

# CONSTRUYENDO Oaxaca



AÑO 2 | No. 58

Oaxaca de Juárez, Oax. |

OCTUBRE 19 |

2020

*AMLO y Alejandro Murat en gira por el Istmo de Tehuantepec*

## Unidad para seguir construyendo por Oaxaca

*Presidente y gobernador supervisan acciones del Programa Nacional de Reconstrucción*

Pág. 6



Pág. 2



## Trabajo en equipo no se detiene

*Al igual que diversas áreas esenciales del Gobierno del Estado, el capital humano que integra la Secretaría de Administración sigue laborando en beneficio de la ciudadanía*

## Constancia y trabajo, premisas de Felisa Juanita Enríquez

Págs. 4 y 5



## Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama

Pág. 7





*Limpian constantemente sus lugares de trabajo, se mantienen en sana distancia, usan cubrebocas y lavan constantemente sus manos*

## Personal de Administración no detiene labores en áreas esenciales

Mujeres y hombres que integran la Secretaría de Administración ponen en alto el servicio público, ya que continúan laborando en beneficio de la ciudadanía oaxaqueña y de todo el capital humano que integra el Gobierno del Estado.

Se trata del equipo del Departamento de Recursos Humanos quienes, a pesar de la contingencia sanitaria, siguen presentándose a laborar en las instalaciones al considerarse como indispensables, siempre actuando con responsabilidad al tomar las medidas necesarias para prevenir el contagio por COVID-19.

Liderados por la contadora Elizabeth Verónica Ruiz Hernández, jefa del Departamento de Recursos Humanos, el personal de esta área se prepara cada día para llevar a cabo sus actividades con orgullo y afrontar la situación que se vive no solo en el estado, sino en todo el mundo. Para ello, limpian constantemente sus lugares de trabajo, se mantienen en sana distancia, usan cubrebocas y lavan constantemente sus manos.

Explican que son conscientes de que su trabajo es de suma importancia, ya que son los responsables de que la base trabajadora reciba sus pagos de manera correcta, sobre todo en estos momentos difíciles. Gracias a las medidas implementadas, como el uso de gel antibacteriano y la toma de temperatura antes de ingresar al complejo, se sienten en un ambiente seguro, lo que motiva a continuar laborando.

“Es complicado el trabajo que realizamos en estas circunstancias. Por ejemplo, hay personas que tienen que firmar nómina u otros documentos y como hay que mantener la sana distancia y los espacios limpios, el proceso es tardado”, explicó Julieta Morales, encargada del área de Nóminas. “Hay que tener comunicación,



disponibilidad y organización para realizar nuestras actividades, pero con todo nuestro empeño, sale adelante”, añadió.

Asimismo, el grupo mencionó que esta situación les ha traído nuevas perspectivas y conocimientos, pues les han brindado experiencias sobre compañerismo y trabajo en equipo que en situaciones normales no se habían presentado. Ante todo, señalan que trabajar en el Gobierno del Estado es un orgullo, y ante la adversidad, logran salir adelante con el apoyo de todas y todos.

Julieta Morales, Víctor Hugo López, Itzel del Carmen Valdivieso, Mónica Marisela Herrera Robles, Napoleón Mendoza, Marisela López Aranda, Luis Isafías Pérez Márquez, Josué Bautista Hernández, Carlos Joseph Cuevas Martínez y Cynthia García Cruz, así como otras personas que laboran en esta área, continúan demostrando su entrega por el servicio público, lo que fortalece el trabajo que lleva a cabo la Secretaría de Administración que encabeza Germán Espinosa Santibáñez.

# Alejandro Murat reafirma alianza con el Gobierno de México



El gobernador Alejandro Murat Hinojosa, acompañado por diputadas y diputados oaxaqueños de la LXIV Legislatura del Congreso de la Unión y del director general del Corredor Interoceánico, Rafael Marín Mollinedo, participó en una conferencia de prensa para pronunciar su respaldo a los proyectos estratégicos del Gobierno de México que apuntalan el desarrollo de la región Sur Sureste y hacer un llamado a la unidad nacional frente a convocatorias que buscan la división.

Murat Hinojosa agradeció la invitación de las diputadas y diputados del estado de Oaxaca para estar en la más alta tribuna de la Nación y dar a conocer la existencia de una alianza conformada en torno al objetivo de “construir la unidad, construir el bienestar, pero especialmente construir la transformación de Oaxaca, del sureste y de México”, señaló.

“Mientras unos utilizan las palabras para denostar, nosotros utilizamos las acciones para transformar”, agregó Alejandro Murat

luego de reconocer el esfuerzo del presidente Andrés Manuel López Obrador para dotar de una base de infraestructura a la región sureste que permita su desarrollo, al igual que ocurrió en otros momentos de la historia nacional con el norte del país y la región del Bajío.

Al referirse a las acciones del Gobierno de México en favor de la región Sur Sureste, Murat Hinojosa señaló que “hoy en Oaxaca se están dispersando más de 9 mil millones de pesos en diferentes proyectos de transformación para Oaxaca y el Sureste de México, como el Corredor Interoceánico que le está permitiendo al sureste, a Oaxaca y Veracruz, así como ya lo tiene el Norte, el bajío y el centro del país, construir la plataforma de conectividad carretera que tanto se necesitaba, empezando por las carreteras Mitla-Tehuantepec, Acayucan-La Ventosa y Barranca Larga- Ventanilla”.

Por su parte, Rafael Marín Mollinedo dio a conocer los avances en las obras que componen el Corredor Multimodal

Interoceánico, un proyecto llamado a convertirse en el motor del desarrollo del Sureste de México y el más importante en su tipo en toda la región latinoamericana. Murat Hinojosa también se refirió a los resultados de la más reciente Encuesta Nacional de Ocupación y Empleos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía para señalar que uno de los impactos positivos inmediatos de las obras que se están llevando a cabo en la entidad es el crecimiento del empleo, puesto que Oaxaca resultó uno de los tres estados con mayor ocupación (97.4%) durante el mes de agosto.

“No quise dejar de aprovechar esta oportunidad para que se pueda incorporar al debate nacional otra expresión política que le está dando resultado a México y que denota que cuando nos ponemos de acuerdo y trabajamos en unidad el gobierno federal, el gobierno estatal, los gobiernos municipales, así como el Poder Legislativo federal y local, podemos hacer grandes cosas y transformar a México y en este caso a Oaxaca”, recaló Murat Hinojosa.

# Constancia y trabajo, premisas del capital humano en Administración

*Felisa Juanita  
Enríquez, integrante  
del Departamento de  
Eventos Especiales,  
habla de su experiencia  
en el servicio público*

Hace una década, Felisa Juanita Enríquez, se incorporó al Departamento de Eventos Especiales de la Secretaría de Administración para formar parte de las cuadrillas de electricidad y montaje del Gobierno del Estado.

Con apoyo de sus compañeros aprendió electricidad y carpintería -conocimientos esenciales en esta área- y en poco tiempo ya auxiliaba en las tareas de montaje de estructuras e iluminación.

“Fui de las primeras mujeres en este departamento haciendo este trabajo. No es fácil aprender la electricidad, hay que tenerle mucho respeto, pero con la práctica y el tiempo pude dominarlo”, asegura Juanita.

Considera una fortuna recibir el respaldo y trato respetuoso de quienes la rodean, donde ha comprobado que la constancia y el trabajo son claves para obtener resultados, tanto para la dependencia como personales.

“Me gusta la electricidad, es una labor de mucha paciencia, de mucha concentración. Todo lo que he aprendido me ha ayudado a mejorar y valorarme mucho más como persona”.



Juanita también viaja como avanzada en las giras de trabajo del gobernador, Alejandro Murat Hinojosa. En ellas participa en el montaje de mamparas y entarimados, pintar y armar. A veces recorre dos o tres puntos en un día, armando y desarmando, una labor agotadora, pero que le ha dejado buenas experiencias.

“En varias ocasiones hemos recibido el agradecimiento del gobernador, se acercó a platicar con nosotros y eso nos da gusto, porque significa que nuestro trabajo se ve”, señaló.

Juanita ha deseado transmitir a sus 4 hijos y 7 nietos, valores y enseñanzas que les ayuden a ser felices. A sus 56 años ha logrado consolidar una familia unida, donde prevalece la comunicación, el trabajo constante y el amor.

¿Qué me falta por hacer? Pues una sueña mucho, quiero seguir estudiando, seguirme preparando. Aprender más de electricidad, de carpintería, siempre saber más y nunca perder las ganas de conocer, de atreverse y de sentirme así de feliz y orgullosa como me siento hoy”, finalizó.

# UNIDAD PARA SEGUIR TRABAJANDO POR OAXACA



## Presidente y gobernador supervisan acciones del Programa Nacional de Reconstrucción



El gobernador Alejandro Murat Hinojosa acompañó al presidente Andrés Manuel López Obrador en una visita de supervisión de los avances del Programa Nacional de Reconstrucción en la región del Istmo de Tehuantepec para constatar los trabajos que se realizan en esta zona que fue afectada por los sismos del 2017 y 2018.

Construyendo el Futuro, 229 becas de 2 mil 400 pesos mensuales a estudiantes de nivel superior; mil 706 becas para estudiantes de nivel medio superior y 2 mil 114 becas para alumnos de preescolar, primaria y secundaria. Asimismo, señaló que 4 mil 459 adultos mayores de esta localidad están recibiendo sus pensiones.

“El día de hoy marca la visita número 17 de su gobierno al estado de Oaxaca. Nos llena de alegría y de ilusión saber que tenemos un gran aliado, que con gran voluntad y decisión ha puesto en el mapa de las decisiones del Estado al sureste mexicano”, expresó el mandatario estatal ante el presidente y en compañía de la presidenta municipal de Santo Domingo Tehuantepec, Vilma Martínez Cortés.

En el acto también estuvo presente el subsecretario de Ordenamiento Territorial y Agrario de la Sedatu, David Cervantes Peredo, quien dio a conocer los avances del Programa Nacional de Reconstrucción en Santo Domingo Tehuantepec, los cuales dijo, se han realizado de manera coordinada con el Gobierno de Oaxaca.

Recordó que se trabaja diariamente de la mano con el Gobierno de México en el desarrollo de la plataforma de infraestructura, que permitirá el desarrollo de la región del sureste de México, como son las carreteras Acayucan - La Ventosa, Barranca - Larga Ventanilla y Mitla Tehuantepec.

Señaló que de las 55 mil 600 acciones contempladas en el Programa durante 2019-2020, para las cuales se ha destinado una inversión superior a los 35 mil millones de pesos, el 25% de este recurso es para Oaxaca, a usarse en la reconstrucción de 15 mil 600 viviendas, más mil 450 escuelas, 33 inmuebles de salud y en la restauración de cerca de 800 inmuebles históricos, acciones que al mes de septiembre de este año registran un avance del 62%.

Por su parte, el presidente Andrés Manuel López Obrador reconoció la voluntad de trabajo en equipo del gobernador, “siempre trabajamos de manera coordinada con el gobierno de Oaxaca, con Alejandro Murat estamos trabajando unidos, por eso estamos trabajando bien”, señaló.

Detalló también que específicamente en Santo Domingo Tehuantepec, durante 2019 y 2020, se han destinado 761 millones de pesos para la realización de mil 502 acciones de reconstrucción; mil 396 acciones de vivienda con 216 millones de pesos; 66 planteles educativos con 124 millones de pesos, y 40 acciones de restauración de inmuebles con 420 millones de pesos.

Asimismo, hizo un recuento de los apoyos que el Gobierno de México brinda a las y los pobladores de Santo Domingo Tehuantepec, como son: 733 apoyos del programa Jóvenes

“El avance general de estas acciones que tenemos al día de hoy es de 70% concluidas, 7% en proceso y 23% por iniciar”, finalizó.

# DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



¿Qué es el cáncer de mama? Es un tumor maligno que se origina en las células de la mama, es decir, un grupo de células que crecen de manera desordenada e independiente, que tiende a invadir los tejidos que lo rodean, así como órganos distantes (metástasis). El cáncer más frecuente en las mujeres es el de mama.

promover la sensibilización, atención, detección precoz y tratamiento oportuno y efectivo. La detección temprana del cáncer de mama, sigue siendo la pieza clave que salva vidas.

Este tipo de cáncer es un problema de salud pública a nivel mundial, su alta frecuencia, las implicaciones biológicas, el impacto emotivo y económico que conlleva, afecta a la paciente y sus familiares, esta enfermedad ha acompañado a la humanidad desde tiempos ancestrales hasta la actualidad.

Según datos del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de las y los Trabajadores del Estado (ISSSTE), en México hay 14 mil casos nuevos al año y es la segunda causa de muerte en mujeres entre 20 y 59 años y solo el 15 % de los casos se diagnostican en fases tempranas.

Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 19 de octubre como el Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama; el objetivo es crear conciencia y

Cuando el cáncer de mama se detecta a tiempo, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de tratamiento, así las posibilidades de curación son altas; en cambio, cuando se detecta de forma tardía es menos factible que pueda ofrecerse un tratamiento curativo; en tal caso son necesarios los cuidados paliativos para mitigar el sufrimiento de quien lo padece.

## Por eso explórate y marca la diferencia:

- 1 Frente al espejo, busca cambios en tus senos, de la forma, tamaño o superficie de la piel, especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones.
- 2 Con las manos detrás de la cabeza y los codos ligeramente hacia adelante.
- 3 Con las manos en la cintura y los hombros hacia adelante, toca.
- 4 De pie, la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho, comienza desde arriba.
- 5 Revisa toda la axila y al final aprieta su pezón para ver si hay salida anormal de líquido; explora el otro pecho de la misma manera.
- 6 Acostada con una almohada pequeña o toalla doblada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho, palpa de la misma manera lo que hiciste estando de pie, repite lo mismo para explorar tu seno izquierdo.

Recomendaciones: Para que sea útil la autoexploración debe ser un hábito, explórate 7 días después del inicio de tu menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes, si olvidaste la fecha programada, explora tus senos cuando te acuerdes.

# MENOPAUSIA, TRANSICIÓN PARA VIVIR CON PLENITUD

Desde el año 2000, cada 18 de octubre se celebra el Día Internacional de la Menopausia, fecha que fue elegida por la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y por la Organización Mundial de la Salud (OMS); este día tiene por objetivo crear conciencia sobre la importancia de la evaluación y la prevención en la salud de las mujeres en este periodo de su vida, además de eliminar todos aquellos estigmas, prejuicios y mitos que hay alrededor de esta etapa vital por la que, con suerte, todas y cada una de nosotras atravesaremos.

La menopausia es una fase natural del envejecimiento en la mujer, representa el final de los ciclos de ovulación de la misma; este inevitable momento, lejos de ser una etapa desfavorable, puede verse como una oportunidad de vivir plenamente con múltiples cambios que es necesario aprender a sobrellevar y una buena actitud ayudará a conllevar los síntomas más fácilmente.

Si bien es cierto que la etapa de la menopausia tiene altibajos debido a que el cuerpo de la mujer está en constante cambio, esto hace que algunos síntomas molestos como los sofocos, el cansancio, cambios de humor o la pérdida de cabello supongan grandes retos; por ello, es necesario llevar una alimentación balanceada, realizar alguna actividad física de forma regular, así como acudir al médico para encontrar el tratamiento adecuado en caso de que alguno de los síntomas se vuelva muy incómodo, pero sin duda también esta etapa tiene sus encantos.

1.- No más toallas sanitarias o tampones: No solo representa mayor comodidad para ti en esta etapa, también genera un ahorro económico, pero sobre todo la importancia en la reducción de la contaminación del medio ambiente, ya que se dice que una toalla sanitaria tarda de 500 a 800 años en degradarse.

2.- Míma y cuida tu cuerpo: La etapa de la menopausia es el periodo perfecto para redoblar la atención en la salud personal, reconociendo las señales de cambio que éste te envía para buscar tratamientos y compensarlo. Aprovecha para dedicarte tiempo, una excelente opción sería tomar clases de yoga o unas sesiones de natación.

3.- Retoma proyectos pasados: La menopausia se presenta alrededor de los 50 años, a esa edad sigues siendo activa y puede decirse que estás en tu mejor momento para recuperar proyectos o pasatiempos que dejaste de hacer por falta de tiempo, como completar una carrera, aprender un oficio o viajar al lugar que siempre has querido.

4.- La autoestima de la madurez: Los encantos de la menopausia se basan en la experiencia y en los resultados de lo que has vivido. La madurez debería llegar de la mano con la seguridad, en una misma y aunque el cuerpo es importante, no es lo único, sorprende a las personas con tus virtudes, conversación y anécdotas. Todo lo que has superado es motivo para fortalecer tu autoestima convirtiéndote en una mujer activa, saludable y fuerte para afrontar la segunda mitad de la vida.



## Promueve Administración la activación física virtual

La Secretaría de Administración continúa ofreciendo a la ciudadanía consejos y rutinas deportivas virtuales que contribuyen a mantener un buen estado de salud mientras permanecen las medidas sanitarias para evitar la propagación del COVID-19.

Aurora Pérez, entrenadora deportiva de la Secretaría de Administración, comparte a través de redes sociales, una serie de sencillos ejercicios que ayudan a fortalecer brazos y hombros.

Utilizando una pelota pequeña, Aurora orienta a las y los usuarios para tener un ejercicio correcto en pocos minutos, sin salir de casa y utilizando artículos que se encuentran al alcance de cualquier persona.

Cabe destacar que además de esta breve rutina, en el canal de YouTube y las redes sociales de la Secretaría, hay una serie de videos donde instructores de parques y espacios públicos ofrecen actividades físicas de diversos tipos, desde tenis, baile, atletismo, kung fu y muchas más.