



# El cambio de hora tiene impactos perniciosos en el sueño

"Inmigración en el Mundo:  
Desafíos y Cambios en el Panorama Global"



- Odontología Familiar
- Implantes Dentales : técnico Nobel Guide™, planificación en 3 dimensiones y puesta de implantes sin cirugía ni puntos de sutura
- Ortodoncia para niños y adultos
- Blanqueamientos
- Tratamientos de canal
- Estética dental
- Coronas y puentes
- Prótesis fijas y amovibles
- Plan de financiamiento disponible
- Urgencias 24 horas

Das clínicas para estar más cerca de Ud. y su familia:  
**514.353.3030 • 514.904.3368**

7962 Notre-Dame Est, Montréal | Québec (311) 393 • 1280 Jean-Taylor Est, Montréal | Québec (428) 793  
Montréal (Bourgeois) • Jean-Taylor • Frelon

[www.drfelipetoro.com](http://www.drfelipetoro.com)

*Si buen servicio quieres tener,  
al Gallo debes ir a ver.*

**Silencieux**  
*Gallo*



*Reparación e instalación de  
silenciadores nuevos y usados  
Experiencia y el mejor precio*



**BON PRIX!!**

**Cambio y balanceo de llantas**



**Tél/fax: 514 324 4237**

[silencieux\\_gallo@hotmail.ca](mailto:silencieux_gallo@hotmail.ca)

10000 Av. Plaza

Mtl-Nord, Qc • H1H 4L6

**INTI VOYAGES**

[www.intivoyages.ca](http://www.intivoyages.ca)

**La nouvelle Façon de voyager**



Titular de un  
permiso de  
Quebec



**Billetes de avion:**  
America latina, Europa, Africa, Caribe, Etc.  
Paquetes todo incluido  
México, Cuba, R. Dominicana, Jamaica, ETC  
Circuitos organizados,  
reservaciones de hoteles  
Alquiler de autos, cruceros, etc  
Commisaire à l'assermentation  
artas de invitacion , permisos de viaje  
Legalización de documentos Etc.

**Recarga de  
minutos  
con Voss  
revolución  
y oVe!**



**SERVICIO PROFESIONAL Y PERSONALIZADO**

METRO JARRY: 575 JARRY EST - MONTRÉAL (QC) H2P 1V6



TÉL. (514) 271-0505

# las elecciones en estados unidos en los ultimos años



Las elecciones presidenciales en Estados Unidos de los últimos años han reflejado profundas divisiones políticas, sociales y económicas en el país, al tiempo que han influido en la dinámica política mundial. Estos eventos no solo han moldeado las políticas internas estadounidenses, sino que también han tenido repercusiones en la relación de Estados Unidos con el resto del mundo.

Elecciones Presidenciales de 2016: Trump vs. Clinton

La elección de 2016 fue una de las más polarizadas y controversiales en la historia moderna de EE. UU., con Donald Trump, un

empresario sin experiencia política, enfrentándose a Hillary Clinton, ex secretaria de Estado y primera mujer candidata de un partido principal. Trump capitalizó un discurso anti-establishment y anti-globalización, apelando a sectores descontentos por el impacto económico de la globalización y los cambios demográficos. Su victoria, a pesar de perder el voto popular frente a Clinton, mostró divisiones en la sociedad estadounidense y estableció un giro hacia políticas más nacionalistas y proteccionistas en el ámbito internacional.

Elecciones Presidenciales de 2020: Trump vs. Biden

La campaña de 2020, marcada por la pandemia de COVID-19, fue un referéndum sobre la gestión de Trump durante su primer mandato. Joe Biden, ex vicepresidente bajo Barack Obama, ofreció una plataforma de reconciliación y retorno a una política exterior más multilateral. A pesar de la pandemia y las restricciones de votación, la participación fue récord, y Biden obtuvo más de 81 millones de votos, el mayor número en la historia de Estados Unidos. Esta elección evidenció una división aún más marcada y cuestionamientos sobre la legitimidad electoral, especialmente por parte de

Trump, quien alegó sin pruebas un fraude masivo. Esto culminó en el ataque al Capitolio el 6 de enero de 2021, cuando partidarios de Trump intentaron frenar la certificación de Biden como presidente.

Perspectivas para las Elecciones de 2024: Harris vs. Trump

De cara a las elecciones de 2024, el país enfrenta una gran tensión política y social. Kamala Harris, actual vicepresidenta y primera mujer de origen afroamericano y asiático en ese cargo, es la candidata demócrata, mientras que Trump busca un segundo mandato. La elección se enfoca en temas como la economía, derechos civiles, inmigración y la política exterior. La polarización sigue siendo un factor dominante, y la desinformación en redes sociales plantea desafíos adicionales para el proceso electoral. Implicaciones Globales y Futuro Político

Las elecciones en Estados Unidos en los últimos años han evidenciado un país dividido y han planteado dudas sobre su estabilidad democrática y su papel en el orden mundial. Con elecciones que reflejan tanto los conflictos internos como las tensiones internacionales, Estados Unidos sigue siendo un actor crucial en la política global. La relación con aliados, las políticas hacia China y Rusia, y el compromiso con el cambio climático dependen en gran medida de la administración electa.

Estas elecciones también subrayan la creciente desconfianza en el sistema electoral y la influencia de la desinformación, lo que representa un desafío para la democracia y para la cohesión interna de Estados Unidos.

: Mario Cortavirtarte

# "Impacto del Crecimiento Urbano en los Ciudadanos: Desafíos y Consecuencias de la Vida en las Grandes Ciudades"

El crecimiento acelerado de las grandes ciudades está

tal. El fenómeno de la urbanización ha traído consigo

Vida



afectando a los ciudadanos de varias formas, y sus efectos van desde el encarecimiento de la vida hasta problemas de movilidad, acceso a servicios y salud men-

oportunidades y desafíos, y en muchos casos, los efectos adversos impactan más a las personas de menores ingresos.

1. Aumento en el Costo de

Uno de los problemas más visibles del crecimiento de las ciudades es el aumento en el costo de vida, especialmente en la vivienda. En ciudades como Nueva York, Londres y

Ciudad de México, el valor de los inmuebles ha subido significativamente, lo que hace que encontrar un lugar asequible sea cada vez más difícil para los ciudadanos. La alta demanda y la especulación inmobiliaria elevan los precios, empujando a muchas personas hacia áreas periféricas y menos conectadas con los servicios urbanos. Esto se traduce en desplazamientos más largos y costos adicionales en transporte.

2. Congestión de Tráfico y Problemas de Movilidad

La movilidad es otro gran reto en las grandes ciudades, y el incremento de la población agrava la congestión de tráfico. Con más personas residiendo y trabajando en las ciudades, las infraestructuras viales y de transporte público se ven desbordadas. Esto impacta en la calidad de vida de los ciudadanos, ya que los tiempos de traslado aumentan y



Editora  
Mkort.inc

Director General  
Mario Cortavitarate  
(514) 803-5952  
directori@outlook.com

Diseño Gráfico y traducciones

Mkort. Inc  
Relaciones Públicas  
Director de prensa  
Douglas Agreda  
Esmeralda Orozco

Colaboradores  
Carlos Pajares  
Jovana Cortavitarate  
Leticia Moguel  
Jaime Siles Otazo  
Rosana Ber  
Ana Maria Regueira

Emiliano Botero Ruiz.

Ubicación  
995, rue St Michel, Longueuil,  
Qc. J4J 1P1  
Página Web  
[www.directoriocommercialmontreal.com](http://www.directoriocommercialmontreal.com)  
Facebook  
"Directorio Comercial Montreal"



las condiciones del transporte público se deterioran. Además, la congestión vehicular contribuye al aumento de la contaminación del aire, lo que afecta la salud pública.

### 3. Estrés y Salud Mental

El ritmo acelerado de vida en las grandes ciudades y el entorno altamente competitivo generan un impacto significativo en la salud mental de los ciudadanos. Factores como el tráfico, el ruido, el estrés laboral y la falta de espacios verdes pueden provocar ansiedad y agotamiento men-

tal. La vida urbana puede volverse aislante para algunas personas, ya que el tiempo dedicado al trabajo y al desplazamiento reduce las oportunidades de socialización y descanso.

### 4. Problemas de Acceso a Servicios Públicos

El crecimiento urbano rápido muchas veces supera la capacidad de las ciudades para ofrecer servicios públicos de calidad. La presión sobre hospitales, escuelas y otros servicios básicos genera largas esperas y una menor calidad

en la atención. En áreas donde la urbanización ha sido acelerada, el acceso a agua potable y saneamiento también puede verse comprometido, lo cual afecta especialmente a las zonas periféricas y a los ciudada-

nos con menos recursos.

### 5. Desigualdad Social y Segregación Urbana

A medida que las ciudades crecen, la desigualdad social se vuelve más pronunciada. Los barrios de clase alta y los sectores menos favorecidos tienden a estar cada vez más segregados, con diferencias marcadas en infraestructura y acceso a servicios. Este fenómeno puede llevar a la creación de "ciudades dentro de la ciudad", donde algunos grupos disfrutan de mejores servicios y calidad de vida mientras que otros quedan relegados. La segregación urbana no solo reduce la cohesión social, sino que también perpetúa las desigualdades.

### 6. Impacto Ambiental y Sostenibilidad

El crecimiento urbano también tiene un impacto ambiental significativo. La expansión de las ciudades consume áreas verdes, lo que afecta la biodiversidad y agrava problemas como la contaminación del aire y el aumento de las temperaturas. Además, la producción de residuos y el uso de

recursos naturales aumentan con el crecimiento de la población urbana, lo que hace que los esfuerzos para implementar prácticas sostenibles y reducir la huella ecológica sean cada vez más urgentes. Conclusión: Hacia una Planeación Urbana Sostenible

El crecimiento de las grandes ciudades plantea desafíos que impactan profundamente en la calidad de vida de los ciudadanos. Para abordar estos problemas, es esencial que las ciudades inviertan en infraestructuras de transporte sostenible, en la creación de viviendas asequibles y en políticas de sostenibilidad que puedan mitigar los efectos negativos de la urbanización. También es crucial implementar programas que promuevan la cohesión social y ofrezcan apoyo en salud mental para mejorar la calidad de vida en las áreas urbanas.

: Mario Cortavirtarte



**Se solicita**

**Soldador joven,  
dinámico y con  
experiencia**

**514 324 4237**

# "El Impacto del Fast Food en la Salud: Riesgos y Consecuencias de una Dieta Basada en Comida Rápida"

La comida rápida, también conocida como fast food, se ha convertido en una opción popular en todo el mundo debido a su conveniencia y

grandes cantidades, lo cual contribuye al aumento de peso. Estudios han demostrado que el consumo regular de fast food está

trans puede elevar los niveles de colesterol LDL (colesterol "malo") y reducir el colesterol HDL (colesterol "bueno"), lo que aumenta el

el tiempo. Estudios han encontrado que las personas que consumen fast food varias veces a la semana tienen un riesgo



bajo costo. Sin embargo, el consumo frecuente de este tipo de alimentos está asociado con una serie de efectos negativos para la salud, desde el aumento de peso hasta el desarrollo de enfermedades crónicas. Este artículo explora los riesgos y efectos del consumo habitual de fast food en la salud humana.

## 1. Alto Contenido Calórico y Ganancia de Peso

Uno de los problemas más evidentes de la comida rápida es su alto contenido calórico. Los alimentos de restaurantes de comida rápida suelen contener grasas, azúcares y carbohidratos en

asociado con el desarrollo de obesidad, un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. En muchos casos, una sola comida de fast food puede cubrir o incluso superar la ingesta calórica recomendada para un día completo, sin aportar nutrientes esenciales.

## 2. Efectos en la Salud Cardiovascular

El fast food suele estar cargado de grasas saturadas, grasas trans y sodio, tres componentes que afectan negativamente la salud cardiovascular. La ingesta elevada de grasas saturadas y

riesgo de arteriosclerosis, infartos y accidentes cerebrovasculares. Además, los altos niveles de sodio en estos alimentos pueden elevar la presión arterial, contribuyendo a la hipertensión y a problemas cardiovasculares.

## 3. Riesgo de Diabetes Tipo 2

El consumo regular de fast food también está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Los altos niveles de carbohidratos refinados y azúcares en la comida rápida provocan un aumento rápido de los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede llevar a la resistencia a la insulina con

significativamente mayor de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con quienes mantienen una dieta equilibrada.

## 4. Impacto en la Salud Mental

Aunque es menos conocido, el consumo de fast food también puede tener efectos negativos en la salud mental. Algunos estudios han encontrado que una dieta rica en alimentos ultraprocesados está asociada con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión y ansiedad. Se cree que el bajo contenido de nutrientes esenciales en estos alimentos, junto con el alto con-



de grasas y azúcares, podría afectar el equilibrio químico del cerebro, impactando negativamente el estado de ánimo y la función cognitiva. 5. Problemas Digestivos y Relacionados con el Tracto Gastrointestinal

La comida rápida también puede tener efectos dañinos

sumo en tes- Con- el sistema digestivo. Debido a que suele estar baja en fibra y alta en grasas, puede contribuir a problemas digestivos como el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable. Los alimentos altamente procesados también pueden alterar la flora intestinal, afectando el equilibrio de bacterias saludables en el in-

tino, lo cual es clave para la digestión y la salud en general.

6. Falta de Nutrientes Esenciales

A pesar de su alto contenido calórico, la comida rápida suele ser baja en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes.

Consumir regularmente este tipo de alimentos puede llevar a deficiencias nutricionales que impactan el sistema inmunológico, la salud ósea y la función cerebral. La falta de nutrientes esenciales también puede disminuir la energía y la capacidad de concentración, afectando el rendimiento en el trabajo y los estudios. Conclusión: La Importancia de Moderar el

sumo de Fast Food

Si bien la comida rápida es accesible y cómoda, es crucial para la salud a largo plazo que se consuma con moderación. Llevar una dieta variada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros es esencial para evitar los efectos negativos asociados con el consumo frecuente de fast food. Pequeños cambios, como reducir el consumo de comida rápida y elegir opciones más saludables, pueden tener un gran impacto positivo en la salud y el bienestar general de las personas.

: Mario Cortavitarre



**Garage PACIFIX**

- \* Mecánica en general
- \* Desabollage
- \* Pintura
- \* Autos accidentados
- \* Auto de cortesía
- \* Compra y venta de autos

**Mone / Thai**  
3185, boul. Robert  
Montréal (Québec)  
Canada H1Z 1Y2

Tel. : (514) 729-5066  
Fax : (514) 729-5068  
Cell. : (514) 891-1824  
Cell. : (514) 865-0700

# "Inmigración en el Mundo: Desafíos y Cambios en el Panorama Global"

La inmigración es un fenómeno que sigue impactando al mundo de manera significativa, impulsado por conflic-

nerado tensiones políticas, tanto a nivel nacional como en la Unión Europea, donde se debate la necesidad de



tos armados, crisis económicas, cambio climático y búsqueda de mejores oportunidades de vida. En la actualidad, el número de personas desplazadas forzosa-mente ha alcanzado cifras récord, y cada región enfrenta retos particulares en cuanto a políticas migratorias, derechos humanos y la integración de migrantes.

## 1. Crisis Migratoria en Europa

Europa sigue siendo un destino importante para miles de migrantes y refugiados, muchos de ellos provenientes de países en conflicto como Siria, Afganistán y diversas naciones africanas. Países como Italia, Grecia y España han experimentado una gran afluencia de migrantes en sus costas, lo que ha ejercido presión sobre sus sistemas de asilo y servicios sociales. La situación ha ge-

reformular las políticas migratorias para repartir la carga entre los países miembros y fortalecer los controles fronterizos.

## 2. Migración y Cambio Climático

El cambio climático está emergiendo como un factor crítico en la migración global. Fenómenos como la desertificación, el aumento del nivel del mar y las sequías prolongadas están desplazando a millones de personas en regiones vulnerables, especialmente en África y el sudeste asiático. Naciones insulares, como las Maldivas y Kiribati, enfrentan el riesgo de desaparecer debido al aumento del nivel del mar, y esto impulsa a sus habitantes a buscar refugio en otros países. Esta "migración climática" plantea desafíos para la comunidad internacional, que aún no cuenta con un marco

legal para proteger a estas personas como refugiados climáticos.

## 3. América Latina y la Migración hacia Estados Unidos

En América Latina, la migración hacia Estados Unidos sigue siendo un fenómeno de gran magnitud, especialmente desde países como México, El Salvador, Honduras y Guatemala. La violencia de las pandillas, la pobreza y la inestabilidad política obligan a miles de personas a migrar cada año en busca de seguridad y empleo. La ruta hacia Estados Unidos es peligrosa, y los migrantes enfrentan numerosos riesgos, incluyendo la explotación y la violencia. La situación ha generado una crisis humanitaria en la frontera entre México y Estados Unidos, lo que ha impulsado a este último a reforzar sus políticas migratorias y a buscar una cooperación regional para abordar las causas de la migración.

## 4. Asia y la Migración Laboral

En Asia, la migración laboral es un fenómeno muy extendido, con millones de trabajadores provenientes de países como India, Pakistán, Bangladesh y Filipinas que se dirigen a países del Golfo Pérsico y el sudeste asiático en busca de mejores oportunidades económicas. Si bien esta migración laboral genera importantes remesas para los países de origen, los trabajadores migrantes suelen enfrentar condiciones laborales precarias y abusivas, con poca protección laboral y derechos limitados. En los úl-

timos años, han surgido iniciativas para mejorar las condiciones de los trabajadores migrantes en países de destino, aunque todavía existen grandes desafíos.

## 5. Desafíos de Integración y Xenofobia

A nivel mundial, la integración de los migrantes y la prevención de la xenofobia siguen siendo cuestiones críticas. En varios países, el aumento de la inmigración ha sido acompañado por un crecimiento en los sentimientos nacionalistas y antiinmigrantes, lo que dificulta la integración social y económica de los recién llegados. Países como Estados Unidos y varios en Europa han visto un aumento en las políticas restrictivas y en la retórica antiinmigrante, lo cual genera un entorno hostil para muchos migrantes.

**Conclusión: Hacia una Migración Sostenible y Humanitaria**

La migración es un fenómeno complejo que requiere soluciones globales y un enfoque humanitario. Es crucial que la comunidad internacional trabaje en conjunto para abordar las causas subyacentes de la migración, como los conflictos y el cambio climático, y que garantice la protección de los derechos humanos de los migrantes. Además, se necesitan políticas de integración que permitan a los migrantes contribuir plenamente a las sociedades de acogida, fomentando la inclusión y reduciendo los prejuicios.

: Mario Cortavirtarte

# El cambio de hora tiene impactos perniciosos en el sueño



Mon-treal) Aunque el cambio de horario sólo se producirá durante la noche del sábado al domingo, ya es hora de pensar en ello.

Una preparación adecuada ayuda a mitigar los efectos negativos, afirma la Dra. Maude Bouchard, neuropsicóloga y directora de investigación del sueño en la clínica especializada HALEO.

“De hecho, el día que eso suceda, no hay muchas cosas que podamos hacer. Por otro lado, en las semanas y días previos debes asegurarte de dormir lo suficiente. Tenemos que escuchar a nuestro cuerpo, teniendo en cuenta que tendemos a subestimar nuestras necesidades”, advierte.

Según su experiencia, una de las formas más efectivas es establecer una rutina antes de acostarse. “Realmente necesitamos desconectarnos, no sólo de los dispositivos que nos rodean, y realizar actividades que nos relajen. Debemos practicar diariamente la reducción de nuestra

hi-pervigilancia para poder decirle a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo: “Soy capaz de relajarme, por lo tanto soy capaz de dejar que llegue el sueño”. »

Otro consejo que prefiere es “quitar el reloj del dormitorio para eliminar el estrés asociado con mirar la hora, especialmente para las personas que tienen problemas para dormir o que se despiertan durante la noche”.

Consultar la hora nos estresa aún más, y cuanto más estresados estamos, menos dormimos. Desconectar de la variable tiempo puede ser muy positivo para nuestro sueño.

Dra. Maude Bouchard

La señora Bouchard está especialmente solicitada estos días. “¡El cambio de hora es la época del año en la que los expertos en sueño no duermen!”, dice riendo.

Incluso si retrocedemos apenas una hora, el desafío es colosal para algunas personas, que pue-

den tardar hasta una semana en recuperarse. En promedio, un día y se soluciona.

“Algunas personas responden bastante bien al cambio de hora, pero hay otras personas que pueden tardar hasta una semana en acostumbrarse. Hay personas y poblaciones más sensibles. Pienso en los niños a los que se les cambian las rutinas, en las personas que tienen problemas para dormir y en los que tienen horarios de trabajo atípicos. Para las personas que ya sufren problemas de sueño, el cambio de hora puede agravar estos problemas. »  
Peor en primavera

Sin embargo, destaca que el shock es menos brutal en otoño que en primavera.

“Es peor en primavera cuando pierdes una hora. Cuando agregas una hora, es un poco menos difícil para el sistema. Pero ya sea otoño o primavera, cada vez que cambiamos la hora le pedimos a nuestro reloj biológico que se reajuste, un poco como el jet lag cuando viajamos y tenemos que acostumbrarnos a un nuevo ritmo”, afirma el neuropsicólogo.

En esencia, la falta de sueño puede estar relacionada con problemas de salud física o psicológica. Aunque sea sólo una hora, no es muy bueno para el cuerpo interrumpir el sueño de esa manera. Estamos exacerbando un problema social que es la falta de sueño.

Dra. Maude Bouchard

El Dr. Bouchard recuerda los beneficios de un sueño reparador.

“De lo que hablamos con menos frecuencia es de cómo dormir lo suficiente tiene impactos positivos, ya sea en nuestro estado de ánimo, en nuestros síntomas de ansiedad y depresión e incluso

en nuestro sistema inmunológico. »

Por la abolición del cambio de hora

Por todas estas razones, la señora Bouchard considera que sería buena idea suprimir el cambio de hora.

El gobierno de Quebec también está considerando esta opción. El Ministro de Justicia, Simon Jolin-Barrette, anunció la semana pasada que se celebraría una consulta pública en línea sobre el tema.

“El cambio de hora puede contribuir a una falta de concentración en la escuela, un trastorno del apetito, más irritabilidad y somnolencia en momentos inadecuados del día”, enumera Jolin-Barrette.

“Algunos de los estudios indican incluso un aumento de los ataques cardíacos, los suicidios y los accidentes de tráfico”, continuó.

Jolin-Barrette cree que debemos cuestionar la relevancia del cambio de hora.

“Estudios recientes han revelado repercusiones en nuestra vida diaria, nuestra salud y nuestra economía, lo que plantea dudas sobre su utilidad. La recopilación de información a través de esta consulta pública tiene como objetivo evaluar la conveniencia de mantener o abandonar esta práctica”, se puede leer en el sitio de consulta pública del gobierno.

Según la Sra. Bouchard, lo ideal sería mantener la hora estándar del este, porque la luz de la mañana ayuda a alinear el cuerpo con el reloj biológico del cerebro, proporcionando un funcionamiento óptimo.

Aprovecha al máximo este fin de semana, puede que sea la última vez que duermas una hora extra.

Fuente: extracto traducción y análisis de la noticia la redacción de El Directorio

# "Avances Científicos en el Envejecimiento: Descubrimientos y Potenciales Terapias para una Vida Más Larga y Saludable"

En las últimas décadas, los avances científicos en la comprensión y tratamiento del envejecimiento han abierto nuevas perspectivas para extender no solo la vida humana, sino también la calidad de los años vividos. El envejecimiento, que alguna vez fue visto como un proceso irreversible, hoy es objeto de investigación en múltiples disciplinas, incluyendo la genética, la biología celular y la medicina regenerativa. A continuación, exploramos algunos de los avances más prometedores en este campo.

## 1. Terapias de Senolíticas: Eliminación de Células Envejecidas

Uno de los descubrimientos más significativos es el desarrollo de terapias senolíticas, que buscan eliminar las células senescentes, aquellas que han dejado de dividirse y se acumulan con el tiempo en los tejidos.

Estas células pueden liberar compuestos inflamatorios que afectan la salud del tejido circundante y contribuyen al envejecimiento. Investigaciones recientes han mostrado que al eliminar estas células en animales de laboratorio, es posible mejorar la función de los órganos y retrasar enfermedades relacionadas con la edad. Estas terapias están en fases de prueba clínica para humanos, con resultados preliminares alentadores.

## 2. Manipulación de Telómeros: Protección de los Extre-

mos Cromosómicos

Los telómeros, las estructu-

de telómeros siguen siendo un desafío, este enfoque muestra un potencial signifi-

mediante probióticos, prebióticos y trasplantes fecales para reducir los efectos del



ras en los extremos de los cromosomas que protegen el ADN, se acortan con cada división celular, un proceso asociado al envejecimiento. Científicos han explorado formas de alargar los telómeros para ralentizar el envejecimiento celular.

Algunas investigaciones han demostrado que la activación de la telomerasa, una enzima que repara y alarga los telómeros, podría prevenir el envejecimiento en ciertas células y reducir el riesgo de enfermedades degenerativas. Aunque los riesgos de la manipulación

cativo en la medicina anti-envejecimiento.

## 3. Intervenciones en el Microbioma Intestinal

La flora intestinal desempeña un papel crucial en la salud y el envejecimiento, ya que influye en el sistema inmune, el metabolismo y la salud cerebral. Investigaciones recientes han mostrado que las alteraciones en el microbioma pueden estar vinculadas con el envejecimiento y enfermedades crónicas. Científicos están investigando cómo restaurar la diversidad del microbioma

envejecimiento. Esta área de estudio se perfila como una herramienta importante para mejorar la salud en la vejez.

## 4. Edición Genética y Terapia Génica

La edición genética, particularmente la tecnología CRISPR-Cas9, ha revolucionado la ciencia del envejecimiento al permitir la modificación específica de genes relacionados con la longevidad. Por ejemplo, estudios en animales han identificado genes que, al ser modificados, pueden exten-



der  
significativamente la vida útil y mejorar la salud. Estos avances aún están en una etapa experimental en humanos, pero ofrecen una posible vía para combatir enfermedades relacionadas con el envejecimiento y alargar la vida saludable.

#### 5. Restricción Calórica y Miméticos de Ayuno

La restricción calórica ha demostrado ser efectiva en el aumento de la longevidad en múltiples especies, y los científicos han identificado que esta práctica puede activar genes relacionados con la reparación celular y el control metabólico. Recientemente, se han

desarrollado “miméticos de ayuno” (compuestos que simulan los efectos del ayuno en el cuerpo) para lograr beneficios similares sin tener que reducir drásticamente la ingesta calórica. Este enfoque busca disminuir el riesgo de enfermedades metabólicas y mejorar la resistencia al estrés celular.

#### 6. Medicina Regenerativa y Terapia con Células Madre

Las células madre también están en el centro de la investigación anti-envejecimiento. Al reemplazar células dañadas o muertas con nuevas células madre, los científicos esperan restaurar la función de órganos

y  
tejidos deteriorados. Las terapias con células madre ya se están utilizando en el tratamiento de enfermedades degenerativas, y aunque su aplicación en envejecimiento generalizado aún está en desarrollo, es una de las áreas con mayor potencial para mejorar la calidad de vida en la vejez.

#### Conclusión: Hacia una Nueva Era en la Ciencia del Envejecimiento

Los avances en la ciencia del envejecimiento prometen no solo extender la vida, sino mejorar significativamente la calidad de vida en los años avanzados. A medida que las investiga-

cio-  
nes avanzan, es probable que veamos terapias más accesibles para combatir los efectos del envejecimiento. Sin embargo, estos tratamientos plantean también cuestiones éticas y sociales, como el acceso equitativo y los impactos económicos de una población que vive más tiempo. La ciencia del envejecimiento está entrando en una era innovadora, con posibilidades que podrían transformar el concepto de la longevidad y el envejecimiento en las próximas décadas.

: Mario Cortavirtarte

# Los padres bloquean contenidos sexuales en tres escuelas

En los últimos años, los padres de origen norteafricano que participan en los consejos de administración de tres escuelas del distrito de Côtés-Neiges han maniobrado

Los profesores, muchos de los cuales son de origen norteafricano, no tienen la culpa.

El problema es la junta directiva.

zación que trabaja para desmitificar la diversidad sexual y de género. Sus oradores voluntarios comparten sus experiencias en clase y luego responden preguntas de los

ron para sacar a la organización de las actividades previstas en el cronograma.

A pesar de esta resolución, un trabajador de GRIS-Montreal acudió a la escuela de La Voie unos días después, ya que los profesores, al gozar de autonomía profesional, no tienen que ser dictados sobre las herramientas educativas que deben utilizar —o ser evitados— por los padres de los alumnos, incluso si son miembros de la junta escolar.

GRIS-Montréal incluso fue invitado por segunda vez a la escuela La Voie, a finales de mayo, después de una crisis en una clase de 2º de Secundaria. Un interno homosexual, Francis Richer, acababa de recibir una avalancha de insultos homofóbicos en una plataforma de chat puesta a disposición de los estudiantes. Entre los comentarios anónimos: “Francisco el gay se va a morir”; “Viva los genocidios contra las personas LGBTQ”; “Francis no es un buen maestro, me atacó en la cama”.

Profundamente conmovido, Francis Richer presentó una denuncia ante la policía y las autoridades escolares. En medio de la tormenta, la dirección de la escuela La Voie invitó a un orador de GRIS-Montréal para sensibilizar a los alumnos de este curso de 2º de Secundaria sobre los estragos de la homofobia. Esta decisión conmovió profundamente a los padres miembros de la junta escolar.



para bloquear ciertos contenidos de la educación sexual, que sin embargo es obligatoria en el currículo escolar de Quebec, según una investigación de La Prensa.

Estos padres forman parte o han formado parte de las juntas directivas de las escuelas primarias de Bedford y Saint-Pascal-Baylon, así como de la escuela secundaria La Voie. El primero ya ha sido objeto de un informe demoleador del Ministerio de Educación. Los otros dos están en la mira del ministerio.

Según tres fuentes familiarizadas con el asunto pero no autorizadas a hablar públicamente, el caso de la escuela La Voie tiene muy poco que ver con el de la escuela Bedford. Allí el clima es bueno y no hay rotación de personal.

El 4 de junio de 2024, las funciones y poderes de esta estructura de gobierno esenciales para el buen funcionamiento de la escuela quedaron completamente suspendidos, ya que las tensiones eran altas entre los padres y los profesores que allí se encontraban. En mitad de la sesión, el presidente del consejo, Said Soali, así como los otros tres padres miembros se levantaron en bloque y abandonaron el local, furiosos por haber sido irrespetados, según ellos, por los miembros del personal educativo, después de nuestras tres fuentes.

En el origen del conflicto: la invitación a la escuela La Voie del Grupo de Investigación en Intervención Social (GRIS-Montreal), una organi-

estudiantes, como: ¿Cuándo supiste que eras homosexual? ¿Cómo reaccionaron tus padres?

Desde hacía meses, los cuatro padres miembros de la junta directiva de la escuela La Voie se habían opuesto a esta visita. Hasta el 7 de noviembre de 2023 se habían negado a aprobar la planificación de educación sexual propuesta por el director, debido a que entre las actividades previstas estaba la visita a GRIS-Montreal, según el acta de la sesión.

El director volvió al cargo en la siguiente reunión, celebrada el 6 de febrero de 2024, según consta en el acta. Los padres del consejo se opusieron una vez más a la visita de GRIS-Montréal a 4º grado de secundaria. Vota-

El 2 de junio, el presidente Said Soali se quejó de la situación por escrito a la directora general del Centro de servicios escolares de Montreal (CSSDM), Isabelle Gélinas.

“Durante la reunión del 6 de febrero de 2024, la junta directiva adoptó una resolución según la cual la organización GRIS-Montréal no estaba au-

creencias. »

Los padres "se sienten enojados y traicionados", prosiguió Soali, exigiendo a Isabelle Gélinas "medidas rápidas y eficaces" para resolver este problema que corre el riesgo de "comprometer nuestra democracia escolar".

Dos días después, durante la sesión del 4 de junio, Said

aprendizaje de los contenidos entran dentro de la autonomía profesional del equipo escolar”, escribe Stéphane Chaput, director general adjunto y director de escuelas secundarias del CSSDM. La junta de gobierno no tenía competencia, mediante su resolución del 6 de febrero, para decidir cómo y quién se ofrecerían los contenidos a los estudiantes.

de piedra de la Escuela Primaria Bedford. El informe del Departamento de Educación reveló que miembros del Centro habían creado una página de Facebook para denigrar la educación en Bedford. Uno de ellos incluso irrumpió en la escuela gritándole a un profesor. La gerencia tuvo que llamar al 911.

Según el informe del ministerio, la junta directiva de la escuela de Bedford, de la que Said Soali también fue miembro de los padres, en 2023-2024, ha intentado en repetidas ocasiones bloquear contenidos de educación sexual, como la escuela La Voie. En el caso de Bedford, estas maniobras a menudo tuvieron éxito.

“La evidencia testimonial reveló que el contenido de educación sexual no se enseña en la escuela Bedford durante varios años”, se lee en el informe. Parece haber problemas con respecto a la adopción de la planificación por parte de la junta directiva.

»

Tras un pasaje redactado, los investigadores escriben: “Varios oradores indicaron que esta participación estaba motivada por el deseo de garantizar la conformidad del modelo académico de estas escuelas con un modelo cultural defendido en estas organizaciones comunitarias. Sin embargo, estas afirmaciones no pudieron probarse debido a los límites del mandato. Sin embargo, esto habría tenido el impacto de retrasar o impedir la adopción de ciertas políticas obligatorias, relacionadas, entre otras cosas, con la impartición de cursos de educación sexual”.

Escuela Saint-Pascal-Baylon



torizada a intervenir con nuestros estudiantes. Esta resolución fue adoptada en el mejor interés de nuestros estudiantes de conformidad con el artículo 64 de la Ley de Educación Pública”, escribió el Sr. Soali.

Sin embargo, esta resolución fue ignorada, lamentó. “Los padres creen que la intervención de la organización en cuestión afectó el bienestar de sus jóvenes y violó sus derechos, en particular el derecho a la información y a la libertad de religión o de

Soali intentó modificar la agenda para volver a la visita a las aulas de GRIS-Montréal, sin éxito. Las cosas se salieron de control. La sesión terminó abruptamente, cuando los cuatro padres miembros, todos de origen norteafricano, se levantaron para dar un portazo.

El 10 de junio, la CSSDM respondió al Sr. Soali que la junta directiva no tenía por qué involucrarse en los contenidos que se enseñan a los estudiantes. “Los medios elegidos para favorecer el

Said Soali ha dimitido. No respondió a nuestra solicitud de entrevista.

Una influencia comunitaria

Según el registro mercantil, Said Soali es presidente del consejo de administración del Darlington Community Centre, una organización religiosa que enseña los principios del Corán a los niños musulmanes del distrito de Côte-des-Neiges.

El Centro Comunitario de Darlington está ubicado a tiro

El 24 de octubre se celebró la primera reunión de la junta directiva de la escuela La Voie desde la crisis de junio. Esa noche, otro padre miembro, Abdel Hakim Touh mou, fue nombrado presidente. Sin embargo, según nuestras tres fuentes, no es probable que este nombramiento calme el clima, ya

durante años un “clima hostil” al “cuestionar sistemáticamente las decisiones y direcciones de la dirección”.

El 13 de mayo de 2019, Abdel Hakim Touh mou y otros padres se opusieron a la planificación de las clases de educación sexual en la escuela. Tres años después, durante la sesión del 21 de

planificación de las lecciones no fue adoptada durante esta sesión.

El CSSDM confirmó a Le Devoir que, desde hace años, la educación sexual se deja de lado en la escuela Saint-Pascal-Baylon, a excepción de "ciertos contenidos" presentados a los estudiantes por el CLSC del

mete actuar

El 22 de octubre, el gabinete del Ministro de Educación, Bernard Drainville, indicó en un comunicado de prensa que se había dado el mandato a los equipos del Ministerio para realizar rápidamente "auditorías" en las escuelas La Voie y Saint-Pascal-Baylon, así como en la escuela primaria de Bienville, en el distrito de Saint-Michel. “Estas auditorías se centran principalmente en el clima dentro de estas escuelas, así como en posibles interferencias en los órganos de gobierno. »

Ante el micrófono de Patrick Lagacé, en la emisora 98.5 FM, Bernard Drainville aclaró “que en los consejos de administración hay personas que no están allí por los intereses de los niños como prevé la ley”. El ministro pidió a la CSSDM que “tome todos los medios, incluidos los legales, para garantizar que los consejos de administración hagan su trabajo”.

“La CSSDM está plenamente comprometida a colaborar con el ministerio en todas estas iniciativas”, asegura su portavoz, Alain Perron. Los estudiantes y el personal de las escuelas afectadas por estos mandatos de verificación tendrán derecho a un apoyo sostenido y atento. También cabe señalar que la mayoría del personal que trabaja allí está comprometido a satisfacer las necesidades de los estudiantes y brindar un ambiente armonioso. »

Fuente: extracto traducción y análisis de la noticia la redacción de El Directorio



que Touh mou estaría en gran medida en el origen de las tensiones del año pasado en el Consejo (mucho más, de hecho, que Said Soali).

Además, Abdel Hakim Touh mou, que rechazó nuestra solicitud de entrevista, no sólo habría contribuido a envenenar el ambiente en la escuela secundaria La Voie.

Hasta el mes pasado, este padre de cinco hijos era presidente del consejo de administración de la escuela primaria Saint-Pascal-Baylon, situada a poca distancia, en Chemin Côte-des-Neiges.

En una investigación de Le Devoir, publicada hoy, la CSSDM lamenta que el consejo de administración de esta escuela haya creado

marzo de 2022, volvió a ocurrir el mismo escenario. Según el acta, el Sr. Touh mou subrayó a continuación “que la educación sexual [debe] tener en cuenta las realidades de los estudiantes y de sus padres, particularmente en los niveles sociocultural y religioso”.

El Sr. Touh mou consideró que el calendario propuesto por la dirección no dejaba “a los padres tiempo para conocer el contenido o solicitar una exención por un motivo grave (daño psicológico o vulneración de derechos y libertades)”.

Se preguntó sobre “la relevancia de enseñar contenidos de educación sexual a los estudiantes de preescolar”. Ante numerosas objeciones del Sr. Touh mou, la

sector.

El diario cita una carta firmada por el equipo escolar en mayo de 2021, en la que se denunciaba un “clima enconado y pendenciero” en el seno del consejo escolar. Los docentes fueron tratados “con falta de respeto y reconocimiento de su competencia”. El derecho a hablar fue “frecuentemente interrumpido” por el presidente, Touh mou.

Según nuestras tres fuentes, el mismo clima de encono se ha creado en la junta directiva del colegio de secundaria La Voie desde que Abdel Hakim Touh mou, que era profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación, se involucró en la Universidad de Quebec en Montreal. El ministro Drainville pro-

# Quebec presenta una estrategia centrada en la prevención de la salud

El gobierno de Quebec decide centrarse en la prevención de la salud. El viernes por la mañana anunció una nueva estrategia titulada "El orgullo del envejecimiento"

una conferencia sobre salud en la Universidad de Quebec en Montreal (UQAM).

En un comunicado de prensa del gabinete del Mi-

ción".

En su discurso, Dubé recordó que todos los quebequeses quieren envejecer sanamente.

manda aún supera a la oferta, particularmente debido al aumento y envejecimiento de la población.

Dubé también anunció que



con el fin de actuar más arriba para aliviar la presión sobre los servicios sociales y de salud.

El Ministro de Salud, Christian Dubé, y la Ministra responsable de las Personas Mayores, Sonia Bélanger, hicieron el anuncio durante

nisterio de Salud, se destaca que se espera que el papel del ministerio evolucione con la entrada en funciones de Santé Québec, prevista para el 1 de diciembre. En este contexto, el ministerio pretende dar "un mayor lugar a la preven-

"Hay que conseguir que este envejecimiento se pueda hacer de forma agradable", afirmó. Sostuvo que a pesar de todos los esfuerzos realizados en los últimos años para incrementar la oferta de cuidados, la de-

está prevista una política nacional de prevención para la próxima primavera.

Fuente: extracto traducción y análisis de la noticia la redacción de El Directorio

# Corea del Norte se pondrá del lado de Rusia hasta la “victoria”

(Moscú) Corea del Norte se pondrá del lado de Rusia

"No hay duda de que [...] el ejército y el pueblo rusos lo-

acercado considerablemente desde que Vladimir

lla, en la región rusa de Kursk, donde el ejército



hasta su “victoria” en Ucrania, advirtió en Moscú el ministro norcoreano de Asuntos Exteriores, en momentos en que Occidente denuncia el despliegue de miles de soldados norcoreanos cerca del frente.

grarán una gran victoria" en Ucrania, declaró Choe Son Hui, durante una reunión con su homólogo ruso, Sergei Lavrov, quien le saludó por los "contactos muy estrechos [...] entre el ejército y los servicios de seguridad" de los dos países.

Putin lanzó un ataque contra Ucrania en febrero de 2022, y los dos países concluyeron en particular un acuerdo de defensa mutua durante la visita del presidente ruso a Pyongyang en junio.

ucraniano controla varios centenares de kilómetros cuadrados desde agosto.

También se sospecha que Corea del Norte pide a cambio tecnologías que le ayudarán a fortalecer su arsenal nuclear, en particular sus misiles balísticos.

Desde hace muchos meses se sospecha que Corea del Norte suministra grandes cantidades de proyectiles a Rusia, así como cientos de misiles. A partir de ahora, también proporcionaría miles de soldados para luchar en el conflicto con Ucrania.

Primera línea

Moscú y Pyongyang no han confirmado ni desmentido la llegada de estas tropas, pero según Occidente, están a punto de ser desplegadas en el campo de bata-

Citando a los servicios de inteligencia estadounidenses, el jefe de la diplomacia Antony Blinken indicó el jueves que de los 10.000 soldados norcoreanos que, según Washington, entraron en Rusia, hasta 8.000 "estaban desplegados en la región de Kursk".

"Aún no hemos visto a estas tropas desplegarse en combate contra las fuerzas ucranianas, pero esperamos que eso suceda en los próximos

"Reafirmamos que siempre estaremos firmemente junto a nuestros camaradas rusos hasta el día de la victoria", añadió la ministra norcoreana, según una traducción rusa de sus declaraciones.

Rusia y Corea del Norte, que ven a Estados Unidos como un enemigo existencial, se han

días", añadió.

Rusia, dijo, ha equipado a los soldados norcoreanos con uniformes rusos y ha entre-

que indica que tiene plena intención de utilizar estas fuerzas en operaciones de primera línea".

meses la ayuda que solicita. En el terreno, Ucrania, que ya carece de hombres y municiones, se está retirando en múltiples secciones del frente.

rial en un mes desde marzo de 2022 y las primeras semanas del conflicto.

Reacción "cero" occidental

Y los estadounidenses y europeos están impidiendo en gran medida que Ucrania utilice los misiles que ha lanzado contra objetivos en territorio ruso, por temor a provocar una escalada por parte del Kremlin.

Pero para Kiev, es la falta de firmeza occidental lo que alienta a Vladimir Putin a intensificar el conflicto. El jueves, el presidente ucraniano Volodymyr Zelensky atacó la reacción "cero" de los occidentales ante el despliegue de soldados norcoreanos y la internacionalización de la guerra.

El encuentro entre Serguéi Lavrov y Choe Son Hui se produce también a pocos días de las elecciones presidenciales estadounidenses, y en un momento en que Corea del Norte aumenta las tensiones con el lanzamiento de un misil intercontinental.

La señora Choe también dijo en Moscú que su país "de ninguna manera cambiará el curso de fortalecimiento de su arsenal nuclear".

En este contexto, Corea del Sur, importante exportador de armas, ha indicado que está estudiando la posibilidad de enviar armas directamente a Ucrania como respuesta.

Hasta ahora se había opuesto debido a una política de larga data que le impedía suministrar armas en conflictos activos.

Fuente: extracto traducción y análisis de la noticia la redacción de El Directorio



nado a estas tropas en artillería, drones y operaciones básicas de infantería, incluida la limpieza de trincheras, "lo

Un despliegue de este tipo constituirá un nuevo golpe para Ucrania, que ha visto a Occidente postergar durante

En octubre, el ejército ruso avanzó casi 500 km<sup>2</sup> en Ucrania, la mayor ganancia territo-

# La influencia de los musulmanes en Canadá



La comunidad musulmana en Canadá ha jugado un papel significativo en la vida social, cultural y económica del país, especialmente en las últimas décadas. La influencia de los musulmanes en Canadá se ha intensificado gracias a un crecimiento demográfico impulsado por la inmigración, así como al compromiso de la comunidad con la educación, los negocios y el servicio público. Esta influencia ha transformado en gran medida la diversidad cultural canadiense y ha contribuido a construir un país más inclusivo y multicultural. Crecimiento de la Comunidad Musulmana en Canadá

La población musulmana en Canadá ha aumentado significativamente desde la década de 1980, con flujos migratorios desde el sur de Asia, Oriente Medio, África y otras regiones. Según el censo de 2021, los musulmanes representan aproximadamente el 4.9% de

la población total de Canadá, y se espera que esta cifra continúe creciendo debido a la alta tasa de inmigración y los niveles de natalidad en esta comunidad.

## Influencia Cultural y Social

La comunidad musulmana ha tenido un papel importante en la promoción de la diversidad cultural en Canadá. Las celebraciones del Ramadán y el Eid, por ejemplo, son cada vez más visibles y se celebran a nivel nacional en algunas provincias, fomentando un mayor entendimiento cultural entre diferentes grupos. Además, los musulmanes canadienses participan en el fortalecimiento de la vida comunitaria, con organizaciones que trabajan en apoyo de la educación, la salud y los derechos civiles. La comunidad ha impulsado iniciativas como el "Día Nacional del Hijab" y eventos culturales abiertos al público que buscan desmitificar el islam y

la fomentar la inclusión. Impacto en la Política y el Servicio Público

En el ámbito político, los musulmanes canadienses han ganado representación en cargos públicos. Ejemplo de ello son políticos como Omar Alhabra, quien ha ocupado puestos relevantes en el gobierno federal. Esta representación ha permitido que las preocupaciones y los intereses de la comunidad musulmana sean escuchados en el proceso de toma de decisiones, contribuyendo al desarrollo de políticas inclusivas y que promuevan la equidad. El auge de figuras musulmanas en la política también ha contribuido a visibilizar los problemas de islamofobia y discriminación, presionando para la creación de políticas contra la intolerancia y el racismo.

Economía y Educación

La comunidad musulmana

también ha aportado al crecimiento económico y académico de Canadá. Empresarios musulmanes han establecido negocios que crean empleos y contribuyen a la economía local en sectores como la tecnología, la medicina y el comercio. En la educación, muchos musulmanes canadienses son estudiantes y académicos destacados, y algunas instituciones han incorporado cursos sobre estudios islámicos y árabes, lo que ha enriquecido el currículum académico y promovido la investigación intercultural. Desafíos y Oportunidades

A pesar de los aportes, la comunidad musulmana también enfrenta desafíos significativos. La islamofobia sigue siendo un problema en Canadá, manifestándose en incidentes de discriminación y, en algunos casos, ataques violentos. La tragedia de la mezquita de Quebec en 2017 y otros actos de odio resaltan la necesidad de una mayor protección y programas de concientización pública.

La influencia musulmana en Canadá continúa moldeando la sociedad, ayudando a fortalecer el multiculturalismo que es central para la identidad del país. La contribución musulmana en la cultura, política y economía canadiense no solo enriquece la diversidad de Canadá, sino que también refuerza los valores de inclusión y respeto mutuo en la sociedad canadiense.

Fuente: extracto traducción y análisis de la noticia la redacción de El Directorio

**¿Problemas con tu silenciador?...  
tenemos la solución**

**NUEVA DIRECCIÓN**  
8532, 9ième Avenue  
Montréal, Quebec  
Tél.: (514) 722-6603  
Fax: (514) 722-0091

**MUFFLERS** **Kiko**

Le solución el problema del

**RRRRUUUU**

**Frankiko**  
Propriétaire

contacto@elkiko.com  
kikomuffler@hotmail.com  
www.elkiko.com

Sucursal  
9499 boul Henri-Bou-  
rassa E, Montréal,  
QC H1E 1P7  
514-643-0007



**RADIO**

WWW.ELKIKO.COM



# Páginas Amarillas Latinas

# Busca tu comercio latino

Buscar en Montreal →



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play