

JOURNAL

ABRIL | MAYO | JUNIO
MÉXICO
2020

ENCUADRE

PORTAL & MAGAZINE

VERSOS Y REFLEXIONES

PELÍCULAS Y SERIES

published by the line agencia

¿CÓMO SE VIVE LA PANDEMIA?

**Reino Unido, España
y Nueva York.**

CORRESPONSALES
ESPECIALES

Restaurants
con envío a
domicilio
DIRECTORIO

Coronavirus

Origen | Fases en México | Actividades de cuarentena

CARTA EDITORIAL

Nuestro segundo ejemplar del año es una cobertura especial de investigación y recabación de datos para generar una breve guía para dispersar dudas sobre el COVID-19 así como generar consciencia sobre este nuevo virus en México.

Con datos recolectados de fuentes oficiales hasta corresponsales, guía para sobrellevar la cuarentena con actividades, películas y series, reflexiones para estos tiempos y un directorio de restaurantes que ofrecen servicio a domicilio es parte de lo que encontrarás en esta edición, resultado de sumar diversos esfuerzos que unen a España, Reino Unido y Nueva York a través de corresponsales especiales que nos brindan una mirada íntima en sus vidas ante la pandemia para generar el mayor impacto posible ante los lectores mexicanos.

A todos nuestros lectores, les enviamos un fuerte y gran abrazo desde el comité editorial, recuerden que México frente a la adversidad, siempre se levanta con fuerza y esta no la será la excepción. México unido saldrá adelante.

#FuerzaMéxico

Heidi Cabrerá

Founder & Directora Journal Encuadre



ÍNDICE

COVID-19

- 03 ORIGEN Y LÍNEA DE TIEMPO.
- 09 SÍNTOMAS.
- 11 PRUEBAS COVID-19
- 14 POSITIVO A COVID-19
- 17 ¿EXISTE VACUNA?
- 19 ¿NUEVO VIRUS?
- 21 A QUIÉN AFECTA MÁS.
- 23 PANDEMIA.
- 25 VIDA DEL VIRUS.
- 27 EVITA EL CONTAGIO.
- 31 DESINFECTA DINERO.
- 34 CUBREBOCAS CASERO.
- 36 ESCUDO FACIAL CASERO.
- 39 FASES DE CONTINGENCIA.

COVID-19 EN EL MUNDO

- 42 "EL HOGAR QUE PERDIMOS"
- 44 CORRESPONSAL U.K.
- 51 CORRESPONSAL N.Y.
- 59 CORRESPONSAL ESPAÑA.
- 64 "VERDECER"
- 65 ACTIVIDADES DE CUARENTENA.
- 72 PELÍCULAS Y SERIES.
- 78 COVID-19 EN LA INDUSTRIA.
- 82 DIRECTORIO DE RESTAURANTES.
- 96 RECETAS DE CUARENTENA.
- 102 CONTACTO JOURNAL
ENCUADRE.



ESPECIAL COVID-19

TOD LO QUE DEBES SABER

Origen, síntomas, donde acudir, medidas preventivas, elaboración de cubrebocas, etc. p/3



VERSOS&POEMAS

"VERDECER" Y
"EL HOGAR QUE PERDIMOS"

De la mano de nuestra escritora favorita
Alexa Luna. p/42 p/64



CORRESPONSALES

U.K, N.Y Y ESPAÑA

Una mirada profunda
a cómo se vive la
pandemia. p/44



PELÍCULAS Y SERIES

RECOMENDACIONES

De viva pluma de nuestra
cinéfila favorita Celina
Castelán.
p/72

**Revista
Encuadre**
PORTAL & MAGAZINE



DIRECTORIO

DE RESTAURANTES

Con envío a domicilio en la Ciudad de
México y el Estado de Puebla. p/82.



CORONAVIRUS

2019-2020



ORIGEN

Del virus.

EXPANSIÓN

En el mundo.

LINEA DE TIEMPO

Diciembre 2019 - Febrero 2020

¿CUÁNDO Y DÓNDE SURGIÓ EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que se descubrieron en la década de los 60, aunque hasta la fecha su origen es desconocido.

Se les llama así porque su aspecto es muy parecido a una corona o a un halo, y pueden provocar desde un resfriado hasta una forma grave de neumonía.

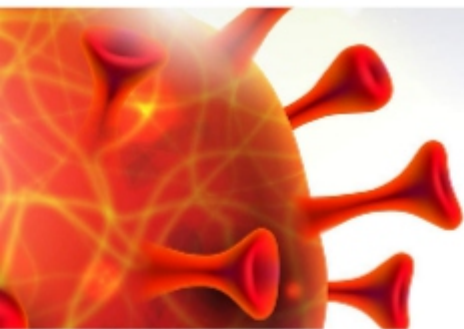
El COVID-19 tiene su origen en la ciudad china de Wuhan, a la que se le atribuyen los primeros casos que datan de finales del año pasado.

Aquí te presentamos una breve línea de tiempo.



Diciembre 2019

Del día 12 al 29 se dan los primeros brotes de una neumonía de la cual no se tenían registros en la Organización Mundial de la Salud (OMS) esto en un mercado de la ciudad de Wuhan en China.



2019-NCOV
CORONAVIRUS
COVID-19

- Día 1.
Las autoridades sanitarias en China cierran el mercado mayorista de mariscos de Huanan. Tras la teoría de que los animales salvajes vendidos allí pueden ser la fuente del virus.
- Día 7.
Las autoridades de China identifican el virus como un nuevo coronavirus, inicialmente llamado 2019-nCoV por la OMS.
- Día 11.
La Comisión de Salud Municipal de Wuhan anuncia la primera muerte provocada por el coronavirus. Un hombre de 61 años, expuesto al virus en el mercado de mariscos, falleció el 9 de enero después de una insuficiencia respiratoria a raíz una neumonía severa.

Enero 2020

LÍNEA DE TIEMPO

COVID-19

12 de enero de 2020
China comparte la secuencia genética del coronavirus para que los países desarrollen kits de diagnóstico.

17 de enero de 2020
Funcionarios de salud de China confirman que una segunda persona murió en el país.

Estados Unidos responde al brote implementando exámenes de detección de síntomas en los aeropuertos de San Francisco, Nueva York y Los Ángeles.

20 de enero de 2020
China reporta 139 casos nuevos de la enfermedad, incluida la muerte de una tercera persona.

13 de enero de 2020.
Tailandia reportan un caso de infección del coronavirus. El hombre infectado es un ciudadano chino que había llegado de Wuhan.

19 de enero de 2020
Se reportan casos en Beijing y Shenzhen, China.

20 DE ENERO 2020

Los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) anuncian que trabajan en una vacuna contra el coronavirus. "El NIH está en el proceso de dar los primeros pasos hacia el desarrollo de una vacuna", señaló el Dr. Anthony Fauci, director de los Institutos Nacionales de Alergias y Enfermedades Infecciosas.

Por su parte el Centro de Investigación y Políticas sobre Enfermedades Infecciosas de la Universidad de Minnesota informó que personal de salud en China había sido infectado con el virus. Este fue un punto de inflexión notable en la anterior epidemia de SARS, ya que el personal de salud que viajó de un país a otro ayudó a la propagación de la enfermedad.

21 de enero de 2020
Funcionarios en el estado de Washington confirman el primer caso de coronavirus en Estados Unidos.

23 de enero de 2020
La Oficina de Cultura y Turismo de Beijing cancela todas las celebraciones a gran escala del Año Nuevo Lunar, en un esfuerzo por contener la creciente propagación del coronavirus de Wuhan.

Residentes de Wuhan, la ciudad donde se originó el virus, hacen fila en un supermercado para abastecerse. La ciudad está bajo cierre y el transporte público ha sido cerrado.

22 de enero de 2020
Wuhan anuncia que cerrará "temporalmente" sus aeropuertos y estaciones de ferrocarril para los pasajeros que salen de la ciudad, tras la noticia de que el número de muertos por el coronavirus de Wuhan ha aumentado a 17. Las autoridades de China confirman al menos 547 casos en el continente.

24 de enero de 2020
Se reportan los primeros casos de coronavirus en Europa. Fueron en Francia.

25 de enero de 2020
El número de casos en el mundo supera los 1.000. Se registran en total 1.287 casos.

26 de enero de 2020
Más de 2.700 casos confirmados en China. Más de 50 casos confirmados en el mundo. La Asociación China de Servicios de Viaje informa que se suspenderán todos los tours, incluidos los internacionales.

27 de enero de 2020
China llega a 100 muertes por coronavirus.

28 de enero de 2020
El presidente de China, Xi Jinping, se reúne en Beijing con el director general de la OMS, Tedros Adhanom. En el encuentro, Xi y la OMS acuerdan enviar un equipo de expertos internacionales, incluyendo personal de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés), a China para investigar el brote de coronavirus. Un avión del Departamento de Estado de EE.UU. evacúa a diplomáticos y sus familias de Wuhan.

29 de enero de 2020
La Casa Blanca anuncia la creación de un nuevo grupo de trabajo que ayudará a vigilar y contener la propagación del virus y garantizará que los estadounidenses tengan información precisa y actualizada sobre salud y viajes.

31 de enero de 2020
La administración de Donald Trump anuncia que negará la entrada a los extranjeros que han viajado a China en los últimos 14 días.

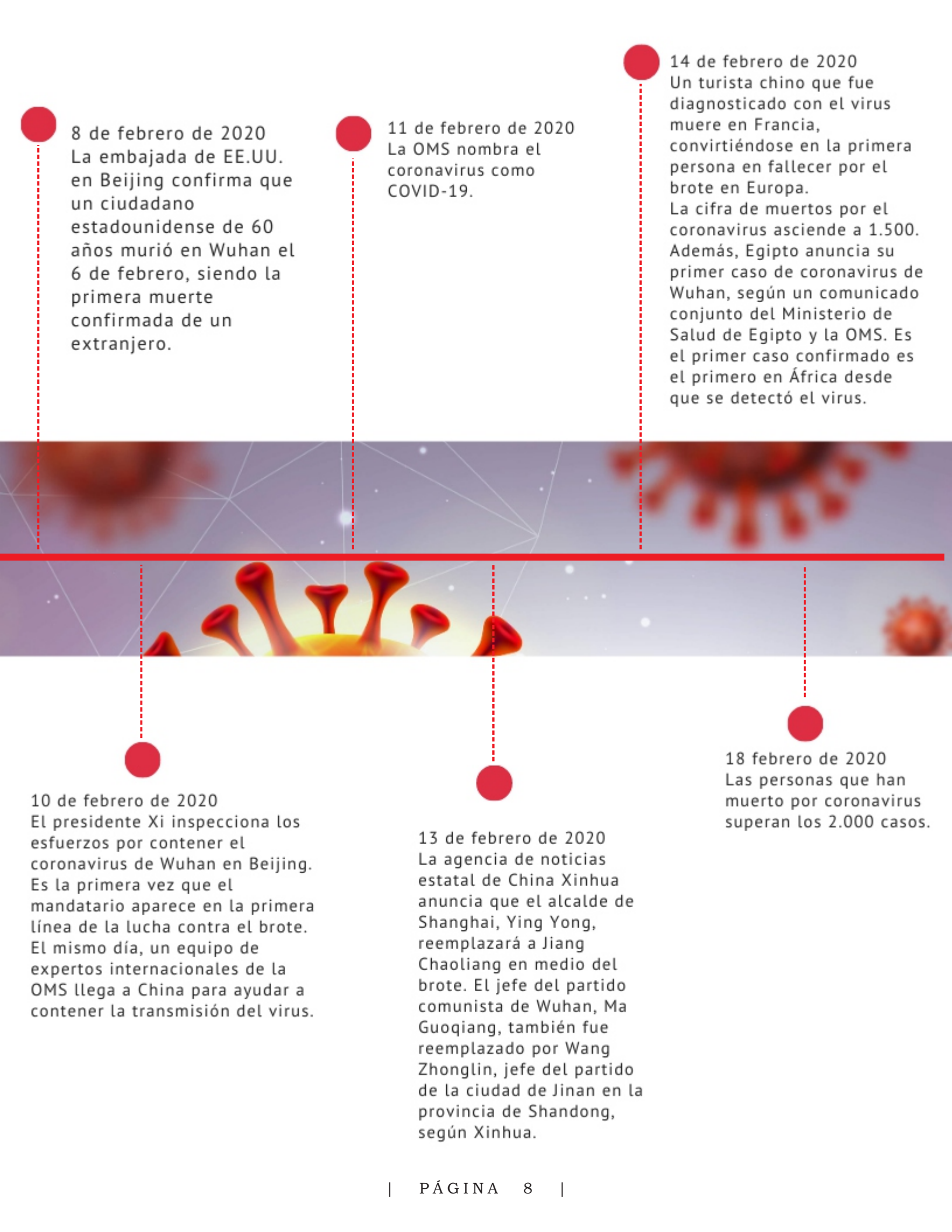
4 de febrero de 2020
El Ministerio de Salud de Japón anuncia que 10 personas a bordo del crucero Diamond Princess, atracado en la bahía de Yokohama, tienen casos confirmados de coronavirus. La embarcación, que transporta a más de 3.700 personas, es puesta en cuarentena programada para finalizar el 19 de febrero.

30 de enero de 2020
Estados Unidos confirma el primer contagio. Los casos de coronavirus aumentan a más de 9.600, así como el número de muertes que asciende a 170. La Organización Mundial de la Salud declara al coronavirus una emergencia internacional de salud pública.

2 de febrero de 2020
Un hombre muere en Filipinas por el coronavirus de Wuhan. Es la primera vez que se reporta una muerte fuera de China continental desde que comenzó el brote de la enfermedad.

5 de febrero de 2020
La cifra global de muertes por coronavirus supera las 500 personas.

7 de febrero de 2020
Li Wenliang, el médico de Wuhan que fue blanco de la policía por intentar alertar sobre un virus "similar al SARS" en diciembre de 2019, muere por el coronavirus. Tras la noticia de la muerte de Li, los mensajes "El gobierno de Wuhan le debe una disculpa al Dr. Li Wenliang" y "Queremos libertad de expresión" fueron tendencia en Weibo, la plataforma de China similar a Twitter, Weibo, antes de desaparecer de la plataforma fuertemente censurada.

A vertical timeline on a light purple background with a grid pattern. A central horizontal red bar contains a 3D illustration of a coronavirus particle with red spikes. Red circular markers are placed at various points along the timeline, with vertical dashed red lines connecting them to text boxes. The text boxes are arranged in two columns, one on the left and one on the right of the central bar. The dates range from February 8 to February 18, 2020.

8 de febrero de 2020
La embajada de EE.UU. en Beijing confirma que un ciudadano estadounidense de 60 años murió en Wuhan el 6 de febrero, siendo la primera muerte confirmada de un extranjero.

11 de febrero de 2020
La OMS nombra el coronavirus como COVID-19.

14 de febrero de 2020
Un turista chino que fue diagnosticado con el virus muere en Francia, convirtiéndose en la primera persona en fallecer por el brote en Europa. La cifra de muertos por el coronavirus asciende a 1.500. Además, Egipto anuncia su primer caso de coronavirus de Wuhan, según un comunicado conjunto del Ministerio de Salud de Egipto y la OMS. Es el primer caso confirmado es el primero en África desde que se detectó el virus.

10 de febrero de 2020
El presidente Xi inspecciona los esfuerzos por contener el coronavirus de Wuhan en Beijing. Es la primera vez que el mandatario aparece en la primera línea de la lucha contra el brote. El mismo día, un equipo de expertos internacionales de la OMS llega a China para ayudar a contener la transmisión del virus.

13 de febrero de 2020
La agencia de noticias estatal de China Xinhua anuncia que el alcalde de Shanghai, Ying Yong, reemplazará a Jiang Chaoliang en medio del brote. El jefe del partido comunista de Wuhan, Ma Guoqiang, también fue reemplazado por Wang Zhonglin, jefe del partido de la ciudad de Jinan en la provincia de Shandong, según Xinhua.

18 febrero de 2020
Las personas que han muerto por coronavirus superan los 2.000 casos.

SÍNTOMAS



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La revista médica "The Lancet" publicó el 24 de Enero del 2020 las características clínicas de la enfermedad. Los pacientes presentan los siguientes síntomas:

- Fiebre, temperatura corporal elevada
- Tos seca.
- Escalofríos y dolores corporales
- Dificultad respiratoria
- Confusión repentina.
- Problemas digestivos (diarrea).
- Conjuntivitis.

Este último síntoma es nuevo, el dato surgió de investigaciones en China, Corea del Sur y otras partes del mundo que indican que alrededor del 1% al 3% de las personas con covid-19 también tenían conjuntivitis.

- Pérdida del olfato y del gusto.
- Dolor de cabeza.

Recientemente se han anexado síntomas que doctores en la primera línea de defensa han empezado a reportar tanto en Estados Unidos como en México, estos nuevos síntomas son:

- Hemorragias repentinas en boca y nariz.
- Derrames cerebrovasculares.



¿CÓMO SER EVALUADO?



PRUEBAS DE COVID-19

Si tiene síntomas de: fiebre y problemas relacionado con el tracto respiratorio inferior, (tos ó/y dificultad para respirar) deben acercarse para ser evaluados, comunícate a la línea directa COVID19 según el Estado de la República Mexicana en el que te encuentres.

Hay dos tipos de tests, el de PCR que diagnostica infección aguda; y el de anticuerpos, que diagnostica infección pasada y curada. Los tests de PCR examinan muestras de un exudado nasofaríngeo y los resultados están disponibles tras unas 6 horas.

La PCR debe hacerse a todos los que tienen síntomas, para valorar su gravedad y para aislarlos. Por otro lado, las pruebas de anticuerpos son tests rápidos en sangre capilar (pinchazo con lanceta en el dedo) y proporcionan resultados en 10 minutos. Puede hacérselas cualquiera para saber si ha estado infectado, ya quede ser asintomático.

En la figura se recoge la evolución de los marcadores de infección del COVID-19. Antes de los síntomas ya puede ser positiva la PCR, que refleja replicación activa del virus (y contagiosidad). Los anticuerpos aparecen días después, primero IgM y luego IgG. Los de tipo IgM no duran mas de dos semanas. Los de tipo IgG permanecen durante años y reflejan inmunidad (protección).



ESTADO	TELÉFONO ASESORÍA COVID 19
Aguascalientes	449 910 7900 Ext. 7133
Baja California	686 304 8048 664 108 2528 646 239 0955 646 947 5408
Baja California Sur	612 199 5386 624 228 6855
Campeche	911
Coahuila	911
Colima	800 337 2583 800 DE SALUD
Chiapas	800 772 2020 961 607 7674
Chihuahua	614 4293 300 Ext. 10004 *911
Ciudad de México	555 658 1111 o envía un SMS con la palabra covid19 al 51515
Durango	618 137 7306 618 325 1573 618 134 7042
Guanajuato	800 627 2583 911
Guerrero	747 47 118 63
Hidalgo	771 719 4500
Jalisco	333 823 3220
Estado de México	800 900 3200
Michoacán	800 123 2890





En México, al llamar a las líneas aquí mostradas te asignarán una cita y personal de salud llegará a tu domicilio a tomarte las pruebas.

Si llegas a salir negativo, pero sigues presentando los síntomas antes descritos, solicita un estudio de Rayos X.

Los pacientes positivos sufren de neumonía que inflama los pulmones y causa que se llene de fluido, así aunque la prueba saliera negativa, el daño pulmonar característico de este virus se vería reflejado en los rayos x y tendrías la certeza de si eres o no portador de COVID-19.

ESTADO	TELÉFONO ASESORÍA COVID 19
Morelos	777 314 3336
Nayarit	311 217 9556 911
Nuevo León	818 361 0058 070 911
Oaxaca	951 516 1220 951 516 8242
Puebla	800 420 5782 911
Querétaro	442 101 5205
Quintana Roo	800 832 9198
San Luis Potosí	800 123 8888
Sinaloa	667 713 0063
Sonora	662 216 2759
Tabasco	800 624 1774
Tamaulipas	834 318 6320 834 318 6321
Tlaxcala	911
Veracruz	800 123 456
Yucatán	800 982 28 26
Zacatecas	800 YO SALUD
Pemex	551 944 2500 Ext. 891 29 401 551 944 2500 Ext. 891 29 408
ISSSTE	55 4000 1000



**¿QUÉ
PROCESO
SIGUE
AL SER
POSITIVO
DE
COVID19?**



INGRESO A HOSPITAL

INTUBACIÓN Y RECUPERACIÓN.

Una vez diagnosticado como positivo, se lleva a cabo el traslado del paciente al hospital designado para tratar pacientes con COVID19, ingresan por urgencias. Después se suben al piso designado para portadores del virus, son estabilizados y monitoreados para evitar paros cardíacos y fallas respiratorias que requieran intubar a la persona.

Entre los métodos utilizados está: "El colocar a los pacientes boca abajo, sobre sus estómagos, lo cual ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno que llega a sus pulmones" dijo la Doctora Mangala Narasimhan, Directora Regional de Cuidados Críticos de Nothwell Health, que posee 23 hospitales en Nueva York.

En Hospitales de Estados Unidos se escucha en los altavoces el "Código 99" un promedio de cien veces en solo doce horas. "Esto representa un llamado a un equipo para poner a un paciente en un respirador"-Dr. Robert Foronjy, Jefe de Medicina Pulmonar y Cuidado Crítico en Suny Downstate.

Ahora bien, que pasa cuando una persona es intubada a un respirador y posteriormente empieza a tener una mejoría, el proceso para retirar a los pacientes del respirador (extubar) tan pronto como sea posible es vital para prevenir efectos negativos a largo plazo.

A la persona se le retira el respirador por periodos de horas, días o semanas. Este proceso es gradual hasta que la condición médica del paciente sea estable, y entonces sea capaz de respirar por sí mismo.

Una persona que ha sido intubada es incapaz de hablar porque el tubo del respirador pasa a través de sus cuerdas vocales. Las llagas en la garganta son el efecto a corto plazo más común de un respirador. En el caso de efectos de largo plazo, la deshidratación es común pues la persona es incapaz de beber o tragar por sí mismo, creando la necesidad de administrarle líquidos a través de una sonda.

Las infecciones pueden ocurrir debido al influjo de gérmenes en el sistema de una persona a través del aparato respirador.

Un estudio completado por la Escuela de Medicina de Pennsylvania muestra que la "atrofia muscular" comienza en "apenas dieciocho horas" cuando un paciente está en el respirador.

Otros síntomas pueden incluir daño en los pulmones y un periodo de tiempo de síndrome de confusión debido a posible daño neuronal.

Así que aunque el cuerpo resista y supere al COVID-19 de manera natural ya que por el momento no existe vacuna, la recuperación es un proceso difícil a superar por las posibles complicaciones derivadas de la intubación.

El "Pulmón de Hierro" surgió en 1927. El aparato fuerza aire hacia y desde los pulmones del paciente, dándole la habilidad de prolongar su vida.



Fotografía: Google.



¿EXISTE UNA VACUNA?

¿EXISTE UNA VACUNA PARA EL COVID-19?

Los coronavirus son organismos resistentes.

Son eficaces para esconderse del sistema inmune humano y no se ha desarrollado ningún tratamiento confiable de vacunas que pueda erradicarlos.

"No existe un tratamiento reconocible en contra de los coronavirus".

Dijo Mike Ryan, director ejecutivo del Programa de Emergencias de Salud de la OMS, durante una conferencia de prensa.

Sin embargo, eso no significa que sea imposible contar con una vacuna.

"El objetivo principal durante un brote de enfermedad relacionado al coronavirus es proveer del apoyo adecuado para el cuidado de los pacientes, especialmente cuando se trata de apoyo respiratorio y de varios órganos".

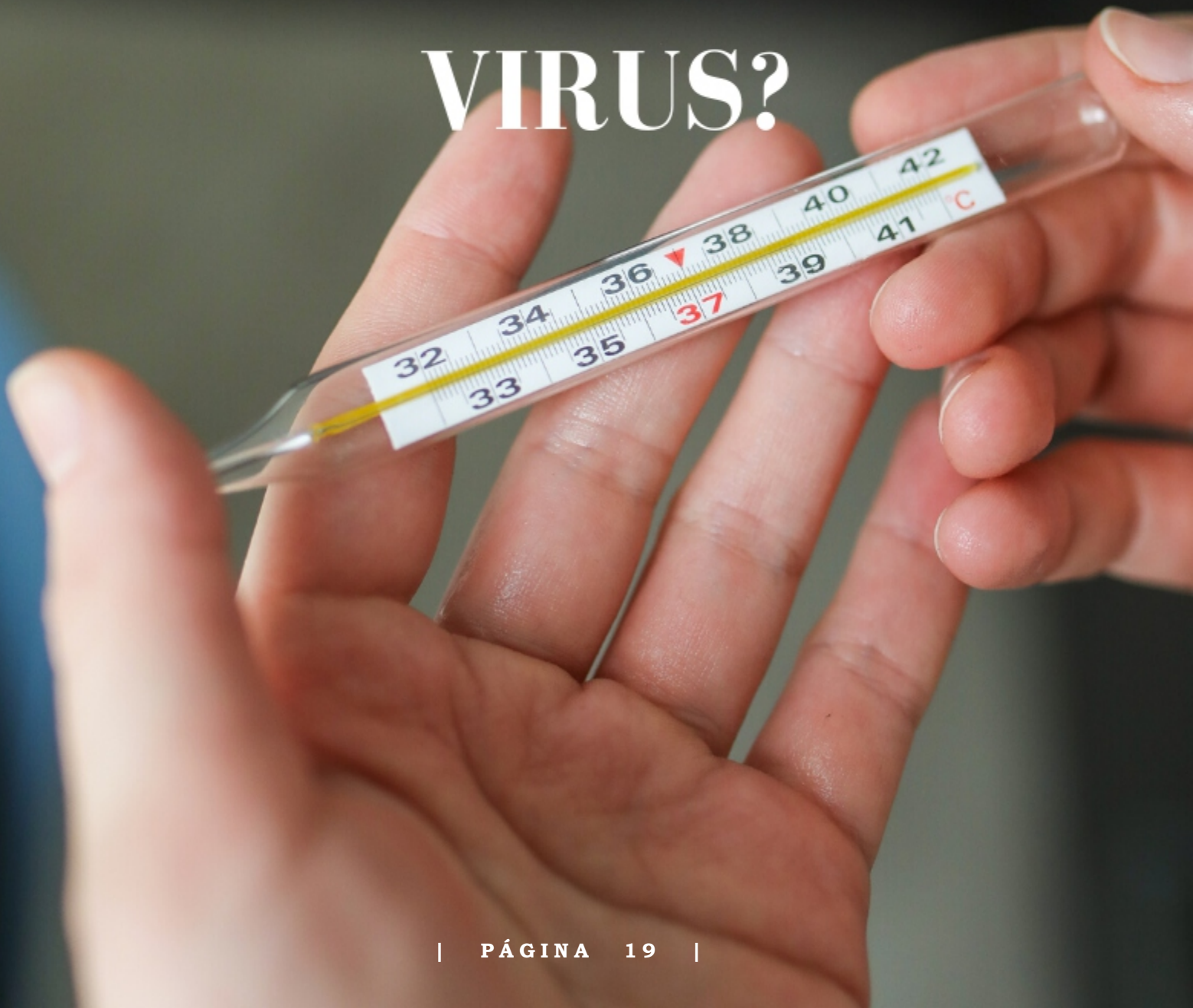
Los científicos chinos lograron secuenciar el código genético del virus con increíble rapidez, lo que les da la oportunidad de estudiarlo y buscar formas de combatir esta nueva enfermedad.

El 11 de febrero la OMS dijo que una vacuna contra el virus estaría lista en 18 meses.

El 30 de marzo la farmacéutica Johnson & Johnson indicó que en septiembre empezaran a probar una vacuna en humanos, y a principios de 2021 podría estar disponible para su uso en casos de emergencia.



¿CÓMO SABEMOS QUE ES UN NUEVO VIRUS?



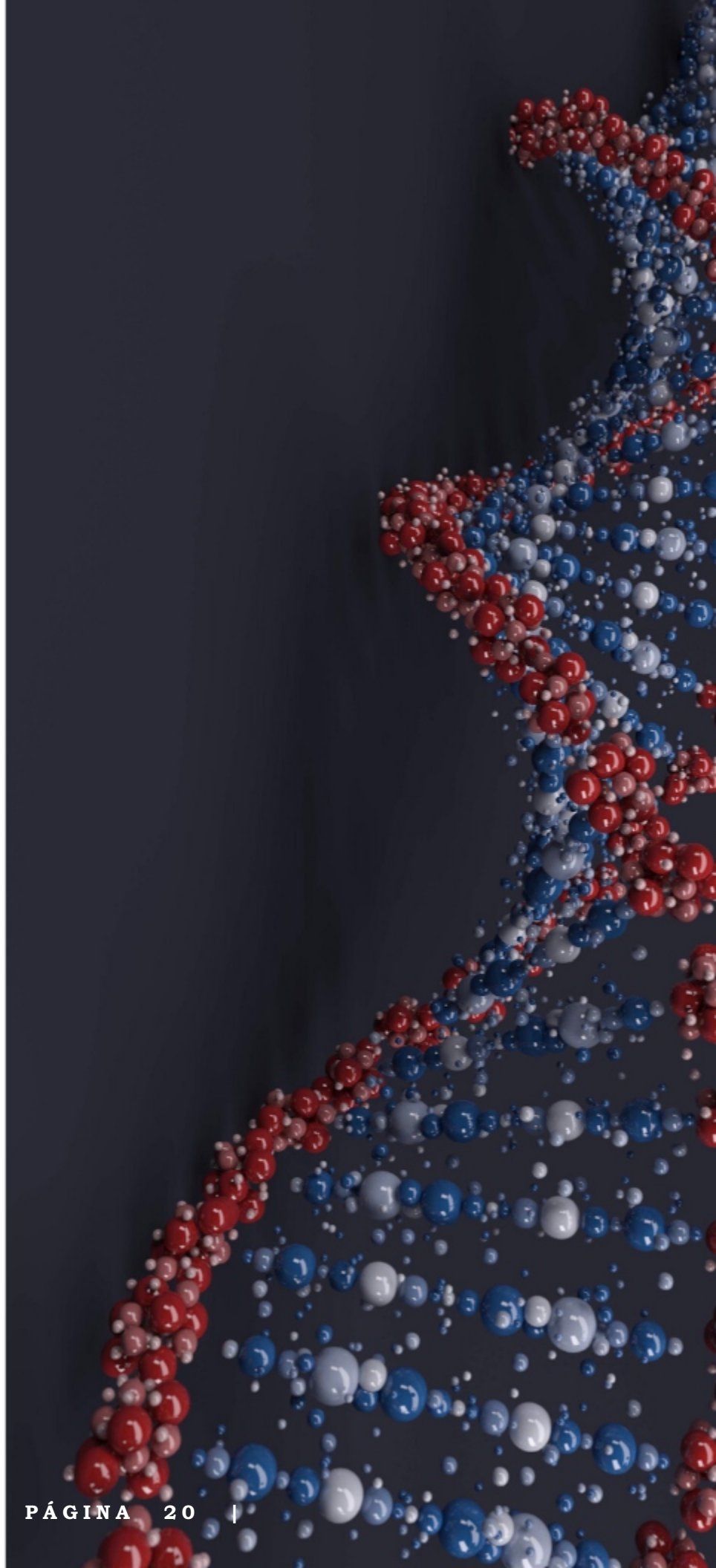
LA RESPUESTA ES: CIENCIA.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de China envió a un equipo de científicos a Wuhan para recabar información acerca de la nueva enfermedad y realizar pruebas en los pacientes con el fin de aislar el virus.

Su trabajo, publicado en la revista *New England Journal of Medicine* el 24 de enero analizó muestras de tres pacientes.

Con el uso de un microscopio de electrones, que es capaz de ver en nanómetros, y el estudio del código genético, el equipo pudo visualizar e identificar genéticamente el nuevo virus por primera vez.

El entender el código genético del virus ayuda a los investigadores en dos formas: les permite crear pruebas que pueden identificar el virus a partir de las muestras de los pacientes y les da conocimiento para crear tratamientos y vacunas.



¿A QUIÉN AFECTA MÁS EL CORONA VIRUS?





COVID-19

GRUPOS CON MAYOR VULNERABILIDAD.

- * Personas con enfermedades pulmonares, asma o afecciones cardíacas .
- * Pacientes que estén en tratamientos contra el cáncer, el tabaquismo, trasplante de médula ósea o de órganos.
- * Personas con VIH o sida mal controlados.
- * Personas que han hecho un uso prolongado de esteroides anabólicos u otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico .
- * Adultos mayores y personas con condiciones de salud preexistentes como diabetes, enfermedad renal y hepática, hipertensión u obesidad severa (índice de masa corporal de 40 o superior).
- * Personas con trastornos neurológicos y del neurodesarrollo de cualquier edad. Estas condiciones incluyen trastornos del cerebro, la médula espinal, los nervios periféricos y los músculos –como parálisis cerebral, epilepsia, accidente cerebrovascular-, y discapacidad intelectual, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

LA OMS DECLARA PANDEMIA



PANDEMIA PANDEMIA PANDEMIA



Luego de que el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus dijera el 9 de marzo que la amenaza de pandemia era más real, el 11 de marzo acabó por darle la categoría de pandemia al brote de COVID19.

Y este término tiene su base en qué tan infeccioso es el virus.

Eric Feigl-Ding, epidemiólogo de la Universidad de Harvard, sugiere que el coronavirus está al nivel de una "pandemia termonuclear", basándose en una métrica conocida como R_0 .

Esta métrica ayuda a determinar el número básico de reproducción de una enfermedad infecciosa.

El valor se asocia a cuántas personas pueden ser infectadas por una persona que porta el virus.

Enfermedades infecciosas como el sarampión tienen un R_0 de 12 a 18, que es bastante malo.

La epidemia del SARS de 2002-2003 tenía un R_0 de 3.

Varios estudios del brote del 2019-nCoV le han dado un valor similar con un rango que va de 1.4 a 3.8.

Sin embargo, existe una gran variación entre los estudios y modelos que intentan predecir el valor R_0 de un coronavirus nuevo debido al cambiante número de casos confirmados.

¿CUÁNTO TIEMPO VIVE EL VIRUS?

EL VIRUS EN SUPERFICIES

Un artículo publicado el 6 de febrero en la revista *The Journal of Hospital Infection*, que analizó una serie de estudios previos sobre el tema, encontró que los coronavirus pueden sobrevivir en las superficies hasta nueve días.

Distintos materiales pueden ayudar a mantener al virus vivo por más tiempo cuando está fuera de un organismo, pero se deben tomar en consideración varios factores para evaluar la supervivencia del virus.

La CDC aún está investigando esto pero ha listado una serie de superficies en donde puede sobrevivir el virus.

En las superficies de cartón o plástico, el virus podría sobrevivir más tiempo, de acuerdo con Robert Redfield, director de la CDC, según un reporte de Reuters.

En las superficies de cobre y acero, el virus podría sobrevivir dos horas.



La CDC seguirá investigando el tema, pero cree que el riesgo de contraer el coronavirus a través de paquetes sigue siendo bajo.

La Sociedad Paraguaya de Infectología (SPI) dio a conocer a través de sus redes sociales cuánto dura el coronavirus, de acuerdo al material al cual se adhiere.

El gremio médico señala que el vidrio y la madera son los materiales más propicios para el coronavirus.

En estas superficies, el virus descubierto en Wuhan, China, puede persistir hasta 4 días.

En el papel, puede resistir hasta 5 días.

En el aire, el virus puede durar hasta tres horas, en tanto que en el cartón resiste 24 horas, en los guantes de látex quirúrgicos hasta 8 horas y en el plástico y acero inoxidable, 2 a 3 días.





¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO?

MEDIDAS

DE PREVENCIÓN ANTE COVID-19

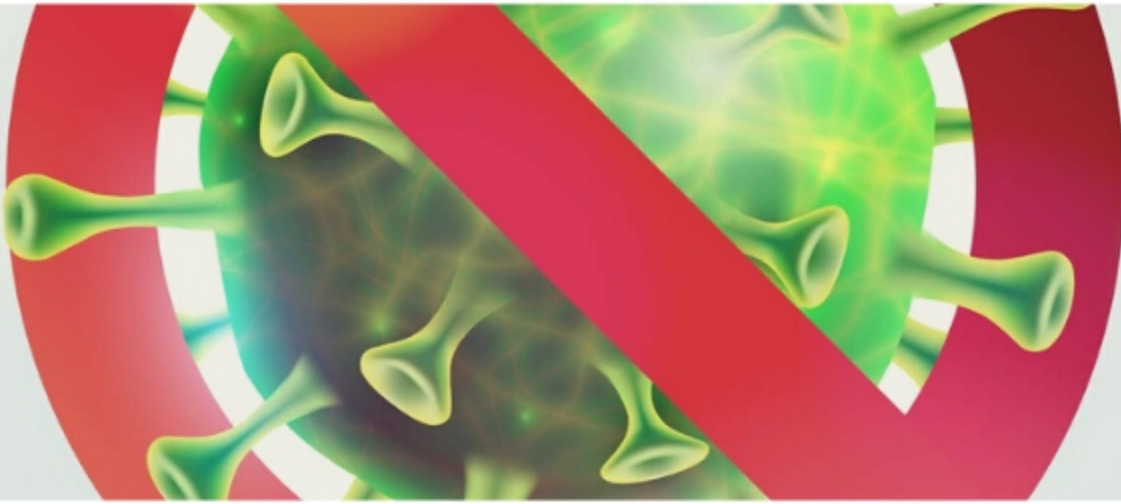
Con la presencia del virus en más de 185 países es muy posible que el virus se propague aún más. La OMS ha recomendado varias medidas para protegerse de contraer la enfermedad.

Tom Moorcroft, médico especializado en enfermedades infecciosas, dice que las precauciones que se deben tomar son básicas. El coronavirus se propaga a través de vapor respiratorio, por ejemplo, cuando alguien estornuda o tose alrededor tuyo. Los virus de la influenza y del resfriado común también se propagan de esta manera.

"Las cosas que debes hacer para protegerte del coronavirus son cosas que debes hacer todos los días. Lo principal que debes hacer para prevenir cualquier enfermedad respiratoria es practicar la buena higiene personal".

Moorcroft reitera las recomendaciones de la CDC para evitar el coronavirus (y otras enfermedades respiratorias).





#STOPALCORONAVIRUS

- Lava tus manos con jabón o usa una loción antigérmicas que contenga alcohol.
- Si estornudas o toses, utiliza pañuelos o servilletas, o tápate la boca y la nariz con el brazo. Si tu piel se unta de moco o saliva, límpiala inmediatamente.
- Evita tocarte la cara con las manos no lavadas.
- Evita contacto cercano con personas que estén enfermas, especialmente aquellas que exhiban síntomas respiratorios y fiebre.
- Si estás enfermo, quédate en casa.
- Limpia todas las superficies, como las mesas, mostradoras y los pomos de la puerta, de forma regular y a profundidad con desinfectante.



MANTEN DISTANCIA

Y #QUEDATEENCASA

Además de las medidas básicas de prevención, Moorcroft dice que la mejor defensa en contra de la enfermedad es un sistema inmunológico fuerte para ello duerme bien, mantente hidratado, minimiza el consumo de alimentos demasiados procesados e incluye suficientes micronutrientes en tu dieta.

Además en caso de requerir salir por la despensa planea tu ruta, evita a las personas, usa un pantalon grueso de mezclilla, chamarra de manga larga, zapatos de suela lisa asi como guantes de latex, gorro o gorra que tape la mayor parte de tu cabello, lentes o goggles para natacion y cubrebocas.

Cuando regreses a casa ten un área designada para la desinfección de tu ropa y productos que compraste.



Otra opción es pedir el super mediante aplicaciones moviles y consultar nuestro directorio de servicios a domicilio en la presente edición.

¿CÓMO DESINFECTAR EL DINERO?

¿CÓMO DESINFECTAR TU DINERO?

El Museo Intercativo de Economía (MIDE) presentó unas medidas para mantener el dinero limpio, tanto los billetes como las monedas.

¿Cómo desinfectar los billetes?

1 Deberás de utilizar unos guantes de plástico desechables, esto para cuidarte de cualquier bacteria.

2. Deberás de preparar una mezcla de 4 cucharadas de cloro con 250 mililitros de agua, para colocarlo en un atomizador. Todos estos implementos los podrás conseguir en tu casa.

3. Deberás rociar tus billetes, es importante no mojarlos demasiado.

4. Posteriormente con un trapo limpio y seco los tallarás ligeramente, esto con el fin de que no se doblen o rompan, hasta que queden secos.

5. Finalmente, tus billetes estarán libres de bacterias.



¿CÓMO DESINFECTAR LAS MONEDAS?

1 De igual forma deberás de utilizar guantes, debido a que el metal de las monedas es muy sucio.

2. Prepara la misma mezcla de agua y cloro, únicamente que será en un recipiente.

3. Deberás sumergir las monedas durante 1 minuto, posteriormete las deberás secar con un trapo limpio.

4. Posteriormente las deberás secar con un trapo limpio.


5. Finalmente, tus monedas estarán libres de bacterias y mugre.

Es muy importante limpiar tu dinero y cuidarte de cualquier bacteria, debido a que los billetes y las monedas permanecen mucho tiempo en circulación.


¿CÓMO DESINFECTAR LAS TARJETAS?

Basta con que talles por ambos lados con un trapo limpio humedo (agua con cloro), no olvides limpiar tambien la cartera por dentro y por fuera.





CÓMO HACER CUBREBOCAS CASERO



MATERIALES

Medio metro de pellón de grosor medio (F800, A500 o #87), suficiente para elaborar unas 25 piezas para niño o 20 para adultos. El pellón lo consigues en cualquier tienda de telas (parisina, modatelas) o por tiendas online (mercado libre, amazon, etc.). El rollo cuesta unos 500 pesos, aproximadamente y por metro alrededor de 16 pesos. Resorte tubular o plano, muy delgado: 60 cm por cada cubrebocas. Hilo, agujas, tijeras, regla y lápiz.

ELABORACION:

Trata de aprovechar al máximo la tela, traza rectángulos de los siguientes tamaños, y, según sea el caso, y córtalos:

Para adulto: 20 cm x 15 cm

Para niño: 18 cm x 12 cm

Corta el resorte en las siguientes dimensiones, según sea el caso.

Para adulto: 60 a 70 cm

Para niño: 50 a 60 cm

Quema los extremos con un encendedor para evitar que se deshilache.

Toma un pedazo de tela, haz un doblez de un centímetro a los lados y cóselo.

Coloca el resorte y haz un nudo para que no se salga.

La Profeco recomienda utilizar, al menos, tres cubrebocas al día, debido a la humedad generada por la respiración, los estornudos y la tos.



Recuerda que solo te ayudarán a reducir el riesgo de contraer el virus contra el salpicón del estornudo, la tos o las transmisiones boca a boca.

SUGERENCIAS:

Recuerda elaborar con higiene este producto, así como limpiar las superficies y lavar al inicio y al final tus manos.

Es importante no comprar pellón grueso pues este es más rígido y difícil de manipular, sin contar que la respiración será mucho más complicada.

FORMA CORRECTA DE TIRAR A LA BASURA UN CUBREBOCAS

Luego de su uso, el cubrebocas debe ser desechado correctamente para evitar que se convierta en un punto de contagio.

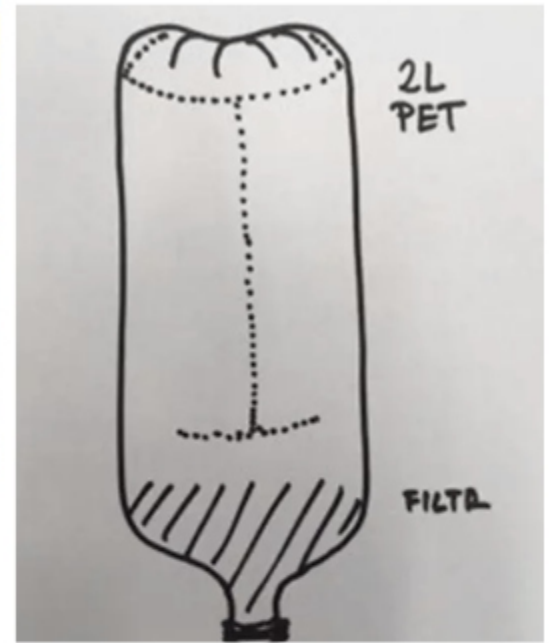
Tomando esto en cuenta, un cubrebocas debe ser desechado dentro de una bolsa de plástico, cerrándola fuertemente y depositándola en la basura.

CÓMO HACER UN ESCUDO FACIAL





Fotografía: Vojtěch Petráček.



Los escudos faciales son dispositivos que se ponen encima de un cubrebocas especial para este tipo de enfermedades altamente contagiosas.

Si decide elaborar un escudo facial, el rector de la CTU en Praga y físico nuclear Vojtěch Petráček propuso instrucciones simples sobre cómo hacer una máscara de "anti-coronavirus" en casa.

Vojtěch dice que este modelo de mascarilla hecha con una botella reciclada podría ayudar de forma muy efectiva para solucionar provisionalmente la falta de mascarillas protectoras.

El filtro se hace con tela pellón o servilletas de papel y detiene las gotas minúsculas que exhala una persona al toser. Estos se cambian y, además, tiene la ventaja de que toda la máscara se puede desinfectar con alcohol.

PARA HACER UNA MASCARILLA PROTECTORA NECESITAS:

- °Una botella PET de 2 litros (sin la tapa)
- °Tijeras
- °Banda elástica
- °Servilletas
- °Sellador de ventanas (opcional, para una mayor seguridad y comodidad)

Comienza cortando el fondo de la botella (corte superior de la imagen) y luego haz un corte en forma de T invertida.

ELABORACIÓN

Haciendo estos cortes ya tendrás lista la mascarilla, pero para ajustarla a la cabeza deberás hacer dos agujeros, para pasar la banda elástica. Para saber dónde debes hacer los agujeros, colócate la mascarilla, abriendo las "pestañas" y colocando tu cabeza dentro, con el pico de la botella hacia abajo.

Después de que hayas pasado el elástico que sirve para ajustarla a la cabeza, es aconsejable que cubras todos los cortes. Para ello, puedes usar sellador de ventanas, para que la máscara se ajuste mejor a tu cara y sea más cómoda. Este sellador se vende en pequeñas tiras adhesivas, en cualquier ferretería.

Si observas la foto del rector con su mascarilla para el coronavirus, podrás distinguir una banda blanca que se encuentra cubriendo todos los bordes de la botella PET. Esto puede confundir un poco, pero si miras bien, verás las tiras adhesivas.

Por último, introduce unos cuantos pedazos de tela pellón o servilletas (recuerda que esta tela es anti agua) en la parte inferior, tapando el pico, y colócate la mascarilla para asegurarte de que puedes respirar bien.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Debes desinfectar la mascarilla con alcohol regularmente, o lavarla con abundante agua y jabón y remover las servilletas o pedazos de tela pellón cada vez que la uses.

"La exhalación de gotas se detiene, incluso con una solución primitiva. El filtro se puede reemplazar y la máscara completa se desinfecta con una solución de alcohol"

"Su duración puede ser de cuatro a cinco semanas"

-FÍSICO NUCLEAR VOJTĚCH PETRÁČEK

¿Te ha parecido de ayuda? Déjanos tus preguntas o tus consejos.

Si haces tú mascarilla con este modelo, súbelas en Instagram y etiquétanos, búscanos como revistaencuadre y dínos qué tal te ha ido.

No te vayas sin compartir esta genial idea del físico nuclear checo.

FASES DE CONTINGENCIA



PARA COVID-19

EN MÉXICO

FASE 1: IMPORTACIÓN VIRAL

La primera fase se llama Importación Viral y se trata de una etapa con números reducidos de infectados que contrajeron el virus fuera del país y se implementan algunas medidas sanitarias como el lavado constante de manos, evitar saludos, supervisión de casos confirmados, etc.

FASE 2: DISPERSIÓN COMUNITARIA

En esta fase, los casos comienzan a contarse por centenas y ya no se conoce el origen de las infecciones, lo que significa que las personas se contagian unas a otras, independientemente de que hayan salido o no del país.

En esta fase se prohíbe el saludo de beso y abrazo, además de que se suspenden los eventos masivos.

FASE 3: MILES DE CONTAGIOS.

Este es el peor escenario anunció el propio subsecretario de Salud en México, López-Gatell, debido al natural desarrollo de la propagación.

"La fase 3 es la fase de máxima transmisión, es la fase de mayor cantidad de casos por día, es la fase donde el riesgo principal se sature el sistema nacional de salud a pesar de la preparación que tenemos y la expansión que hemos hecho con la reorganización de las unidades civiles y el apoyo de las Fuerzas Armadas a través de los planes DN-III y Marina", expuso.



En este escenario, se aplicarían medidas más severas con el fin de aplanar la curva de la enfermedad, la cual, con base en los últimos reportes que se comparan con otros países, dibuja un panorama alentador, aunque para lograr el objetivo se requiere del compromiso total de la población, atendiendo puntualmente las disposiciones de las autoridades.

¿EXISTEN MÁS FASES?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las siguientes etapas de la enfermedad del país serán relacionadas con un mayor esfuerzo de contención de la población por parte del gobierno y un intenso trabajo médico.

Por su parte, la Fase cuatro está caracterizada por una mayor inversión por parte de la administración federal para contener la transmisión, la cuarentena obligatoria y el cerco sanitario en las zonas que se encuentran más afectadas.

Esta situación se da debido a que suelen surgir segundos brotes de la enfermedad, tal y como está ocurriendo en la frontera de China con Rusia.

En el caso de la Fase cinco y seis se enfrentan las últimas etapas de la pandemia, durante la cual se deben coordinar esfuerzos para mitigar repercusiones sociales, económicas y de salud para garantizar las necesidades humanitarias.



FASE CINCO Y SEIS.

En el caso de la Fase cinco y seis se enfrentan las últimas etapas de la pandemia, durante la cual se deben coordinar esfuerzos para mitigar repercusiones sociales, económicas y de salud para garantizar las necesidades humanitarias.

Ocurre generalmente a los dos o tres años de haberse iniciado la contingencia y en ocasiones la enfermedad se convierte en un padecimiento que solamente afecta a algunas zonas del mundo en ciertas fechas del año por lo

que en China se están tomando desde ahora las medidas preventivas para el próximo invierno, cuando se espera un nuevo brote debido a las bajas temperaturas.

Para cualquier información suplementaria, puedes consultar la página de la Organización Mundial de la Salud y de la Secretaría de Salud.

También puedes llamar, sin costo, al 800-0044-800 o, si vives en la CDMX, enviar un SMS con la palabra Covid19 al 51515.

El hogar que perdimos

“

Recuerdo muy bien la casa en la que viví toda mi niñez, mudarse de ahí sería algo difícil pensé, pero poco después en una especie de sueño me senté frente a una fogata y los ancestros me contaban que los hogares tenían un costo inimaginable, que valían incluso más que el oro, que ahora lo que nosotros tenemos son simples casas hechas de materiales que cualquiera puede poseer.

Sus hogares no necesitaban ser los más grandes o lujosos pues estaban llenos de calma y seguridad eso era suficiente para ellos e incluso eso mismo les permitía poder vibrar en sintonía con todas las especies que habitaban la tierra.

Les conté que nos mudaríamos de casa y que eso me ponía en exceso triste pues solo era una pequeña queriendo aferrarse a lo que conocía, el más anciano y sabio de la tribu me abrazo diciéndome que debía entender que estaría dejando una casa, pero no mi hogar, que mi hogar estaría siempre al lado de las personas que me aman y cuidan.

Después de esas palabras estaba un poco más preparada para la mudanza, después de esa vinieron 2 mudanzas más en diferentes años, pero siempre lograba encontrar ese equilibrio entre las paredes, los techos y las habitaciones que conformaran el espacio, incluso me sentía parte de las escaleras, de los muros y de los recuerdos de cada pedacito de tierra.

Debemos entender que nuestro hogar lo perdimos desde hace bastante tiempo, que ahora solo habitamos en casas que nos ayuda a cumplir nuestras necesidades básicas como lo son dormir, comer, asearnos, etc.

Los hogares necesitan más que solo apilar piedras, construir techos y adornar con cuadros y cerámica los rincones vacíos, los hogares son espirituales una parte de nosotros, dentro viven todos los seres que queremos, hay recuerdos en cada rincón, e incluso si cerramos los ojos y respiramos profundo podemos escuchar los cantos de la abuela, los pasos de papá y las patitas felices de nuestro pequeño cachorro.

La contingencia nos ha hecho responsables de transformar las casas en hogares, de aprender a escuchar las necesidades de la familia, de buscar maneras para mediar las cosas, de hablar y llegar a acuerdos, de compartir espacios, tiempo y vidas.

La contingencia nos esta transformando y aunque por momentos pueda parecer caótico, vendrá la calma, vendrá la paz, esta vez estaremos preparados, unidos, no nos molestara compartir espacios, los hogares estarán llenos de armonía, soportaremos e incluso amaremos las diferencias de cada miembro que compongan.

El hogar que hace tiempo perdimos lo estamos recuperando con acciones pequeñas pero valientes, estamos cuidando de los que amamos, estamos aprendiendo a vivir más allá de las pantallas, los mensajes, las llamadas y correos.



POR @ALELU_OLMOS



CUADRIENNA CORRESPONSALES PANDEMIC



REINO UNIDO



Fotografía: Richard Davies.

COVID-19 EN U.K

CORRESPONSAL ESPECIAL: ROSARIO JURADO.

La primavera es una época que se disfruta mucho en Reino Unido, son los primeros días de calor después del frío y húmedo invierno; en esta sociedad que valora más el individualismo y en donde los pasatiempos son tan variados y comunes, el amor de los británicos por los jardines ha sido un oasis en este encierro.

Las casas promedio en los suburbios tienen jardín, aunque sea diminuto, la jardinería es tan popular que hay programas televisivos en horarios estelares y con los presentadores siendo "favoritos de las amas de casa".

A esta sociedad multicultural la llegada y expansión del virus se ha dado de una manera tan rápida que las noticias sobre China de hace sólo un par de meses se han convertido en las noticias locales de las últimas semanas, es abrumador que las noticias e indicaciones cambiaran casi día a día... cuando en un principio el Primer Ministro lacónicamente anunciaba que "el público británico tiene que estar preparado para perder a sus seres queridos" y el gobierno parecía seguir una estrategia que buscaba la "inmunidad colectiva" al giro de 180 grados en que vivimos un cierre de emergencia.



Fotografía: Richard Davies.



Fotografía: Richard Davies.

La campaña nacional “Salvemos al Servicio de Salud, quedémonos en casa” (save the NHS, stay at home) ha despertado la conciencia a las masas de la necesidad de no salir más que lo estrictamente necesario.

Las personas mayores de 60 años y aquellos con enfermedades que les hacen vulnerables al Covid han recibido cartas pidiéndoles que se aíslen en casa por lo menos 12 semanas, todo como parte del esfuerzo para evitar que los contagios saturen los servicios de salud al grado que tienen en Italia, donde los médicos se han visto en la triste necesidad de decidir a quién atender y a quién enviar a su casa a morir.

Los británicos siempre han estado orgullosos de su servicio de salud que brinda atención universal desde hace ya más de 70 años.

En estas semanas ha habido muchas muestras de aprecio como la campaña de salir los jueves a las 8pm a la puerta de la casa a aplaudir, la iniciativa de que los niños dibujen arcoíris y los peguen en las ventanas del frente de su casa, y más recientemente campañas para recabar fondos de particulares, tanto gente común como los famosos.

En esta semana se ha hecho viral el caso del Capitán Tom Moore, un veterano de la segunda guerra mundial, que para celebrar su cumpleaños 100 decidió hacer 100 vueltas con ayuda de su andadera alrededor del jardín de su casa. Éste buen hombre tenía el objetivo de reunir unas £1000 para en NHS, al día de hoy ha inspirado a tanta gente que ya pasa de los £25 millones.



Fotografía: Richard Davies.



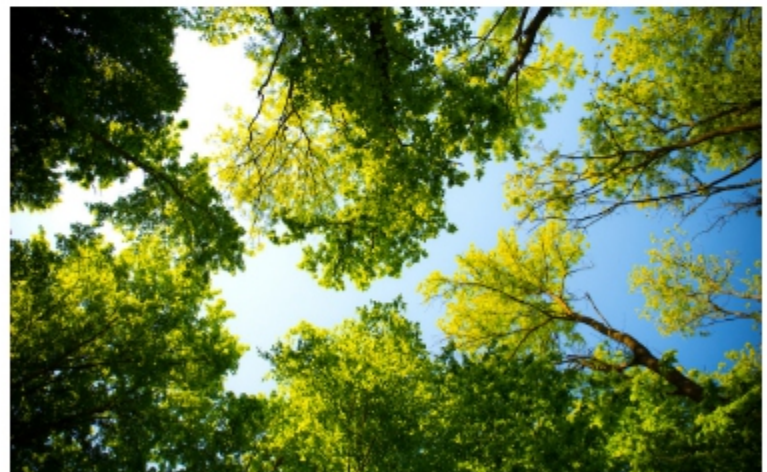
Fotografía: Richard Davies.



Fotografía: Richard Davies.

Aunque las políticas son tímidas en cuanto a restringir las libertades individuales gradualmente se han introducido poderes "especiales" a la policía para implementar las medidas de distanciamiento personal, incluyendo multas que empiezan en £65 y se van multiplicando para los que repitan el mal comportamiento.

Al día de hoy todavía se permite hasta 1 hora de "ejercicio" al día, siempre que se mantengan los protocolos de distanciamiento personal (2 metros), esto es particularmente necesario para aquellos que viven en edificios, confinados en departamentos pequeños, sobre todo en ciudades como Londres, donde la demanda por vivienda incrementa los alquileres de manera que los departamentos pequeños, o incluso compartidos, sean la única opción al alcance de aquellos con salarios mínimos.



Todo mundo tiene acceso a bellas áreas verdes, incluso en ciudades tan sobrepobladas como Londres, pues la salud mental también es otro factor a considerar en estos tiempos tan inciertos (el aumento de los casos de violencia intrafamiliar son otro problema, agravado por el encierro innatural que no tiene fecha para terminar).



U.K

COVID-19

El costo humano ha sido muy alto, y el económico todavía estará por confirmarse, pero el gobierno de Boris Johnson ha implementado un plan económico para evitar en lo posible que las empresas quiebren y dejen una tasa de desempleo apocalíptica. El paquete económico de £350 billones ofrece préstamos, exenciones de impuestos y subsidios para proteger negocios y mantener la solvencia de los hogares. Otras ayudas tangibles incluyen subsidios que cubrirían el 80% de los salarios en empresas al borde del colapso, hasta un máximo de £2500 al mes por persona, siempre y cuando no despidan a nadie. Los más afectados son los negocios ligados al entretenimiento y al turismo, y los que están en la peor situación son aquellos en contratos de cero horas, como meseros y otros empleados de restaurantes.

En momentos como estos las redes sociales proveen un espacio necesario para socializar y compartir información que nos permita llevar una vida lo más normal posible, permitiendo la comunicación con familiares y amigos también en México. Facebook y otras plataformas siempre ha sido un punto de reunión para los mexicanos en el Reino Unido, somos una comunidad bastante pequeña (poco menos de 10,000 de acuerdo al último censo de 2011) de la cual alrededor del 40% son estudiantes de postgrado que están sólo de paso. En los diferentes grupos se puede solicitar información para encontrar empleos, acceder a servicios variados e incluso recetas de cocina mexicana y dónde conseguir los ingredientes en estas latitudes.

Como comentaba anteriormente, los británicos son muy aficionados de los pasatiempos, desde lo común, como coleccionar monedas, estampillas, cerámicas y un largo etcétera, pasando por los deportes (fútbol, rugby, cricket y otro largo etcétera) hasta lo excéntrico dependiendo del bolsillo: desde tener tus propias herramientas para construir algo como tu propia terraza en el jardín, hasta armar tu propio avión ultraligero.





En este periodo de distanciamiento social la gente ha retomado sus aficiones con gusto, especialmente ahora que el clima ha sido en general bastante agradable. Se puede ver a los vecinos pintando cercas, plantando flores y en general disfrutando de sus jardines. Los hay que salen en bicicleta por su hora de ejercicio o a correr en el vecindario, tanto como los que al interior de sus casas persiguen sus intereses de manera más privada. Mi marido ha retomado su fotografía acondicionando la cochera como un cuarto oscuro, al mismo tiempo que se aventuró como blogger compartiendo sus experiencias y proyectos fotográficos. Además empezó a armar modelos de avión a escala en su cobertizo, que es también su pub y taller para sus proyectos de carpintería.

Hay todavía mucha incertidumbre, aunque han anunciado que quizá el encierro empieza a relajarse después de 2 semanas más, nada es seguro, todo dependerá del número de contagios y la tasa de mortalidad, el objetivo principal es aligerar la carga de los servicios de salud para evitar su colapso y poder salvar el mayor número de vidas; pero en realidad los datos disponibles no son de fiar, pues hay una escasez a nivel internacional de kits de pruebas para diagnosticar cuántos contagios se han dado, las cifras oficiales confirman más de 120,000 casos pero el número real podría ser mucho mayor. Solamente aquellos con complicaciones graves reciben auxilios médicos, los que tienen síntomas ligeros reciben la indicación de aislarse por un periodo de 2 semanas mínimo, la mayoría se recuperará sin necesidad de cuidados especiales pero si incluimos que hay gente asintomática, la verdadera cifra es aún más difícil de pronosticar.

CUADRIENTE A CORRESPONSALES PANDEMIC



NUEVA YORK

EL MUNDO CAMBIA.

POR: ARQ. SERGIO LUIS OSORIO DÁVILA - SLOD*
(NOTAS ACERCA DE LA PANDEMIA)

Pasaría uno de los mejores festejos de Año Nuevo en casa. Después de dos años, Santiago, mi hijo, había regresado y la felicidad en mi corazón se desbordaba por todos lados. El plan original era presenciar la celebración en Times Square, pero tuve un fuerte padecimiento de influenza, lo que nos obligó a verlo solamente por la televisión.

De cualquier forma, fue un maravilloso momento pasarlo a lado de Santiago. Justo terminaba el popular conteo con la llegada del 2020, lleno de esperanzas para todo

el mundo, cuando comenzó el noticiero de media noche, mostrando los diferentes eventos del mundo que con emoción veíamos, no pudimos dejar de comentar la nota de el nuevo virus que había en China, en ese momento no sabíamos mucho de él y sinceramente no pusimos mucho interés.

***“Tomemos
conciencia para
vivir en esta época”***





Fotografía: nytimes.com

Justamente estaban por comenzar los festejos de el Año de la Rata ese fin de semana en Chinatown y ya estaba en el plan del domingo pasar el día ahí, disfrutando y aprendiendo de la cultura China. Como habíamos escuchado de el posible caso de coronavirus, en la primera farmacia que encontramos conseguimos un par de cubrebocas y un gel antibacterial para ir al barrio, ya que con lo que habíamos vivido en México, eso era nuestra defensa ante cualquier tipo de contagio. Cuando llegamos, el lugar estaba repleto de gente de todas las culturas (al fin Nueva York). Nuestra sorpresa fue que absolutamente nadie llevaba puesto ningún tipo de cubrebocas, todo mundo se nos quedaba viendo como si fuéramos unos exagerados, decidimos quitárnoslos por la pena de que la gente reía al vernos.

Pasaron las semanas y recuerdo que a finales de Enero leí una noticia en el "New York Post", la cual decía que el coronavirus posiblemente había llegado a América, al parecer una persona en Chinatown aquí en New York podía estar contagiada con el virus del cuál seguía sin saberse mucho y del que imaginaba, podría ser algo parecido a lo que yo había vivido en Mexico en el 2009, con el brote del virus H1N1 del cual aprendimos muchos hábitos de higiene durante aquella pandemia.



Así pasó el mes de febrero en esta ciudad como si nada ocurriera, como si viviéramos en un mundo aparte, en donde las noticias que llegaban, no solo de China, sino de otros países de Asia y Europa fueran algo normal pero que nunca llegaría a América, el COVID-19 era estacional y solo de esa región.

Llegaba el fin del mes de Febrero y veíamos como las cosas en Italia se ponían cada vez más graves.



Fotografía: REUTERS/Carlo Allegri

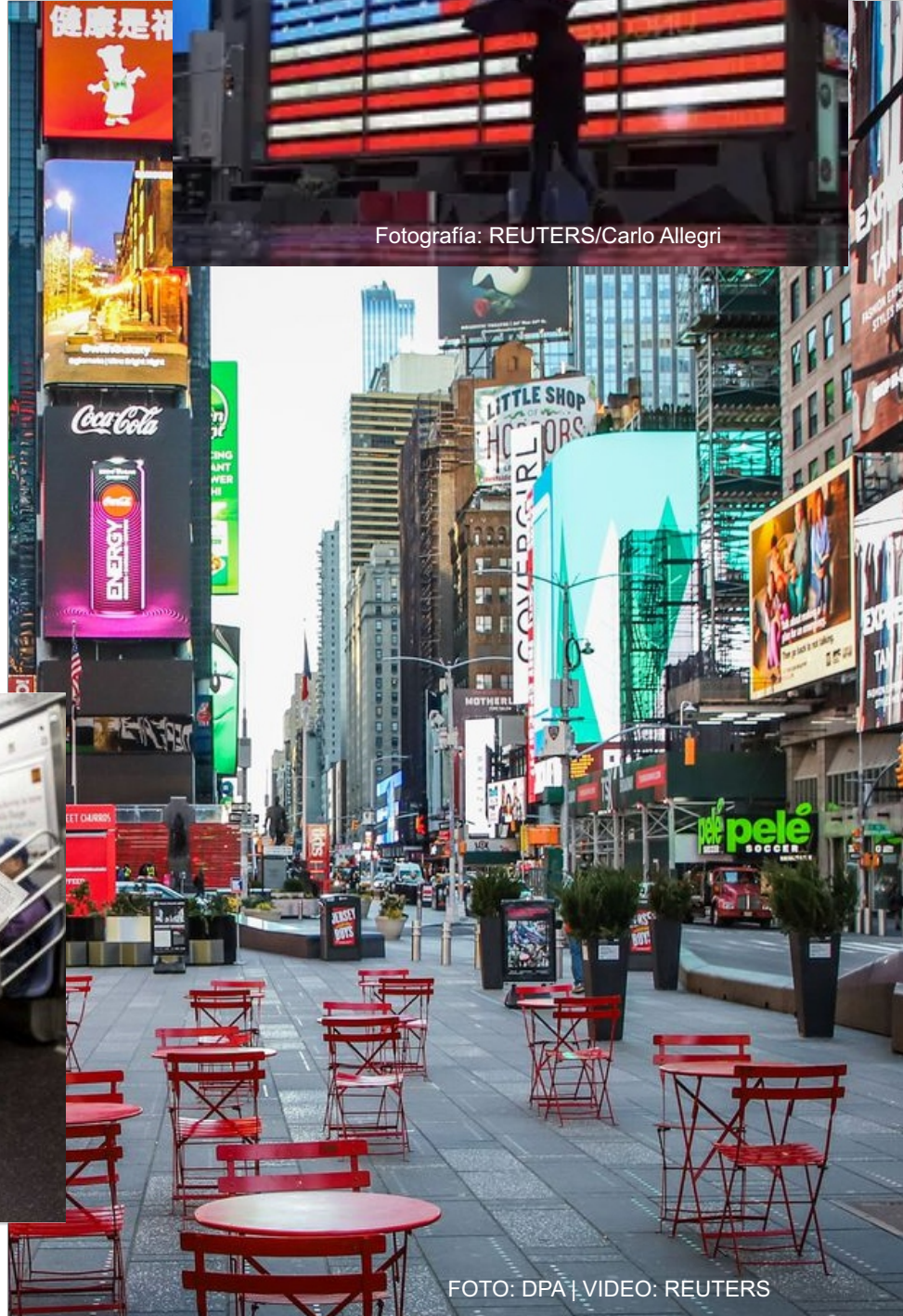


FOTO: DPA | VIDEO: REUTERS



AFP/Getty Images/Archivos | Ramin Talaie



"El COVID19 está entre nosotros."

Entonces en el Estado de NY surgía el primer brote del virus ya comprobado y fue en Port Chester, una ciudad muy cerca del Bronx, perteneciente al Condado de Westchester , al norte de Manhattan . En ese lugar, un padre de familia había resultado positivo, junto con su familia y el chofer del taxi que lo llevaba todas las mañanas a la estación donde tomaba el tren, hacia la isla de Manhattan donde trabajaba. De inmediato las autoridades de la ciudad y del Estado tomaron cartas en el asunto y aislaron a toda la población. Poniéndolos en cuarentena y restringiendo la entrada a esa localidad.



Fotografía: us.marca.com

Esto pasaba, cuando un cliente que también trabaja en la ciudad (Manhattan) me hizo el comentario que dejaría de trabajar por dos semanas, porque esto iba a estar muy delicado. Sus contactos, que trabajaban en el Sistema de Salud, le habían dicho que esto iba a ser más complicado de lo que se imaginaban, se despidió de mí y me pidió que me cuidara.

A los pocos días todo cambió, los casos en Port Chester se habían multiplicado y ya no solamente ahí, mis clientes poco a poco se fueron despidiendo de mí y como pasaban los días había menos personas y se notaba, mientras el Presidente decía que nada pasaba que todo estaba controlado y que todo debía seguir normal.

Para la primera semana de Marzo ya era muy difícil conseguir mascarillas, gel antibacterial, artículos de limpieza, etc., y la incertidumbre cada vez era mayor; cuando de la noche a la mañana el Presidente Trump, sorpresivamente, en una rueda de prensa, anunciaba que se cancelaban los vuelos a Europa por seguridad hasta el treinta de Marzo y fué cuando el caos y la preocupación desbordó por toda la ciudad.

Para entonces la gente solamente hablaba de la Pandemia, las compras de pánico cada vez eran más grandes, las peleas en los supermercados por artículos de primera necesidad eran reales y no se podía creer que estuviera pasando en esta ciudad de primer mundo.

Las autoridades anunciaron la cuarentena para todas las escuelas y el contagio generalizado era inminente, subían las cifras como la espuma, todo se paralizó y la información sobre el virus comenzó a correr por todos los medios informativos.

Era increíble y como en una película de Hollywood la vida cambió en tan solo unos días, la capital del mundo estaba paralizada, sobrepasada por el problema y la gente comenzó a morir.

Llegó la fecha de mi cumpleaños, el 27 de Marzo, jamás pensé que sería el cumpleaños más extraño, diferente y en el que por primera vez en mi vida experimenté una fiesta virtual sorpresa que mi familia me había organizado.



Fotografía: telam.com.ar

“ES REAL QUE LAS PERSONAS ESTÁN MURIENDO”.



Ahora está por terminar el mes de Abril, la vida ha cambiado, los estudiantes no regresaran mas a la escuela durante este curso escolar tomando sus clases en línea , las iglesias celebrando misas en sus plataformas, las reuniones con familiares y amigos ahora son por internet y pareciera como si el tiempo se haya detenido sin ruido, sin el bullicio de este maravilloso lugar y el problema esta en el pico del contagio en esta ciudad, el dinero se ha acabado para muchos de nosotros que vivimos al día y ojalá esto fuera lo mas grave y triste pero no...

Es real que las personas están muriendo, que los hospitales están colapsados y que los equipos para atender a los contagiados son insuficientes y aunque pareciera mentira en las afueras de los hospitales hay camaras frigorificas donde almacenan a los muertos y hay muchos cuerpos a los que nadie puede reclamar que están siendo llevados a morgues y en el peor de los casos siendo sepultados en fosas comunes en Hart Island, una isla a un costado de el Bronx. Así ha pasado el final del frío invierno y comienza la primavera en Nueva York.





“MI ENTRAÑABLE PUEBLA”

Ojalá las personas en mi entrañable ciudad de Puebla y de mi gran Mexico creyeran en las experiencias de otros países y otras ciudades, que pudieran comprender la magnitud de este problema y que tanto las autoridades y los habitantes lo tomen de forma seria y responsable como un problema global.

Este es un virus real que no distingue razas, edad, género, estatus social y mucho menos, lo que el Gobernador de Puebla afirmó que era una enfermedad solamente de ricos y que por tal comentario fue motivo de noticia en los principales diarios y medios de comunicación en Estados Unidos y en el mundo, afirmando la ignorancia de este tema, por parte de las autoridades Mexicanas.

*SLOD ES ARQUITECTO, EMPRESARIO Y ARTISTA PLASTICO.

POBLANO DE NACIMIENTO,

AHORA RADICA EN NUEVA YORK

PROMUEVE CON ORGULLO LAS TRADICIONES MEXICANAS, LA CULTURA Y GASTRONOMÍA POBLANAS

SLOD76@HOTMAIL.COM

INSTAGRAM: SLOD76

#SLOD #NYC #COVID19 #QUEDATEENCASA #NYPAN #PANDEMIA #PUEBLACITY

CUARENTENA CORRESPONSALES PANDEMIA



ESPAÑA

EL VIRUS EN ESPAÑA

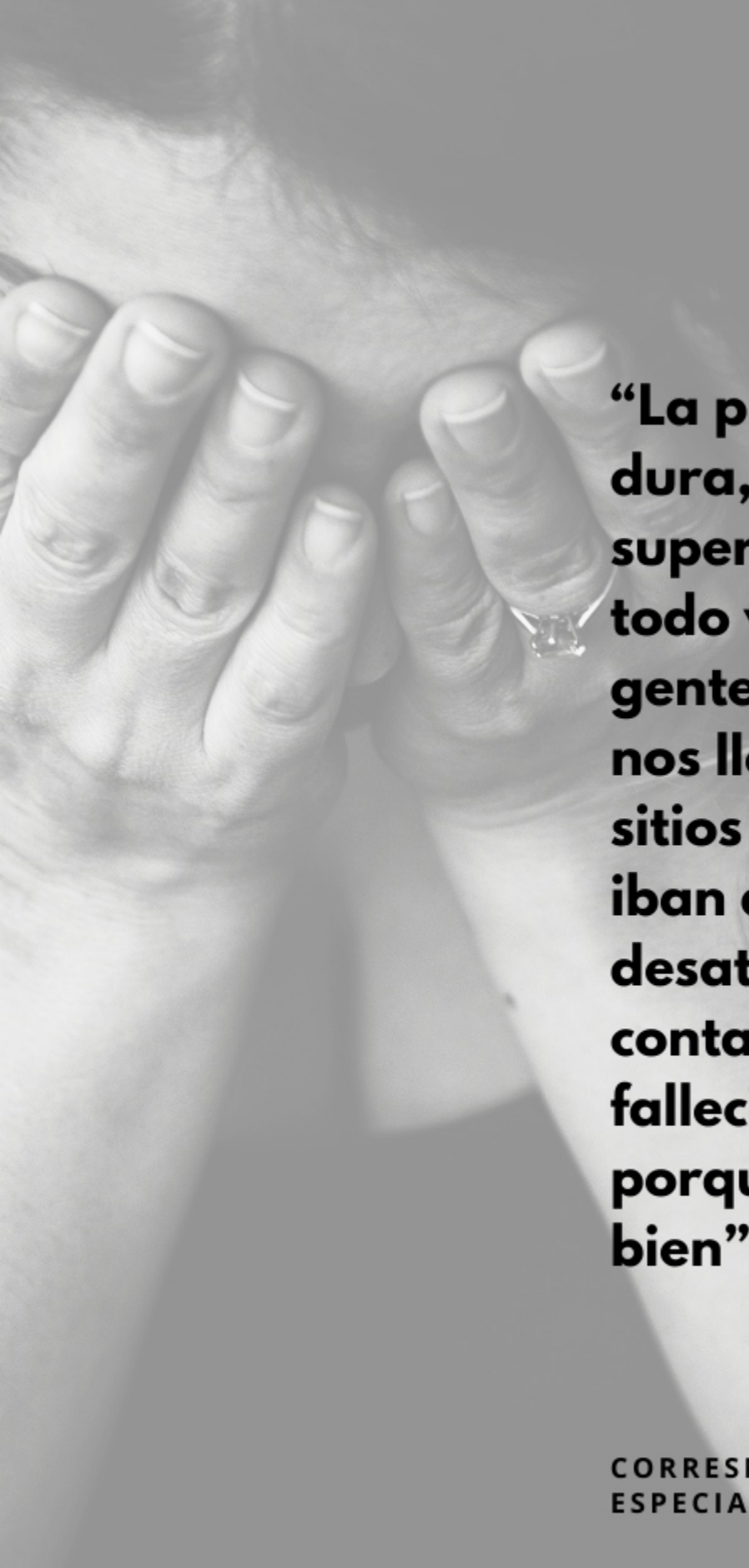
POR: MARGARITA CAVERO.



Cuando se detectaron los primeros casos en España, nos dijeron que con lavarnos las manos todo estaría bien, que no hacía falta adquirir mascarillas, dejaban entrar a personas de fuera.

Me encontré con un Italiano que había comprado 50 mascarillas para revenderlas después e intentando revenderme una, esa misma semana hubo una manifestación en el "Día de la mujer"... algunas empresas no tomaban medidas para nuestra seguridad, íbamos a trabajar y teníamos que trabajar pegados a nuestros compañeros porque el virus no iba con nosotros.

Yo era la primera que seguía saludando con dos besos a mis compañeros y amigos hasta que se declaró el estado de alarma.



“La primera semana fue dura, ibas a los supermercados y estaba todo vacío, porque la gente arrasaba con lo que nos llegaba, en muchos sitios subieron los precios, iban a ser 15 días... Y se desató todo, amigos contagiados, conocidos fallecidos... Doy gracias porque mi familia está bien”.

**CORRESPONSALES
ESPECIALES**

“INTENTAMOS CUIDAR A NUESTROS MAYORES, ES DURO”.

Llevamos un mes y medio confinados, se acaban las ideas y vas conociendo casos cercanos que por suerte ahora están bien, pero también lo contrario.

En breve podré comenzar a trabajar, no podré acercarme a mis compañeros, tendré que utilizar guantes en mi trabajo, ir con mascarilla por todos lados. Estará todo muy controlado o eso espero.

Hay miedo a ponerse enfermo, no puedo ver a mi familia porque viven lejos, no puedo abrazar a mi madre, a mis hermanos, a mis sobrinos... porque vivimos lejos. Pero no puedo abrazar tampoco a nadie a quien tenga cercano.

Hay miedo a no tener trabajo pero también a contagiarte. Si tienes cualquier síntoma nadie puede acercarse a ti, no pueden cuidarte, tienes que pasarlo solo. Así es como están muriendo muchas personas, solas y sin poder despedirse de sus seres queridos.

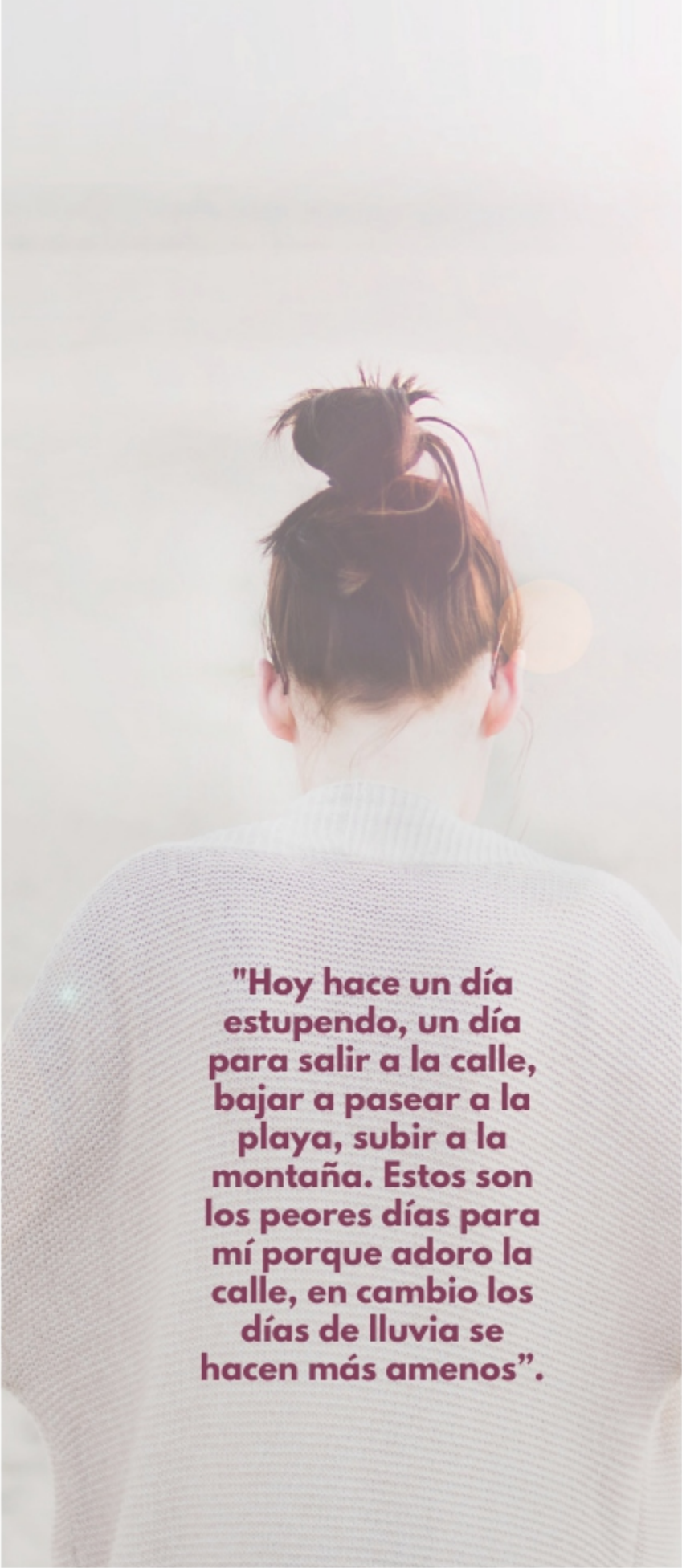
“A veces pienso que si hubiésemos tomado medidas antes, no habríamos llegado a este punto”.



Fotografía: AFP.



Fotografía: Reuters.



"Hoy hace un día estupendo, un día para salir a la calle, bajar a pasear a la playa, subir a la montaña. Estos son los peores días para mí porque adoro la calle, en cambio los días de lluvia se hacen más amenos".

Hay tristeza por los que se han ido, miedo y soledad. Hablas con tus amigos, amigas que no pueden ver a sus madres ni acercarse a ellas porque están en primera línea, poniendo su vida en peligro por salvar las nuestras, hospitales que necesitan voluntarios, porque les falta personal. Amigos que trabajan en supermercados y que llevan comida a clientes contagiados que están pasando el virus en sus casas. Cajeras del supermercado que no pueden ver a sus hijos porque están con sus padres, por miedo a contagiarlos.

Está siendo duro, intentas aprovechar el tiempo en adquirir nuevas habilidades, leer, hacer ejercicio, pero se ha vuelto algo monótono y emocionalmente cada día se lleva un poco peor.



@margarita.cavero

*Margarita
Cavero.*

Corresponsal especial.

Journal Encuadre.

Verdecer

“

Las calles se quedaron desiertas,
la fauna empezó a brotar
las luces de Nueva York no se apagaron
simplemente cambiaron.

Todos caminan distanciados,
ahora miramos a los rostros,
ya no caminamos empujándonos,
ni vamos tan aprisa.

Nos volvimos frágiles,
los papeles en la tierra cambiaron,
los animales caminan sin miedo,
y nosotros los miramos detrás del vidrio.

Nos volvimos consientes
de que la vida es frágil, es fugaz
de que no nos conocemos
ni muchas veces soportamos la soledad.

Dejamos de planificar para el futuro,
empezamos a disfrutar del presente
entendimos que estar aislados
no significa estar incomunicados.

La distancia nos transforma,
nos vuelve seres espirituales,
más libres, más sensibles
más humanos, menos máquinas.

Nos estamos transformando,
reverdecemos y somos parte de la tierra,
verdecemos y somos parte del planeta
nos estamos comunicando...

”



POR @ALELU_OLMOS



CUARENTENA





ACTIVIDADES PARA HACER EN ESTA CUARENTENA

Como parte de las actividades para hacer en casa y sobre llevar la cuarentena, te dejamos una lista de diversas actividades.

01 Comienza despertando a la misma hora, planea el desayuno comida y cena, no comas en horas que no son, evita la ansiedad.

02 Destina un tiempo para trabajar.

03 Haz ejercicio, desde correr dentro de casa, hacer yoga, zumba, vaya hasta saltar la cuerda es ejercicio que tu cuerpo te agradecerá. Eso si siempre mantente bien hidratado y recuerda que sea por un lapso de 30 minutos como mínimo para que veas resultados en tu cuerpo.

04 Aprender algo que siempre hayas deseado como un nuevo idioma.

APROVECHA EL TIEMPO EN CASA



Si tienes un instrumento en casa es hora de quitarle el polvo y practica, perfecciona la guitarra, el piano, la flauta, el violín o incluso la armónica.

Ok, ok, no tienes un instrumento, es el momento de fabricar el tuyo. Recuerda de toda adversidad hay que ver la oportunidad.



Dibuja ya sea con un cuaderno, lapices de colores, o de manera digital.



Aprende a cantar. Hay varios profesores que en estos tiempos brindan clases on line. En el Estado de Puebla, el tenor de opera Martín Davila es uno de ellos, así que si siempre has deseado saber cantar, él es una excelente opción, te dejamos su whatsapp: 2221355505.



Aprende a cocinar, así sea un postre, hazlo, tampoco quieras hacer un platillo super elaborado cuando nunca has entrado a la cocina, poco a poco y si de verdad te gusta hasta de ahí puede surgir una nueva vocación y un negocio.

¡A practicar recetas!



Aprende a tejer, esta actividad clásica de las abuelitas es un excelente hobby, desde chambritas, bufandas, guantes hasta maxi sueters pueden ser una excelente forma de pasar el tiempo y brindarle a tu familia unos lindos obsequios hechos por ti.

Recuerda que toda actividad que implique trabajo manual de más de 20 minutos ayuda al cerebro a calmar la ansiedad.



Ve series y películas, en este ejemplar puedes encontrar una amplia recomendación en diferentes plataformas así que no hay excusa.

11

Lee un libro. En el sitio web 24symbols encontrarás libros digitales basados en un modelo que combina opciones de pago con otras gratuitas; "Dominio publico", "Proyect Gutenberg", "Libroteca.net", "Wikisource", "Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes", "eBiblio" y "Biblioteca Nacional de España" en la web te ofrecen cientos de libros gratuitos.



12

Busca esos juegos de mesa que de seguro tienes arrumbados en algún rincón de tu casa, ahora es cuando. Desde monopoli, domino, cartas de poker, damas chinas hasta juegos más interactivos como "Scene It?" o "Life"



13

Enseña a los mas pequeños a jugar ajedrez, es un juego que mantendrá activa su mente y los adentrará a ser estrategas.



14

Cocina en familia o en pareja, en este ejemplar te dejamos algunas ideas de recetas con ingredientes que seguramente tienes en casa.



Fotografía: Google.

15

Juega XBOX de preferencia te recomendamos videojuegos que te obliguen a estar activo con KINECT: Kinect Sports, Kinect Adventures!, Just Dance, Kinect Star Wars, Zumba Fitness, UFC Personal Trainer y NBA Baller Beats



Fotografía: Google.

Si prefieres de acción te recomendamos Blackwater O incluso puedes aprender defensa personal con Self-Defense Training Camp.

ACTIVIDADES DE CUARENTENA

JOURNAL ENCUADRE

RENUUEVA

UN ESPACIO DE TU CASA

Ahora es cuando, cambia los muebles de lugar, si tienes herramientas y materiales puedes colocar desde nuevas repisas, pintar la cocina, cambiar alguna llave de agua o decorar espacios para cada integrante de la familia, así aunque estén juntos cada uno tendrá un espacio que no forzosamente sea su recámara.

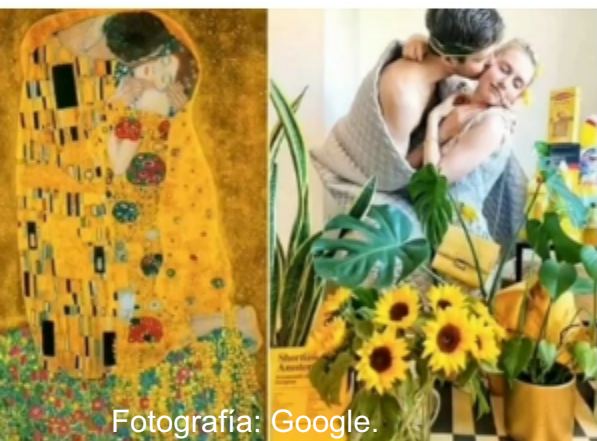
APROVECHA EL TIEMPO EN CASA

17

Baña a todas las mascotas que tengas, muchas veces no se les brinda el cuidado necesario por la falta de tiempo o si eres de los que lo llevan a la estética, ahora es tu momento de aprender en casa, en YouTube hay cientos de tutoriales, que van desde baños hasta cortes de pelo.



Fotografía: Google.



Fotografía: Google.

18

Saca tu lado más creativo, acepta retos en las redes sociales, replica pinturas del renacimiento en casa .



19

Crea una rutina de belleza, desde pasar un hielo con un paño por tu rostro para cerrar poros hasta mascarillas de avena con azúcar para exfoliarse, esta bien si tienes productos en casa, pero podrías probar cosas nuevas y más naturales.

ACTIVIDADES DE CUARENTENA

ESCRIBE

UN DIARIO

Canaliza todas las emociones por las que estas pasando, alegría, estrés, tristeza, enojo, lo que mas extrañas comer, a quién extrañas más, todo, absolutamente todo.

Escribir, es un excelente ejercicio para mantener un equilibrio sano de tus emociones, esta bien sentirse mal en estos tiempos y una forma de expresarlo es escribiendo, llena un cuaderno de ser necesario y al finalizar la cuarentena, puedes quemarlo o bien conservarlo para que en años futuros, se los puedas compartir a tus sobrinos o nietos y conozcan de manera intima y personal uno de los acontecimientos que hizo temblar al mundo.

Espero que esta breve lista te sirva y te de algunos tips para hacer más amena tu cuarentena.

Sígueme en Instagram como @cabrera_heidi Bye byeeee.

VESTUARIO SILVESTRE



RAPIDAS DE CINE

QUE LA CUARENTENA NO TE ABURRA

POR: CELINA CASTELÁN.

¿Qué onda gente de Encuadre? Una vez mas les escribo y les traigo un bonito top de peliculas y series para que este tiempo en casa sea más relajado y fácil de llevar; en este les voy a platicar lo más entretenido para mi en diferentes plataformas de streaming, lo haremos divertido y para todos los gustos (tiempo nos sobra).

NETFLIX: SERIES.

Les voy a contar porque elegí estas dos miniseries, porque son cortas y en un día las puede acabar, además las dos tiene buen tema de conversación, tienen de donde sacar hasta investigaciones personales y tener conclusiones propias; obviamente son temas controversiales y por eso todos las amamos.

"Poco ortodoxa", no se si decir que es de mis favoritas pero si puedo decir que esta en mi top, aún no decido, si top 5 o top 10; relata como es la vida de Esther Shapiro, chica de New York que vive en una comunidad judía ortodoxa y toda la aventura que recorre al tratar de descubrir quien es y su lugar en el mundo (Yo le llamo un viaje de autodescubrimiento). Basada en hechos reales contados por la protagonista, Deborah Feldman en su obra homónima del 2012.

"Los problemas de la química", debo admitir que por mucho este tipo de contenido me atrapa muy rápido, el tener un caso y tratar de resolverlo va directo a mi psique, y este cayo como anillo al dedo son solo 4 episodios donde nos enteramos de la historia de Sonja Farak y Annie Dookhan, ambas trabajaban en laboratorios criminalistas en Massachusetts EE.UU. a mediados de la decada de 2010, vemos la polarizacion de los trabajadores y los efectos que esto causa en las vidas de las 2 personas involucradas.



Fotografía: Google.



Fotografía: Google.



Fotografía: Google.

#RAPIDASDECINE

NETFLIX

PELÍCULAS

No me voy a alargar solo diré dos películas que están dentro del catálogo y ustedes disfrutenlas.

“ FOCUS ”

Protagonizada por Will Smith y Margot Robbie,

Dirigida por Glenn Ficarra y John Requia.

“ HOGAR ”

Dirigida por Alex Pastor, protagonizada por Javier

Gutiérrez y Mario Casas.

HBO

SERIES.

La verdad es que no viene "Games of thrones" pero si puedo decirles que las que escogi me atraparon con sus historias.

"Big little lies", resulta interesante como adaptaron historias de tres mujeres perfectas unidas por un asesinato, la verdad que tenga un gran reparto ayuda bastante a la hora de envolverte con una trama tan peculiar.

"The outsider", ya que estamos en un momento en el que Steven King vuelve a ser punto central para historias distintas, llega esta serie para contarnos como hay casos que aunque parecen faciles son más complicados de lo que parecen. La verdad es que si te la andas terminando en un día.

HBO: PELÍCULAS.

"El regreso del capital Garfio" protagonizada por Robin Williams y Julia Roberts, dirigida por Steven Spielberg.

"La extraña vida de Timothy Green" Dirigida por Peter Hedger, protagonizada por Jennifer Garner y Joel Edgerton.

PRIME VIDEO

SERIES.

"The boys", la verdad por mucho puedo decir que esta si está en mi top 5 de favoritos, ubican que los super siempre hacen lo correcto, pues esta serie muestra el lado opuesto de la gente con capacidades extremas y del abuso a sus super poderes, de verdad tienen que verla y disfrutarla en estos momentos donde el lugar más seguro que tenemos es la imaginación.

"Undone", es una obra maestra que mezcla actores reales con animación 3D, Alma, la protagonista nos lleva a una realidad verdaderamente diferente y llena de utopías, de la mano nos muestra su realidad, una vez más un viaje a lo profundo del ser.

PRIME VIDEO: PELÍCULAS.

"Midsommar" Dirigida por Ari Aster, protagonizada Florence Pugh y Jack Reynor.

"Glass" Protagonizada por James McAvoy, Samuel L. Jackson y Bruce Willis, Dirigida por M. Night Shyamalan.

CLARO VIDEO. SERIES.

"Shark Tank México", para los que no conocen el concepto tratare de hacer un resumen de lo que trata; un grupo de empresarios consolidados son reunidos para ver productos con potencial comercial y los evaluan de modo que puedan ser ofertados a sus mismos consorcios.

"Perímetro de México", dos equipos recorren México y nos dejan ver las aventuras que llevan al hacer el viaje.

CLARO VIDEO: PELÍCULAS.

"El coleccionista de huesos", Protagonizada por Dezel Washintong y Angelina Jolie, dirigida por Phillip Noyce.

"PI, una aventura extraordinaria", Dirigida por Ang Lee, protagonizada por Suraj Sharma y Irrfan Khan.

YOUTUBE. SERIES.

"Impulse", Debo decir que me sorprendió muchísimo es una trama que podriamos ver en otras plataformas y debatirla por siempre pero al tratarse de temas bastante controversiales como un abuso y teletransportación debo decir que entiendo que tenga público exclusivo, pero ya que es traída de una saga de libros, tiene muchos de donde tomar y seguir con la historia.

"Cobra Cai", creo que no hay mucho que decir sobre esta serie que tambien tiene dos temporadas, seguimos las vidas de Daniel LaRusso y Johnny Lawrence, siendo completamente sincera si me gusto, soy fan de la saga de películas y cuando supe que iba a estrenar la serie la vi sin perder tiempo, en esencia es la misma historia pero en una nueva generación y mejor aterrizada.

YOUTUBE: PELÍCULAS.

"Vlogumentary", creo que todos hemos sido testigos de como esta forma de comunicar ha cambiado a la gente que lo hace y quienes los reciben y este documental te lleva de la mano con los vloggers más famosos de la plataforma.



#RAPIDASDECINE

POR: CELINA CASTELAN

EL PLUS

Les dejo como extra los podcast que yo mas escucho, sin plataforma.

Ustedes deciden la de su preferencia:

- Soliloquio de Benshorts
- Leyendas legendarias

Si les gustó algo de esto, quieren saber que otras cosas veo o de plano nada les gustó,
Los espero en mis redes sociales.



@cess_ly



EL IMPACTO DE COVID-19 EN LA INDUSTRIA



DE GRANDES EMPRESAS A PEQUEÑOS NEGOCIOS.

POR HEIDI CABRERA

El mundo está reaccionando para controlar la propagación del nuevo coronavirus, desde cuarentenas hasta restricciones de viajes están paralizando las actividades tal y como las conocemos.

En México, Uber podría suspender temporalmente las cuentas de cualquier conductor, pasajero o repartidor de Uber

Eats que haya contraído o haya estado expuesto al coronavirus. La compañía ha anunciado estas medidas y entre ellas ofrecerá indemnización por 14 días a conductores y repartidores que se enfermen, para que guarden el período de cuarentena por el virus. Además la aplicación saco UBER FLASH esta modalidad es exclusiva de envíos, cero contacto.

Airbnb está ofreciendo cancelaciones gratuitas y aplazamientos de estancias en medio de la crisis del coronavirus. La empresa reembolsará el 100 por ciento de la reserva con un cupón a los usuarios que cancelen entre el 10 de marzo y el 1 de junio.

Los parques de Disney se unen a los cierres.

El 9 de abril Universal indicó que sus parques Universal Orlando Resort y Universal Studios Hollywood permanecerán cerrados "al menos hasta el 31 de mayo", el cierre incluye los parques temáticos, las áreas comerciales de Universal CityWalk y los hoteles.



Además las únicas reservaciones disponibles serán las realizadas para su programa "Alojamiento para Personal de Emergencia" que ofrecerá alojamiento a doctores, enfermeras y personal que contribuyen a la lucha contra el COVID-19.

"Estamos atravesando una crisis sanitaria sin precedentes, en estos momentos es preponderante que todos sumemos esfuerzos para que México pueda salir de esta emergencia en cuanto antes" Mencionó Ángel Terral, Director de Airbnb para México, Centroamérica y el Caribe.

La industria del cine en China ha optado por cerrar cines y posponer el estreno de películas. Según The Hollywood Reporter, 70,000 cines han cerrado sus puertas temporalmente.

Por otra parte, 3M aumentará su producción de máscaras a nivel mundial para satisfacer la creciente demanda.

En la parte deportiva, varios torneos han sido cancelados y los Juegos Olímpicos Tokio 2020 se pospondrán, probablemente hasta 2021.

NEGOCIOS

PUEBLA | CDMX

Y así como el mundo ha recibido un fuerte impacto económico, México y cada uno de sus Estados, no es la excepción. Por ello, abrimos nuestros espacios de forma gratuita a todo aquel comerciante, restaurantero, negocio, artesano que viera afectaciones ante esta pandemia.



#FUERZAMÉXICO

#REVISTAENCUADRETEAPOYA

#ANUNCIATEGRATIS

Aquí te dejamos un amplio directorio de servicios con envío a domicilio de diversos rubros que te pueden interesar.



Sino alcanzaste a ser parte de esta publicación, envía tus datos a dirección@revistaencuadre.com y con gusto le damos difusión en nuestras redes sociales a tu negocio. Porque...



#UNIDOSSOMOSMÁSFUERTES



DIRECTORIO



PUEBLA Y CIUDAD DE MEXICO.
RESTUARANTES,
NEGOCIOS Y COMERCIO.



CARNITAS IXCA



Búscanos en



WHATSAPP

222-2465943

TELÉFONO

222.8990725

UBICACIÓN

5 Norte 1601.
Local H.
Colonia Centro.


REDES SOCIALES

Carnitas IXCA





229 220 0405

 doncarbonac

Puntos de entrega:

Superama La Noria.
Walmart (San Ángel, San Manuel, Ánimas, Reforma, 15 de mayo).
Mega Soriana San Pedro.
Chedraui Cruz del Sur.

Servicio a domicilio sin costo.

Zona de la Noria y Ánimas y con un pequeño costo extra en otras zonas. Realizamos entregas todos los días de 10 am a 7 pm.

Precio por kilo.

Aguja Norteña (\$160)	New York (\$250)
Arrachera marinada (\$240)	Picaña (\$240)
Cabrería (\$300)	Porterhouse (\$270)
Chistorra (\$240)	Rib Eye (\$260)
Chuletón (\$240)	Short Rib (\$160)
Chorizo argentino (\$150)	T-Bone (\$240)
Hamburguesa de res (\$200)	Tomahawk (\$280)
Longaniza (\$140)	Top Sirloin (\$240)



“Nuestros productos se entregan crudos, congelados y están empacado al alto vacío para brindarle a nuestros clientes la mejor calidad”.

E



PIDE TU COMIDA A DOMICILIO

**PAQUETE \$65
INDIVIDUAL**

**COMIDA
POR LITRO**

**PREGUNTA POR PRECIOS
Y MENUS DIARIOS**

**MANDA MENSAJE O WHATSAPP
AL 22 28 65 54 68**

Se levantan pedidos un día antes.

El Buffetito



Puebla, pue.



Guria en casa.

Pedidos al 52925544.

Ofrecemos servicio a domicilio
en las zonas de Santa Fe y
Lomas de Bezares.

Búscanos en:



*Cualquier duda, estamos
para atenderte al 100%
vía redes sociales.*



guriamx





Los Guajolotes®



Rosticería y Lonchería



LOS GUAJOLOTES



DIRECCIÓN
INSURGENTES #933
Ciudad de México.

LOS GUAJOLOTES





LOS TAPATÍOS

Auténtica Comida Jalisciense
DESDE 1999



Llama



Prueba



Disfruta



De
excelente
comida



Por contingencia realiza tu pedido en Matriz Chulavista
vía telefónica y te lo acercamos a tu auto.
En sucursal Cholula búscanos en las apps.



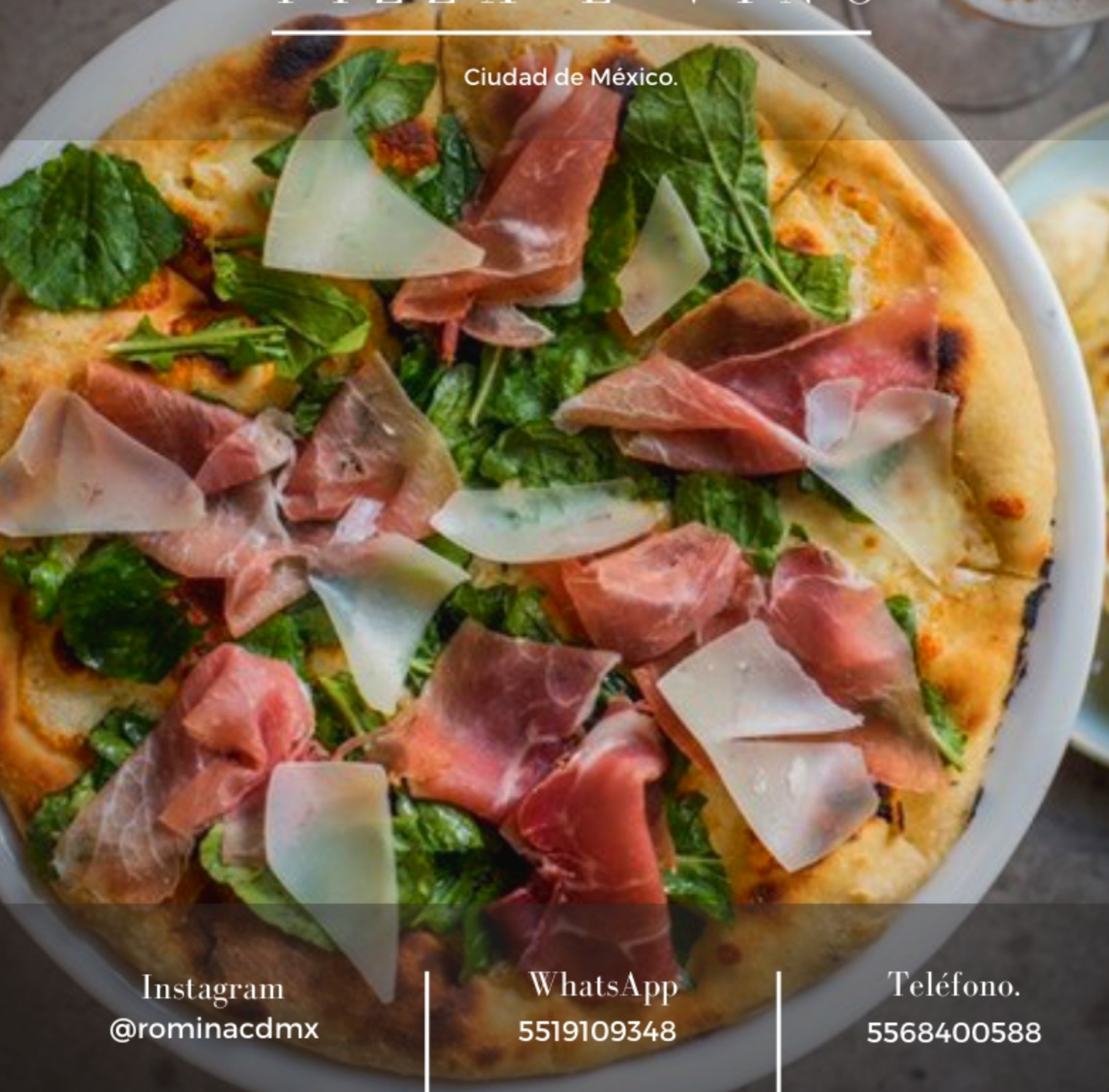
Puebla.



Romina

PIZZA E VINO

Ciudad de México.



Instagram
@rominacdmx

WhatsApp
5519109348

Teléfono.
5568400588

P

VÍA SAN SEBASTIÁN.

BOULEVARD
XONACATEPEC 174 LOCAL 15.
COL. BOSQUES DE SAN
SEBASTIÁN.

2-57-06-42

Uber
Eats

Disponible en

GUADALUPE HIDALGO.

PROLONGACIÓN DE LA
16 DE SEPTIEMBRE 12703.
COL. GUADALUPE
HIDALGO.

9-44-52-95

Uber
Eats

Disponible en

PRADOS AGUA AZUL

CIRCUITO JUAN PABLO II 912.
COL.PRADOS AGUA AZUL.

8-82-59-28

Rappi

Disponible en

AMALUCAN

AVENIDA
XONACATEPEC 1915.
COL. LÁZARO CÁRDENAS.

2229-44-34-32

Uber
Eats

Disponible en



* Amalucan

* Prados Agua Azul

* Guadalupe Hidalgo

* Vía San Sebastián



Romina

ROMINA RISTORANTE

Ciudad de México.



Instagram
@rominaristorante

WhatsApp
5519109348

Teléfono.
4432-4432



Sagrado Comal

SABOR CON TRADICIÓN

Puebla, puebla.



Instagram
Sagrado Comal

Facebook
Sagrado Comal

WhatsApp
2229266304



SONORA



QUERIDA

MEAT
BOUTIQUE

Ubicación

Plaza Santa Fe
Vía Atlixcayotl #4008
Local 105 B.
Colonia San Martinito.

San Andrés Cholula, Puebla.

Teléfonos

Sucursal: 2573290
WhatsApp: 2212764256



sonoraqueridamb



Sonora Querida Meat
Boutique



RESTAURANTE JAPONÉS

SUSHINORI

TEMPANYAKI - TEMPURA - SUSHI
Puebla.

Promociones

Martes y Miércoles

2 Ordenes de
Makis a \$100

Jueves y Viernes

Postre GRATIS
en Consumo de \$150

Ubicación

Camino Real a Cholula No. 5
Local 2
Lun-Sáb 13 a 22 hrs.
Dom 13 a 19.30 hrs.

Teléfonos

222 296 47 30



Sushinori Madero

APLICA RESTRICCIONES.



PAELLA & POSTRES

JIMENA PALOMINO ALCARAZ



VIEJITO
PAELLA AL CARBÓN



☎ 55.61.55.25.65



PAELLA.VIEJITO

Ciudad de México.



RECETAS PARA CUARENTENA

Especial pastas

LA PASTA ES UN ALIMENTO TRADICIONAL DE
LA COCINA ITALIANA CUYA PRIMERA
REFERENCIA SE REMONTA AL 1154, EN SICILIA.



PASTA ALFREDO CON CAMARONES

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta tipo fettuccini
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 3 dientes de ajo en pasta
- ½ taza de crema entera
- ½ taza de leche entera
- 1/3 de taza de queso parmesano
- 1 yema de huevo bien batida
- 2 cucharadas de hojas de perejil picadas.

Preparación: cocina la pasta como indica el paquete y escúrrela bien. Déjala reposar.

En una cacerola combina la mantequilla, el ajo bien aplastado, la crema y la leche y cocina a fuego medio. Revuelve bien hasta que se integren los ingredientes sin permitir que se cocine el huevo. Si la salsa se espesa demasiado puedes agregar un poco más de leche.

Agrega la pasta poco a poco y revuelve bien... sazona con sal y pimienta al gusto.

Para preparar los camarones colócalos en un sartén con mantequilla y sal de grano hasta que cambien de color. Luego agrégalos a la pasta. Sirve inmediatamente decorando con queso parmesano y las hojitas de perejil.

Recomendación

Esta receta se puede preparar con la proteína que más te guste, desde pechuga de pollo hasta cubitos de queso panela.

MACARRONES CON QUESO Y TOCINO



INGREDIENTES.

2 paquetes de queso americano
100 gramos de queso parmesano
500 gramos de pasta de coditos cocida y
escurrida
30 gramos de mantequilla
600 mililitros de leche tibia
1 taza de tocino (Tocineta) crujiente y picado
Sal y pimienta blanca

PREPARACIÓN.

Colocar en una sartén la mantequilla con la
leche y calentar hasta que se incorporen.

Agregar los paquetes de rebanadas de Queso
tipo Americano y mezclar hasta que se funda.
Sazonar con sal y pimienta.

Incorporar la pasta y mezclar. Colocar en un
refractario, espolvorear con tocino y Queso
Parmesano.

Hornear a 180°C durante 10 min.

Y disfruta.



FETUCCINI CON CREMA DE POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 40 g de mantequilla
- 1 kilo de pechuga de pollo (en filetes, cubos o rebanadas)
- 2 cebollas rebanadas
- 400 g de champiñones (se pueden cortar al gusto)
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 150 ml de crema espesa
- 100 g de espinacas tiernas
- 400 g fetuccini

Preparación:

Coloca suficiente agua con sal en una olla grande y deja que hierva a fuego alto.

Cocina la mantequilla, cebolla, ajo y champiñones a fuego medio en un sartén. Sofríe 10 minutos, dependiendo qué tan cocidos te gusten los champiñones.

Agrega el pollo y cocina hasta que tome un color dorado. A este punto el agua debe estar hirviendo. Agrega la pasta.

Mueve el pollo, cebolla y champiñones a la orilla del sartén. Agrega la harina y mezcla con la mantequilla del sartén hasta que empiece a burbujear. Es probable que necesites agregar más mantequilla.

Apaga el fuego y agrega la leche pausadamente mientras revuelves con una cuchara para incorporar bien.

Enciende la estufa a fuego lento, revuelve mientras la salsa se espesa.

Agrega el queso y mezcla bien, luego agrega la crema sin dejar de batir hasta incorporar bien. Agrega las espinacas y cocina durante 5 minutos para que las hojas se ablanden, revolviendo ocasionalmente.

Prueba la pasta para asegurarte de que está "firme pero suave" y escurre. Sirve el pollo y la salsa sobre la pasta.

¡Disfruta!





PASTAS CON CREMA DE PIMIENTOS



Ingredientes:

200 gramos de spaghetti
3 piezas de pimiento morrón rojo
1/2 pieza de cebolla blanca
4 ramas de perejil fresco
2 cucharadas de aceite de oliva
Queso parmesano al gusto
Sal al gusto
Orégano seco al gusto .

Ingredientes:

-180 gramos de pasta
-90-100 gramos queso crema (tipo Philadelphia)
-4 cucharadas soperas salsa de tomate
-1 cucharada soperas leche
-1 cucharadita aceite de oliva suave
-1/2 cebolla picada
Al gusto orégano, albahaca, sal y pimienta

Preparación:

Sofreímos la cebolla a fuego medio con el aceite hasta que quede transparente y la dejamos templar un poco.

Licuamos la cebolla con el queso crema, la salsa de tomate, la leche, las especias y la sal. Reservamos.

Cocinamos la pasta en agua hirviendo con un poco de sal según las instrucciones del fabricante. Una vez cocida, la retiramos y la escurrimos.

Agregamos la salsa a la pasta y servimos caliente, espolvoreada con un poco de albahaca fresca picada, orégano, perejil, etc.

¡Buen provecho!

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO



Preparación: Cortar los pimientos morrón en julianas descartando la parte blanca y las semillas. Picar finamente la cebolla y las ramas de perejil. Calentar el aceite y sofreír la cebolla durante 5 minutos. Agregar los pimientos morrón y continuar cocinando durante 7 minutos más. Dejar enfriar y moler hasta obtener una mezcla homogénea. Regresar la salsa molida al sartén y agregarla crema revolver bien. Agregar el perejil picado y orégano. Hervir agua en una olla, agregar la pasta y un poco de sal y dejar cocer entre 9 y 11 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y reservar. Añadir la pasta a la salsa, revolver. Servir decorado con un poco de queso parmesano y perejil picado.



PASTA DE CHAMPIÑONES Y CALABACITA



Ingredientes:

500 gramos de spaghetti.

500 gramos de champiñones, finamente rebanados.

2 calabacitas, picadas.

2/3 taza de chícharos.

2 dientes de ajo, finamente rebanados.

2 ramitas de tomillo.

Sal y pimienta, al gusto.

1/3 taza de queso Parmesano, rallado.

¼ taza de crema para batir (opcional).

INSTRUCCIONES

En una olla grande a temperatura media-alta, combina el spaghetti, los champiñones, las calabacitas, los chícharos, el ajo, el tomillo y 4 ½ tazas de agua.

Sazona con sal y pimienta, al gusto.

Deja que hierva, baja la temperatura y hierva a fuego lento hasta que la pasta este al dente y el líquido se haya evaporado (de 8 a 10 minutos).

Incorpora el queso Parmesano y la crema.

Sirve inmediatamente.



P O R T A L & M A G A Z I N E

revista**encuadre**.com

journalencuadre.com

Revista Encuadre



22.21.40.60.89
22.25.57.82.12



direccion@journalencuadre.com
direccion@revistaencuadre.com



journalencuadre



journalencuadre



journalencuadre



RevistaEncuadre



JournalEncuadre