiquín de INTEGRAMED donde podrán surtir los medicamentos prescritos.



## 4. CHECK LIST

ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO:

¿QUÉ DOCUMENTOS DEBEN CONOCER Y TENER TUS FAMILIARES EN CASO DE QUE FALLEZCAS?  
A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS UNA GUÍA DE LA DOCUMENTACIÓN BÁSICA.







## 5. RAZA COSMICA

*La raza cósmica* es un ensayo publicado en 1925 por el filósofo y académico mexicano José Vasconcelos Calderón, secretario de Educación Pública (1921-1924) y candidato presidencial en 1929.

Vasconcelos expresó la ideología de la "quinta raza" (o la **raza de bronce**) del continente americano, una aglomeración de todas las razas del mundo sin distinción alguna para construir una nueva civilización (*Universópolis*) y gente del mundo entero transmitiendo su conocimiento. Según el autor, los habitantes de Iberoamérica (excolonias de España y Portugal) poseen factores territoriales, raciales y espirituales para iniciar la "era universal de la humanidad".



José Vasconcelos Calderón fue un abogado, político, escritor, educador, funcionario público y filósofo mexicano. Autor de una serie de novelas autobiográficas que retratan detalles singulares del largo proceso de descomposición del porfiriato, del desarrollo y triunfo de la Revolución Mexicana y del inicio de la etapa del régimen post-revolucionario mexicano que fue llamada «de construcción de instituciones».

Señalando que las ideas de Charles Darwin son "teorías científicas" sólo creadas para validar, explicar y justificar la superioridad racial y la represión a otras, Vasconcelos intenta rechazar esas teorías y reconoce en sus propias palabras un esfuerzo ideológico para mejorar la moral cultural de la "raza oprimida" al dar una teoría optimista del futuro desarrollo de una "raza cósmica".

La expresión "raza cósmica" engloba la noción según la cual los conceptos exclusivos de raza y nacionalidad deben ser trascendidos en nombre del destino común de la humanidad. Originalmente se refirió a un movimiento de intelectuales mexicanos de la década de 1920, que apuntaron que los latinoamericanos tienen sangre de las cuatro razas primigenias del mundo: roja (amerindios), blanca (europeos), negra (africanos) y amarilla (asiáticos). La mezcla entre todas ellas da como resultado la aparición de una quinta y última, la más perfecta y sublime: la "Raza Cósmica". trascendiendo las gentes del "viejo mundo". La expresión "La Raza" es una versión abreviada de "La raza cósmica" y se refiere al mestizaje en Latinoamérica. Vasconcelos usó también la expresión "raza de bronce" en el mismo sentido.

Vasconcelos interpreta la historia de la cultura como un proceso cíclico, regido por una "ley de estados sociales", de los cuales identifica tres. El primer estado, el más primitivo, tiene como paradigma el apetito profano (predomina la ley del más fuerte, no existe ningún desarrollo espiritual pues la preservación de la vida propia es prioridad. El segundo estado gira en torno a la racionalidad (la vida se somete al control de la ley: aparece la política y el derecho). El tercer estado, el más avanzado, se fundamenta en torno a la voluntad (todas las regulaciones sobre la vida dejan de tener sentido, pues el hombre ha alcanzado su plenitud en la espiritualidad, misma que se practica a través del amor).

La concepción que Vasconcelos tiene del tiempo histórico no es unidireccional: una civilización puede (y lo han hecho) avanzar o retroceder entre los tres estados sociales mencionados. Lo que determina el sentido de tal movimiento es el grado y el momento en que se logre una mezcla con otras razas. Así, Vasconcelos explica que una civilización comienza a decaer cuando se encierra en sí misma, negándose a mezclarse con el exterior. Esa postura termina la posibilidad de la renovación y, consecuentemente, conduce a la civilización en cuestión en sentido regresivo a través de los estados sociales, hasta desaparecer. En otras, palabras, Vasconcelos cree que la civilización puede mantener su vitalidad única y exclusivamente a través de la mezcla con otras razas.

De tal forma, la América hispana es, según Vasconcelos, la culminación de la raza humana: es donde se combina la hispanidad (que, a su vez, es la síntesis de celtas, romanos, germanos, árabes) con el espíritu contemplativo del indio, la sensualidad del africano y el sentido de unidad colectiva del asiático. La Raza Cósmica es la suma de toda la humanidad, el punto culminante de su historia.



Asociación de Jubilados de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

## 6. DE INTERES ACTUALIZA TU "CURP".

A partir del 1° de marzo del 2017, cambio el formato de la **CURP**.  
(Clave Única de Registro de Población).

Por lo que podrás consultar e imprimir, la actualización de su constancia de la **CURP**.

En la siguiente dirección:

<https://consultas.curp.gob.mx>

The image shows a sample of a CURP (Clave Única de Registro de Población) document. The document is titled "ESTADOS UNIDOS MEXICANOS CONSTANCIA DE LA CLAVE ÚNICA DE REGISTRO DE POBLACIÓN". It includes the name "MARTIN AGUIRRE ARRIAGA" and the CURP key "AUAM630703HGTGRR02". The document also features a QR code, a barcode, and a signature block for Miguel Ángel Osorio Chong, Secretary of the Government. The document is dated March 2, 2017.

Callouts on the page highlight the following features:

- Imagen homologada y unificada al nuevo formato único de actas del Registro Civil.** (Homologated and unified image to the new unique format of civil registry records.)
- El nombre y la clave son visiblemente más grandes, eliminando errores o confusiones en su lectura.** (The name and key are visibly larger, eliminating errors or confusion in reading.)
- Código QR que muestra los datos de la constancia.** (QR code that shows the data of the certificate.)
- Se asentarán las claves que sean asociadas por corrección y se especificará si la CURP se encuentra certificada con el Registro Civil, como se hace actualmente.** (Keys associated by correction will be recorded, and it will be specified if the CURP is certified with the Civil Registry, as is currently done.)
- Nuevo Mensaje emitido por el C. Secretario.** (New message issued by the Secretary.)
- Código QR que muestra la imagen completa de la constancia.** (QR code that shows the complete image of the certificate.)
- Leyenda de Protección de datos personales.** (Personal data protection legend.)



## ARTÍCULOS DE INTERÉS

FECHA	FUENTE	TEMA	ESCRITO POR	ASUNTO
9 Marzo 2017	La Crónica	¿Será también la hora senil de nuestra democracia?	Lic. Oscar Espinosa Villarreal	Desencanto de elegir a Donald Trump.
13 Marzo 2017	La Crónica	¡Peligro, Will Robinson...peligro!	Lic. Oscar Espinosa Villarreal	Imponer gravamen a los robots.
13 Marzo 2017	El Financiero	Los Muros.	Dr. Jacques Rogozinski	Diferentes tipos de muros.
16 Marzo 2017	Reforma	De arrieros y pensiones.	Lorenzo Meyer	Pensiones.
22 Marzo 2017	La Crónica	Fintech: la amenaza de los bancos.	Carlos Mota	Modelo financiero disruptivo.
21 Marzo 2017	El Financiero	Pauperizan la vejez.	Georgina Morett	Salarios mínimos mensuales que cubre el IMSS y el ISSSTE a los pensionados.
23 Marzo 2017	El Financiero	Nunca te rindas.	Ricardo B. Salinas	La importancia de perseverar para un emprendedor.
23 Marzo 2017	El Financiero	SAT otorga facilidades para devolver impuestos.	Zenyazen Flores	Pago Impuestos Personas Físicas.
27 Marzo 2017	El Financiero	Inmigrantes.	Dr. Jacques Rogozinski	Efecto positivo del inmigrante en la economía.
27 Marzo 2017	Gaceta Oficial de la CDMX	Hipoteca Inversa.	Asamblea Legislativa de la CDMX	Mecanismo de Hipoteca Inversa.
29 Marzo 2017	El Universal	Nafin planea dar impulso a Fintech	Dr. Jacques Rogozinski	Interés en impulsar empresas Fintech.
30 Marzo 2017	La Crónica	"Entonces ¿Hay vida después de la muerte?"	Lic. Oscar Espinosa Villarreal	Nuevo Modelo Educativo "aprender a aprender".
30 Marzo 2017	El Financiero	Banxico: desarrollismo contra populismo	Rolando Cordera Campos	Tema abordado en la Comisión Nacional Bancaria.
4 Abril 2017	Reforma	Preocuparse vs. ocuparse	Jorge A. Meléndez Ruíz	Preocupación Adaptativa vs. Crónica.
5 Abril 2017	Reforma	Ley Fintech	Gonzalo Soto	Tecnología Financiera.

Si deseas algún artículo, solicitarlo al tel. 55 54 09 54 de esta Asociación con Mariana Gaytán.





Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

## 7. COMIDA

### Feliz día de San Valentín



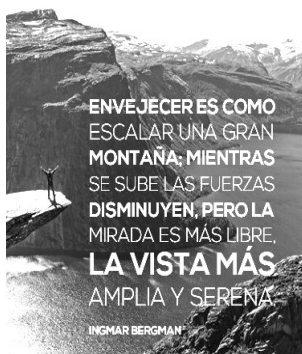
## 8. POEMA



*Escritor y locutor mexicano Victor Manuel Otero González quien fuera responsable de múltiples poesías como La noche quedo atrás, transmitida en radio desde hace mas de cuatro décadas, además de autor de varios libros y locutor activo por mas de 60 años, falleció a los 95 años, el 10 de octubre de 2009.*

*Algunos nombramientos, reconocimientos y participaciones importantes de su trayectoria incluyen el haber sido miembro fundador de la Asociación Nacional de Locutores de México (ANLM), en la que desempeñó cargos como tercer vocal en la Comisión de Honor y Justicia y en la Mesa Directiva Nacional.*

*Además de socio fundador del Club Rotario Plateros Centro Histórico, miembro honorario del Club de Leones México e integrante de la Sociedad de Autores y Compositores de México (SACM).*



ENVEJECER ES COMO  
ESCALAR UNA GRAN  
MONTAÑA; MIENTRAS  
SE SUBE LAS FUERZAS  
DISMINUYEN, PERO LA  
MIRADA ES MÁS LIBRE.  
LA VISTA MÁS  
AMPLIA Y SERENA

INGMAR BERGMAN

## TERCERA EDAD

*¿Pero es que acaso hay una Tercera Edad?  
¿No todos los días, cuando amanece,  
la vida vuelve a comenzar?  
¿No todos los días también florece,  
allá en los jardines, el rosal?  
El final del camino es el principio  
si lo miras hacia atrás...  
Tu alma es eterna, poderosa.  
Es la imagen de Dios que te ha formado.  
Hazla cada día más luminosa  
sin que te importe el tiempo que ha pasado.  
Tú puedes a tu noche volver día.  
De lo que son abismos, formar cumbres.  
Convertir en ventura tu agonía.  
De lo que son cenizas, hacer lumbre.  
Tú puedes hacer de cada instante  
el momento más grato de tu vida.  
A un trozo de cristal volver diamante,  
porque todo es según como se mira.  
Es por eso que digo que no hay una Tercera Edad.*

***Cada día de tu vida es el principio  
y no el final...***

Radio Centro





Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

## 9. EL "CUARTETO DE LA FELICIDAD" Cómo desatar los efectos positivos de la Endorfina, Serotonina, Dopamina y Oxitocina.

A lo largo de los siglos los artistas y pensadores se han dedicado a tratar de definir y representar la felicidad.

Sin embargo, en las últimas décadas, grupos menos románticos se unieron a esta difícil tarea: los endocrinólogos y neurocientíficos.

Su objetivo es estudiar la felicidad como un proceso biológico, para encontrar qué desata dicho sentimiento desde el punto de vista físico.

Es decir, no les importa saber si las personas son más felices gracias al amor o al dinero, sino qué sucede en el organismo cuando la alegría efectivamente se dispara y cómo "forzar" el sentimiento.

- **¿Cuáles son los países más felices (y los más tristes) del mundo? En este sentido, existen cuatro químicos naturales en nuestros cuerpos que suelen ser definidos como el "cuarteto de la felicidad", conformado por: Endorfina, Serotonina, Dopamina Y Oxitocina.**

La investigadora Loretta G. Breuning, autora del libro *Habits of a happy brain* ("Hábitos de un cerebro feliz"), explica que "cuando tu cerebro emite uno de estos químicos, te sientes bien".

"Sería bueno que surgieran todo el tiempo, pero no funcionan así", escribe la profesora emérita de la Universidad Estatal de California (EE.UU.).

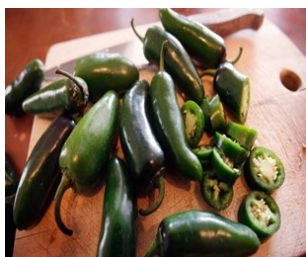
"Cada químico de la felicidad tiene un trabajo especial que hacer y se apaga una vez que el trabajo está hecho".

### 1. Endorfinas.

Son consideradas la morfina del cuerpo, una suerte de analgésico natural.

Descubiertas hace 40 años, las endorfinas son "la breve euforia que enmascara el dolor físico", escribe Breuning.

Por eso, ingerir comida extremadamente picante es una de las formas de liberar estos opiáceos naturales, lo cual induce una sensación de felicidad.



- **¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando comes chile picante y por qué puede ser bueno para tu salud?**

Pero esta no es la única forma de conseguir un "subidón de endorfinas".

Según un estudio publicado el año pasado por investigadores de la Universidad de Oxford, ver películas tristes aumenta los niveles de este químico.

"Aquellos que tuvieron la mayor respuesta emocional también experimentaron un incremento superior en el umbral del dolor y en el sentimiento de unidad con el grupo", dijo a la BBC Robin Dunbar, profesor de psicología evolutiva de la Universidad de Oxford (Reino Unido) y principal autor del estudio.

De allí que bailar, cantar o trabajar en equipo sean actividades que también potencien la unión social y la tolerancia al dolor a través de un aumento en las endorfinas, agregó Dunbar.

### 2. Serotonina.

Como la serotonina fluye cuando te sientes importante, el sentimiento de soledad e incluso la depresión son respuestas químicas a su ausencia.

"En las últimas cuatro décadas, la pregunta de cómo manipular el sistema serotoninérgico con medicamentos ha sido un área importante de investigación en la biología psiquiátrica y estos estudios han llevado a avances en el tratamiento de la depresión", escribió en 2007 Simon Young, editor en jefe la revista *Psychiatry & Neuroscience*.

Diez años después, la depresión se posiciona como la principal causa de discapacidad en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este desorden mental afecta a más de 300 millones de personas.

La estrategia más simple para aumentar el nivel de serotonina es pensar en recuerdos felices, escribe el neurocientífico Alex Korb en el portal *Psychology Today*.



Uno de los síntomas de la depresión es que las personas no pueden recordar momentos felices, por eso, agrega Korb, mirar fotos viejas o hablar con un amigo puede ayudar a refrescar la memoria.

El neurocientífico describe otras tres formas: exponerse a la luz del sol, recibir masajes y hacer ejercicio físico aeróbico, como correr y andar en bicicleta.



Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

### 3. Dopamina.

La dopamina suele ser descrita como la responsable de sentimientos como el amor y la lujuria, pero también se la tacha de ser la responsable de las adicciones. Por eso se dice que es la mediadora del placer.

6 claves para el amor duradero de parejas que han estado juntas más de 50 años

"Los bajos niveles de dopamina hacen que las personas y otros animales sean menos propensos a trabajar con un fin", explica John Salamone, profesor de Psicología de la Universidad de Connecticut (EE.UU.), sobre un estudio que publicó en 2012 en la revista especializada Neuron sobre los efectos de la dopamina en el cerebro.

Por lo tanto, agrega, la dopamina "tiene más que ver con la motivación y la relación de costo y beneficio, que con el placer en sí mismo".



Lo cierto es que este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple.

Además, puede generarse por algo de la vida cotidiana (por ejemplo, encontrar un lugar libre para estacionar el carro) o algo más excepcional (recibir un ascenso laboral).

La mejor forma de elevar la dopamina, por ende, es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo. Y celebrar cuando uno los cumple.

### 4. Oxitocina.

Por estar relacionada al desarrollo de comportamientos maternos y a los apegos, la oxitocina suele ser apodada como "la hormona de los vínculos emocionales" y "la hormona del abrazo".

Según un estudio publicado en 2011 por la obstetra y ginecóloga india Navneet Magon, "la vinculación social es esencial para la supervivencia de las especies (humanas y algunas animales), ya que favorece la reproducción, la protección contra los depredadores y los cambios ambientales, e impulsa el desarrollo cerebral".

- **Cómo saber si tienes la testosterona demasiado baja y cómo se trata.**



"La exclusión del grupo produce trastornos físicos y mentales en el individuo, y conduce finalmente a la muerte", agrega.

Por eso, considera que la oxitocina tiene una "posición de liderazgo" dentro de este "cuarteto de la felicidad": "Es un compuesto cerebral importante en la construcción de la confianza, que es necesaria para desarrollar relaciones emocionales".

Cómo es vivir en 5 de los países más amigables del mundo (y hay 2 de Latinoamérica)

Abrazar es una forma muy simple de conseguir un aumento de oxitocina. Dar o recibir un regalo es otro ejemplo.

Breuning aconseja también construir relaciones de confianza dando "pequeños pasos", "negociando las expectativas" para que ambas partes puedan cumplir con el vínculo emocional.

### Cuáles son los países más felices (y los más tristes) del mundo, según un nuevo informe de la ONU.

Si no te importa el frío pero buscas sentido de comunidad, fe en la sociedad, confianza en tu gobierno, baja desigualdad y prosperidad económica -más no exagerada - vete a Noruega, el país más feliz del mundo.

Así lo determinó el nuevo Informe Mundial de la Felicidad 2017, que analizó la situación en 155 países.

El reporte, fue recopilado por el Desarrollo de Soluciones de Redes Sostenible (SDSN, por sus siglas en inglés), fue lanzado este lunes por la ONU.

Noruega, con un índice de felicidad de 7,54 puntos, desplazó del primer lugar a Dinamarca, el otro de cuatro países nórdicos que ocupan los primeros cinco puestos.

Suiza ocupa el cuarto puesto. El ranking de las 10 naciones más felices lo completan Finlandia, Holanda, Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Suecia.

**Los 5 países más felices y su calificación respectiva son:** Noruega (7,54), 2. Dinamarca (7,52), 3. Islandia (7,50), 4. Suiza (7,49) y 5. Finlandia (7,47).

Estados Unidos, por su parte, bajó una posición y se situó en el 14º lugar.

Esto muestra que el ingreso per cápita no es el factor determinante a la hora de medir el bienestar emocional de la población, según los parámetros utilizados por el SDSN.

Según el informe, la calificación de felicidad de los estadounidenses cayó un 5%, a 6,99 puntos en la última década.



Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

**Los más felices en América Latina** (según su puesto en la lista y calificación): En 12° Costa Rica (7,08), 20° Chile (6,65), 22° Brasil (6,64), 24° Argentina (6,60) y en 25° México (6,58).

## El dinero no lo es todo pero...

El informe del SDSN se basó en seis factores para elaborar el ranking: ingreso per cápita, salud y expectativa de vida, libertad, generosidad, y apoyo social en un entorno de mínima corrupción en las instituciones privadas y del gobierno.

**La riqueza de un país, aunque importante, no es factor primordial en la medida de la felicidad**, señala el informe.

Como prueba, se destaca que el ingreso en EE.UU. subió durante la última década pero los índices de felicidad bajaron.

"Los países felices son los que tienen un equilibrio saludable de prosperidad, medida convencionalmente, y capital social, que significa un alto grado de fe en la sociedad, baja desigualdad y confianza en el gobierno", le dijo a la agencia Reuters Jeffery Sachs, director del SDSN y asesor especial del secretario general de la ONU.

No en vano tantos países nórdicos, que promueven una sólida seguridad social, ocupan los primeros diez puestos de la lista. En esos países se reconoce un sentido comunitario y un entendimiento de aspirar por el bien común.

Estados Unidos, por su parte, cayó en el ranking debido a la desigualdad, desconfianza y corrupción, señaló Sachs.

Añadió que las medidas económicas que busca introducir la nueva administración del presidente, Donald Trump, harán las cosas peor.

**Los 5 países más "tristes"** (Según su puesto y calificación)

En el lugar 155 REPÚBLICA CENTROAFRICANA (2,69), en el 154 Burundi (2,91), 153 Tanzania (3,35), 152 Siria (3,46), y en el 151 Ruanda (3,47).

No obstante, aclaró, sí se necesita contar con algo de dinero para alcanzar un nivel de felicidad, lo que está demostrado por los países al final de la lista que se encuentran en una pobreza desesperante.

Los estudios sobre felicidad han avanzado mucho en las últimas décadas, explica el informe del SDSN, particularmente en los ámbitos de la psicología y del desarrollo y la validación de una variables de bienestar subjetivas.

Académicos destacados han exhortado a más mediciones del bienestar emocional de los pueblos.

Sachs quiere que otros países sigan el ejemplo de los Emiratos Árabes Unidos y otras naciones que han creado Ministerios de la Felicidad. **Fuente: Dra. Feggy Ostrosky.**

## 10. SIETE PARADOJAS CLÁSICAS

Paradojas matemáticas, lógicas, semánticas... Todas nos hacen poner en acción nuestras neuronas y ponen en jaque el sentido común y el establecimiento de juicios a priori, invitándonos a repensar situaciones que parecían ya resueltas. Aquí recogemos siete paradojas clásicas para devanarse los sesos.

Estos laberintos matemáticos, lógicos o semánticos ponen en jaque el sentido común y las creencias más aceptadas

¿Pueden los números ser interesantes? Una paradoja dice que sí.

### I.- La paradoja del Asno de Buridán.

Se refiere a una situación paradójica en la que un asno que siempre tenía opciones bien diferenciadas para realizar su elección, un día es colocado exactamente entre dos montones de heno de igual tamaño y calidad. La duda lo llevará a morir de hambre ya que no podrá tomar ninguna decisión racional sobre cuál de los dos montones será su comida. Si



bien ha sido nombrada en homenaje al filósofo francés Jean Buridán, la paradoja no fue originada por Buridán originalmente, sino por Aristóteles, que ejemplifica el pensamiento ante una decisión con opciones equilibradas o demasiado balanceadas, con un hombre que permanece inmóvil con tanta sed como hambre entre dos mesas. Una con bebidas y otra con comida. La paradoja es que la supuesta igualdad de condiciones puede condenar a elegir cualquier opción, pero la idea principal no era esa, sino la de elegir siempre la mejor opción. Habiendo dos opciones igual de "mejores" o "peores", el panorama se complica. Se entra en ciclos de razonamiento complejos y el final es el que todos conocemos: la indecisión.





## II.- Aquiles y la tortuga.



Otra del amigo Zenón en pos de mandar a callar a los pitagóricos negando la posibilidad del movimiento y hablando sobre el infinito. En la paradoja de

Aquiles y la tortuga, tal y como en el cuento, una tortuga se encuentra con alguien más rápido que ella. Se trata del gran Aquiles, que le dará una ventaja de 150 metros en una carrera pedestre. Alguna romana en cortos vestidos da la señal de salida y empezamos a suponer que cada corredor empieza a correr a cierta velocidad constante (uno muy rápido y otro muy lento). Después de un determinado lapso de tiempo, Aquiles ha recorrido 150 metros, llevándolo al punto de partida de la tortuga. Durante este tiempo, la tortuga ha avanzado una distancia mucho más corta, por ejemplo, 20 metros. Aquiles deberá recorrer durante un tiempo para alcanzar el punto en donde estaba la tortuga cuando el partió desde sus 150 metros. Para ese entonces, la tortuga ya habrá avanzado un poco más, demostrando que cada vez que Aquiles alcanza el estado anterior de la tortuga, esta ya se habrá movido. Por lo tanto, Aquiles nunca puede superar a la tortuga. Si ya estás afinando el lápiz para decirme que no, que la experiencia dicta otra cosa, tienes razón. Pero por esto mismo esto es una paradoja, pues está enunciada desde la matemática y no desde la física. Reglas matemáticas a situaciones no matemáticas pueden tener resultados extraños, como que se te escape la tortuga.

## III.- Paradoja del ahorcamiento sorpresa.



Medioevo, una prisión en la fosa de un castillo, un condenado a muerte espera a que le digan en que día de la agenda del verdugo dejará este mundo. Quien lo condena le indica que el ahorcamiento será una madrugada de la próxima semana, pero que no le dirá cuando, buscando que sea sorpresa hasta que el verdugo le toque la puerta de su encierro. Escuchada esta frase, el prisionero se siente aliviado, pues sabe que se escapará de la muerte. ¿Qué? ¿Además de condenado estaba loco? No, al contrario. El prisionero razona que si lo que se le ha dicho es cierto y será colgado por sorpresa, el día elegido no será el viernes. Es que si para el momento en que sea jueves no fue colgado, el ahorcamiento del viernes no sería una sorpresa. Lo mismo sucede con el jueves, pues si el viernes ya se eliminó y el miércoles de noche no es colgado, el jueves ya sería una obviedad. Lo mismo utiliza para eliminar el miércoles, el martes y el lunes, yéndose a dormir tranquilo con la idea fija de que no será ahorcado. La semana siguiente, el miércoles a la mañana, el prisionero fue ahorcado sorpresivamente. ¿Hace falta que te explique por qué lo que dijo el Rey se cumplió?

Si te pareció conocida es porque seguramente ya la viviste muchas veces, pues por algo también es conocida esta paradoja como la del examen sorpresa, donde además de las premisas, el final termina casi siempre siendo el mismo: mueres ahorcado valorativamente por el profesor verdugo.



## IV.- Paradoja de la flecha.



Discípulo directo de Parménides, Zenón de Elea dice en la paradoja de la flecha que si lanzáramos una flecha y tomáramos en cuenta sus millones de posiciones sobre el vuelo como si fueran instantes, nos daríamos cuenta que la flecha no realiza movimiento alguno, pues en todo momento tomado como instante está en posición específica, lo que anula el movimiento en sí mismo.

Una manera de comprender mejor esto es pensar en los frames por segundo de una animación de corta duración. Si los tomamos como imágenes fijas, el movimiento no ocurre. Con esto que parece una tontería Zenón te cachetea el hipotálamo y te dice: no puedes juzgar si un objeto está en reposo o en movimiento observando sólo un instante cualquiera. Para sacar las conclusiones tendrás que comparar los instantes que le antecedan o prosigan. Así de simple, Zenón te hizo un nudo mental y puso en juego ciertas ideas sobre el concepto mismo de velocidad y su definición racional, dejando en ese tiempo una idea del tipo: ¿Es el movimiento un estado concreto o sólo es el resultado de una comparación de estados? Más, aquí.

## V.- La paradoja de la fuerza Irresistible o imparable.

¿Qué pasa cuando una fuerza irresistible se encuentra con un objeto inamovible? Esto es lo que cuestiona la paradoja que tiene una fuerte intrusión en el ámbito de la lógica. Como en todas las paradojas que venimos presentando, la idea no es pensarla como una realidad posible, sino como un ejercicio. Conocida como la paradoja de una fuerza irresistible o imparable, esta postulación viene a enfrentarse con la idea actual de la ciencia que indica que no existe ningún tipo de fuerza que sea completamente irresistible, además de aseverar teóricamente que no existen objetos inamovibles. Esto se produce porque un objeto inamovible igualmente tendría que tener una inercia con valor igual a infinito, por lo tanto debería estar constituido por una masa infinita. Si tenemos en cuenta un Universo finito, tal energía para la fuerza imparable no puede existir.

## VI. Paradoja de los números interesantes.

Mitad matemática, mitad humor, la paradoja de los números interesantes habla sobre el supuesto y subjetivo carácter de interesante de los números naturales. No de algunos, sino de todos.

La denominación de interesante viene desde algo que todos sabemos y hasta sufrimos constantemente, que es la búsqueda de propiedades únicas o características especiales a determinados números. Y si alguien está pensando en qué un número determinado puede no ser interesante, quien sostenga que los números naturales son siempre interesantes dirá que no, que ese número seleccionado por quien quiere contradecirlo es interesante porque, por ejemplo, es el número que corresponde al año en el que se sucedió un hecho o que es producto de la sumatoria de otros números naturales (también importantes).



La demostración real de esta afirmación se da a través de la división de los números naturales y aburridos. De esta forma, siempre habrá un número que será el más pequeño de los aburridos, por lo tanto pasará a ser interesante y por lo tanto habrá que moverlo de grupo. Si esto se sigue dando, nos encontraremos con que el grupo de los aburridos terminará vacío, dando a entender que todos los números son interesantes.

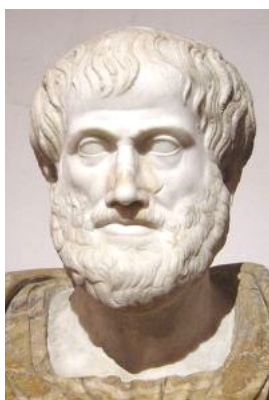
Lo paradójico es que esta reducción al absurdo de entidades objetivas tiene un componente subjetivo muy fuerte y ambiguo, el hecho mismo de ser interesantes.

Ahora, si al número se le ha puesto el adjetivo de interesante subjetivamente y la paradoja refiere a los números interesantes, ¿qué tan errada está la aseveración principal?

## VII. Paradoja sorites o del montón.



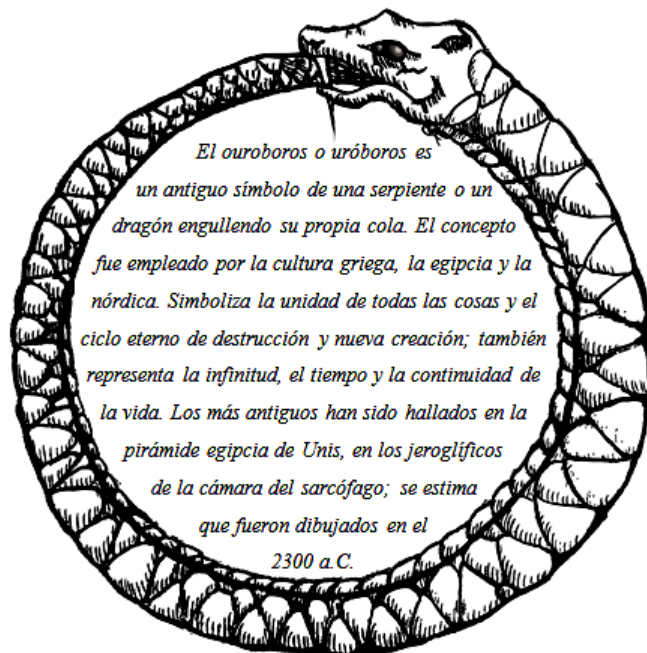
Pone en juego todo lo que normalmente decimos basándonos en el sentido común (prejuicio cognitivo) y en la presunción egocéntrica de la universalidad de un conocimiento determinado.



El autor es Eubulides de Mileto, un filósofo griego también conocido por sus paradojas. Una de las más interesantes es la que formula lo siguiente: ¿En qué momento un montón de arena deja de serlo? Esta pregunta nos lleva siempre a realizar deducciones sobre qué constituye un montón de arena. Es así que se dice que dos o tres granos de arena no forman un montón, que un millón sí lo constituyen; que si «n» granos de arenas no forman un montón, si les agregamos un grano de arena más tampoco lo formarán; que si «n» granos de arena son un montón, quitándole un grano seguirá siéndolo. ¿Cuál es la medida adecuada? ¿Cuál es el número interesante que va a inaugurar la existencia o no de un montón de arena? Las respuestas más acertadas podrían ser las siguientes: O bien no hay tal cosa como montones, o bien 1 grano de arena es un montón. Por cierto, sorites significa montón, pila, conjunto en griego. De ahí su nombre, no vayan a pensar que se refiere a otras sustancias igual de amontonables.

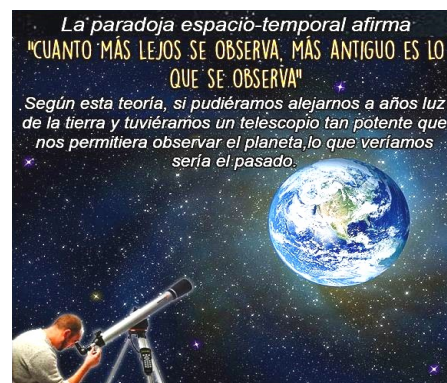
Fuente:

<http://www.abc.es/20120508/ciencia/abci-siete-paradojas-para-devanarse-201205081238.html>



Una vez le preguntaron a un Filósofo qué es, lo que a él más le sorprendía de la humanidad y respondió:

*“Las personas que pierden la salud para ganar dinero, luego pierden el dinero para recuperar la salud y por pensar ansiosamente en el futuro olvidan el presente, de tal forma que acaban por no vivir ni el presente ni el futuro... viven como si nunca fueran a morir y mueren como si nunca hubiesen vivido”.*







Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 18

## 11. NUESTRA CIUDAD.

El 17 de marzo fueron colocadas hormigas gigantes en Paseo de la Reforma. Cuarenta hormigas macro entre Avenida Grutas y Gandhi .

Ante la aceptación de la gente, el “Desfile de Hormigas Gigantes”, que comenzara el 17 de marzo en Paseo de la Reforma, será colocado en la plancha del Zócalo capitalino.

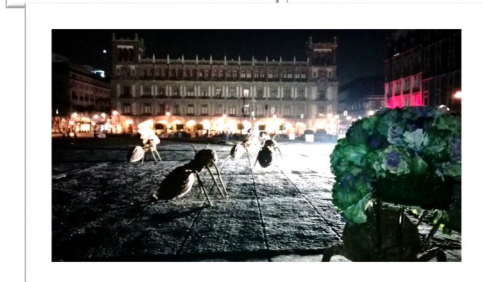
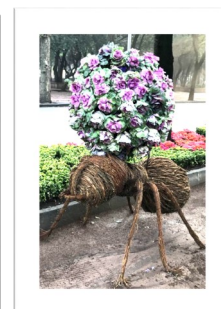
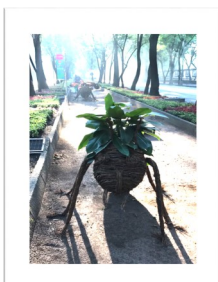
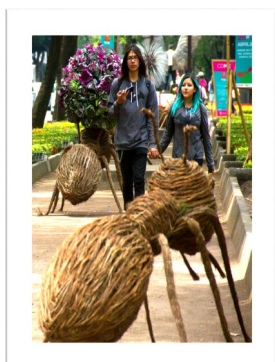
El “Desfile de Hormigas Gigantes” forma parte de las actividades rumbo al Festival de Flores y Jardines, que se llevará a cabo del 28 al 30 de abril de 2017, cuyo objetivo radica en la regeneración del Jardín Botánico del Bosque de Chapultepec.

Se trata de 44 hormigas gigantes cada una mide aproximadamente 1.30 metros de alto y 2 metros de largo. Confeccionadas a mano por artesanos mexicanos, han sido visitadas por más de 21 mil personas.

Los artesanos que las realizaron, recolectaron durante 2 o 3 horas, varas de perilla en el bosque de Santa Catarina, Texcoco; mismas que tejieron durante 5 o 6 horas para darle forma al cuerpo, cabeza, panza y patas de estas creaciones.

¿Por qué hormigas?

- Las hormigas son muy importantes para la naturaleza:
- Los túneles que excavan bajo la tierra permiten que entre el aire y la humedad mejorando el suelo y las raíces de las plantas.
- Son polinizadoras; este proceso hace posible la reproducción de gran cantidad de plantas.
- Comen insectos que son malos para las plantas, como los pulgones.
- Dispersan semillas.





Asociación de Jubilados  
de Nacional Financiera, A.C.

# Horizonte

No. 17

## 12. AVISOS BIENES Y SERVICIOS

ESPACIO RESERVADO  
PARA QUE OFREZCAS  
TUS BIENES O SERVICIOS  
CONTACTANOS

### MESA DIRECTIVA 2017 - 2020

#### PRESIDENTE

Ricardo Contreras Aguirre

#### VICEPRESIDENTE ADMINISTRATIVO

Celia Esperanza Fiesco Gil

#### VICEPRESIDENTE JURÍDICO

Carolina Eida Beltrán Farrera

#### TESORERO

Juan Jesús Sosa Calvillo

#### SECRETARIO

Lídice Flores Ramírez Salcido

### COMISIÓN DE VIGILANCIA 2016 - 2020

#### TITULARES

Felipe Carrillo Borja

Alfredo Ceballos Barberena

Herminia Córdova Sánchez

#### SUPLENTES

Jaime Gómez Mazariegos

Rosa Elba Cienfuegos Sánchez

Beatriz Durán Granados