

## Contaminómetro

## POBLACIÓN SUSCEPTIBLE

- Niños
- Adultos mayores,
- Embarazadas
- Personas con padecimientos respiratorios y cardiovasculares

## SÍNTOMAS LIGADOS A LA CONTAMINACIÓN

- Molestia en las fosas nasales
- Flujo nasal, obstrucción nasal
- Dolor de garganta o al tragar
- Irritación, comezón en la piel
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar
- Ojos llorosos

Consulte cada día el nivel de riesgo ante la exposición a los contaminantes del aire en: [www.aire.cdmx.gob.mx](http://www.aire.cdmx.gob.mx); tome previsiones y evite enfermedades.

## ¿QUÉ HACER?

## Riesgo: BAJO

Índice: 1 A 3

## Población susceptible y general:

- Disfrute de las actividades cotidianas.

## MODERADO / 4 A 6

## Población susceptible

- Considere reducir o reprogramar actividades extenuantes al aire libre si experimenta síntomas.

## Población general

- No modifique sus actividades al aire libre, salvo que tenga tos o irritación de garganta.

## ALTO / 7 A 10

## Población susceptible

- Reduzca o reprograma actividades extenuantes al aire libre.

## Población general

- Considere reducir o reprogramar actividades extenuantes al aire libre, si experimenta síntomas como tos e irritación de garganta.

## MUY ALTO / MAYOR DE 10

## Población susceptible

- Evite actividades extenuantes al aire libre. Niños y personas mayores eviten esfuerzo físico en espacios abiertos.

## Población general

- Reduzca o re programe actividades extenuantes al aire libre.



@reformavida

vida@reforma.com

reforma.com/vida

# VIDA

DOMINGO 19 / MAY. / 2019 / Coordinadora: América Juárez

## BODAS LGBTTTI

Para miembros de la comunidad próximos a casarse, en Expo Reforma se realiza hoy una muestra: [bodaslgbtttielportal.com.mx](http://bodaslgbtttielportal.com.mx)

## Miden en asmáticos daño de la polución

NATALIA VITELA

Un índice de riesgo por exposición al aire contaminado para personas susceptibles, es decir, con asma y Enfermedad Pulmonar Obstruiva Crónica (EPOC), que fue desarrollado por la Secretaría del Medio Ambiente y el Instituto Marron de Nueva York, es validado por expertos del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).

Los pacientes tienen dos meses trabajando con este índice. Contestan todos los días una serie de preguntas, entre ellas cuánto tiempo estuvieron al aire libre y qué tipo de síntomas tuvieron, indicó Patricia Segura, titular del Departamento en Hiperreactividad del INER.

“Responden encuestas validadas internacionalmente sobre cómo se han sentido con respecto a su enfermedad, si han necesitado más medicamentos, si les costó trabajo hacer ejercicio.

“Nosotros vamos estudiando a lo que estuvieron expuestos (en materia de contaminantes) y qué sintieron ellos”, detalló.

Explicó que en colaboración con la Secretaría del Medio Ambiente recolectan los datos y evalúan la información para constatar si el índice efectivamente refleja parte de los efectos de los contaminantes en este grupo de población.



Patricia Segura, titular del Departamento de Hiperreactividad del INER.

“Llevamos 42 personas reclutadas, pero la idea es llegar a 150.

“Son pacientes del Instituto que estén diagnosticados tanto por la clínica de asma infantil y de adultos, y pacientes de la Clínica de EPOC”, indicó la experta.

Comentó que este tipo de índices ya se emplean en países como Canadá y Japón.

“Todos los días aparece este índice y se va corrigiendo lo predictivo con lo que se va midiendo”.

La exposición a los contaminantes del aire también se asocia con el incremento de las enfermedades respiratorias con mayor frecuencia en niños, adultos mayores y mujeres embarazadas.

Así como en personas con enfermedades cardiovasculares o que padecen una afección crónica.

## Alertan por falsos cirujanos

DANIELA DE LA MORA

Karla Galván, de 36 años, murió horas después de realizarse una liposucción en un consultorio sin razón social ubicado en Colinas de San Jerónimo, en Monterrey.

El médico que esta semana practicó la intervención, no es cirujano plástico ni contaba con las acreditaciones necesarias para realizar ese tipo de procedimientos.

En los últimos años se han incrementado los casos trágicos por procedimientos quirúrgicos realizados por quienes se hacen pasar por cirujanos plásticos, alertó Luis Fernando Lira, presidente del Colegio de Cirujanos Plásticos, Estéticos y Reconstructivos de Nuevo León.

“No tienen las condiciones de salubridad, seguridad o no cuentan con un quirófano, carecen del entrenamiento y las habilidades quirúrgicas para ofrecer un buen resultado y no reportan sus resultados ni sus complicaciones o consecuencias”, dijo.

Antes de someterse a una cirugía plástica revise que el cirujano plástico esté certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva, A. C., y cumpla con los requisitos del Comité Normativo Nacional de Consejos de Especialidades Médicas.

Además, la institución donde se realizará la cirugía debe exhibir las licencias específicas de salubridad, instalaciones y mobiliario, entre otros aspectos.



### ‘Guau’ robótico

**LONDRES.** Una pequeña juega con un perro robot de la serie de mascotas artificiales AIBO que la empresa Sony introdujo en 1999, durante la presentación de la expo “Inteligencia artificial: Más que humana”, en el Centro Barbican. **Staff**



### ¡Una revista grande!

Si quiere aprender lengua de señas, fabricar sus pinturas o saber cómo cuidarse en época de calor, reporteros de cinco escuelas de preescolar de Ecatepec le dicen cómo hacerlo en la revista digital *Super Pekes* ([superpekesradio.wixsite.com/user252](http://superpekesradio.wixsite.com/user252)), que impulsan expertos de la USAER No.252. **Staff**



Wang Shifu, heredero del linaje Longmen Pai, fundador hace más de 800 años, estuvo de visita en el País.

### Recetan arte marcial para prevenir enfermedades

# Cultiva kung fu vejez saludable

### Sugieren a niños, adultos mayores y a discapacitados la disciplina china

ISRAEL SÁNCHEZ

La clave de una vida larga y saludable se esconde en la práctica de las artes marciales.

Mas no en esas cuyos combates convocan a miles de espectadores cada fin de semana, sino en el antiguo estilo del kung fu, proveniente de la región china de Wudang, asegura Wang Xing Qing, o Wang Shifu, destacado heredero del linaje Longmen Pai, fundado hace más de 800 años.

La disciplina combina las técnicas de pelea con el cultivo de la salud.

“El kung fu de Wudang es considerado el kung fu interno y tiene muchas prácticas para la salud. Es el cultivo de la salud para la longevidad”, cuenta Wang en entrevista.

Detalla que el estilo de Wudang proviene del taoísmo y, por lo tanto, se trata de aplicar al movimiento, a su práctica.

En la religión y filosofía taoísta, atribuida a la escuela del pensador Lao Tse, la longevidad y la calidad de vida son una meta importante, lo que ha nutrido al kung fu de la montaña de Wudang con prácticas distintas a las del Muay Thai, el Jiu Jitsu o incluso la tradición Shaolin.

“Nuestras prácticas son diferentes en cuanto que nosotros buscamos ser suaves, fluidos, flexibles, relajados. Tratamos de generar velocidad y fuerza a partir de la relajación y de la suavidad.

(También es) explosivo, pero todo el tiempo suave”, detalla el maestro.

Wang Shifu comenzó a practicar la disciplina a los 8 años de la mano del monje taoísta y médico Jia He Xuan, a quien de día ayudaba a preparar medicinas, recoger plantas y asistía mientras curaba gente, y por la noche entrenaban.

En ese momento, la Revolución Cultural prohibió todo lo que estuviera relacionado al kung fu o al taoísmo.

Hacia la década de los 80, la situación mejoró, se restituyó la enseñanza en los templos e incluso se mandó gente a buscar por toda China a los antiguos maestros.

Wang pudo continuar abiertamente su formación con diferentes *shifus*, eventualmente, convertirse en uno. Luego inauguró su escuela en 1999.

Ahora Wang cuenta con 20 discípulos en países como Alemania, Francia, Rusia, Tailandia, Suiza y México, a donde vino por primera vez durante la primavera de 2017.

En esa ocasión, mientras paseaba por el Zócalo, le sorprendió el problema de obesidad y sobrepeso entre la población.

“Para los mexicanos sería muy importante practicar este estilo de kung fu para solucionar estos problemas: la obesidad, la hipertensión, la diabetes y todos los problemas relacionados”, resalta el maestro.

En esa primera visita de 2017, logró reunir a cerca de 7 mil personas en una clase abierta en el Monumento a la Revolución, por lo que considera que en México, donde



Wudang Longmen Kung Fu México es la única escuela en el País y en Latinoamérica que enseña el estilo de Xing Qing.

### Fuerza y reflexión

El kung fu Wudang:

- Incluye técnicas de defensa personal tanto en manos libres como con armas.
- Prioriza la preservación de la salud y la meditación.
- La relajación es la base para crear velocidad y fuerza.
- Combina la respiración controlada y el manejo consiente de la energía.
- Sus beneficios incluyen la generación de fuerza, agilidad, elasticidad, concentración y coordinación.

incluso hay una selección nacional de kung fu, existe una gran apertura a esta práctica.

Además, al estar basado en prácticas suaves, fluidas y relajadas, el estilo de Wudang es un arte marcial que puede ser aprendido por cualquiera, desde niños pequeños hasta personas de la tercera edad o con alguna discapacidad, sostiene.

“Mi pensamiento es muy simple: yo quiero que este kung fu y estas ideas taoístas se esparzan por el mundo. Es mi misión de vida, para ayudar a las personas a estar sanas, estar felices.

“Si las personas están sanas, están felices, y si están fe-

lices hay armonía, y en nuestros países todo irá mejor”, concluye el maestro.

Leonel Pedraza, discípulo de Wang y director en Wudang Longmen Kung Fu México (Tehuantepec 257, Colonia Roma Sur), única escuela en el País y en toda Latinoamérica que enseña este estilo, destaca que, como parte de esta disciplina, practican muchos ejercicios de meditación “Muchos ejercicios de Chi Kung, que son ejercicios de respiración –pueden ser en movimiento o estáticos– y que están relacionados con toda la filosofía taoísta, con la medicina tradicional china”, detalla.